

Qu'est-ce que la force du tronc (ou force de base)?

- Le tronc du corps comprend les muscles qui entourent l'abdomen, le pelvis et le dos.
- La force du tronc permet au corps de se tenir droit lorsqu'on est assis ou debout.

Pourquoi la force du tronc est-elle importante?

- Lorsqu'un enfant a des muscles du tronc faibles, il peut éprouver de la difficulté avec les activités de motricité globale et fine.
- Les enfants ayant une faible force du tronc peuvent avoir des sautes d'humeur plus fréquentes ou avoir de la difficulté à se concentrer sur les tâches, car ils consacrent beaucoup d'énergie à essayer de se tenir droits.

Comment les activités de renforcement du tronc peuvent-elles aider?

- La force du tronc contribue à l'autorégulation, et tous les enfants peuvent profiter de ces activités.
- Une fois que les systèmes sensoriels de base sont dans un état confortable, les enfants sont mieux capables de prêter attention à ce qu'ils voient, entendent et apprennent.
- Ces activités peuvent aider les enseignants qui cherchent à utiliser la conception universelle de l'apprentissage dans leurs salles de classe.

Les enfants qui ont une faible force du tronc pourraient :

- avoir de la difficulté à rester assis dans la même position pendant longtemps;
- se reposer la tête sur le pupitre durant la journée et s'appuyer souvent contre les murs et les tables;
- avoir de la difficulté à rester attentifs;
- éviter de grimper et de sauter, et courir d'une drôle de façon;
- se sentir vite frustrés.

Comment un ergothérapeute peut-il aider à améliorer la force du tronc?

- Cette personne a de l'expérience, et elle peut enseigner aux enfants, aux parents et aux enseignants des stratégies pour améliorer la force du tronc.
- Elle peut aussi aider à élaborer des plans personnalisés pour les enfants, au besoin.

Conseils généraux pour aider en classe les élèves ayant une faible force du tronc :

- Pour un support maximum, assurez-vous que le pupitre et la chaise sont de la bonne hauteur pour un enfant. Lorsqu'un enfant est assis, ses hanches, ses genoux et ses chevilles doivent être à un angle de 90 degrés; la hauteur du pupitre doit être environ deux pouces au-dessus des coudes; ses pieds doivent reposer à plat sur le plancher.
- Pour développer la force du tronc et l'endurance, examinez d'autres options pour s'asseoir, et encouragez les élèves à faire des travaux dans diverses positions lorsque cela est possible, p. ex. s'asseoir sur une chaise munie d'un coussin d'air en forme triangulaire, s'asseoir sur un tabouret oscillant, se mettre à genoux devant une table basse, se coucher sur le ventre avec une planchette à pince ou se tenir debout à une table.
- Intégrez des activités de renforcement du tronc dans la salle de classe et au gymnase, notamment :



faire Superman



faire la planche



faire des ponts



se coucher sur le ventre



faire des redressements
(se coucher sur le dos, glisser les mains jusqu'aux genoux, soulever la tête)

Marcher comme les animaux :



avancer comme un crabe



ramper comme un serpent/lézard



sauter comme une grenouille

Précautions :

- Les enfants qui ont une faible force du tronc peuvent avoir de la difficulté initialement à s'asseoir sur un tabouret oscillant ou sur un coussin sans support dorsal.
- Augmentez graduellement le temps pendant lequel un élève peut rester assis dans une autre position, car il faudra du temps pour développer la force nécessaire pour s'asseoir sur les tabourets et les coussins ou pour se coucher sur le ventre pendant de longues périodes.
- Un tabouret ou un coussin d'air n'est pas fait pour être utilisé toute la journée; les enfants devraient avoir accès à une chaise fixe ordinaire et pouvoir choisir leur siège.
- Si un élève signale un mal de dos après s'être assis sur un tabouret oscillant, réduisez alors le temps d'utilisation du tabouret ou cessez l'utilisation.
- Idéalement, il est préférable pour les gens de **se lever, de s'étirer et de marcher au moins une minute ou deux toutes les demi-heures.**