

## SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS PROPRIOCEPTIVES DANS LA SALLE DE CLASSE

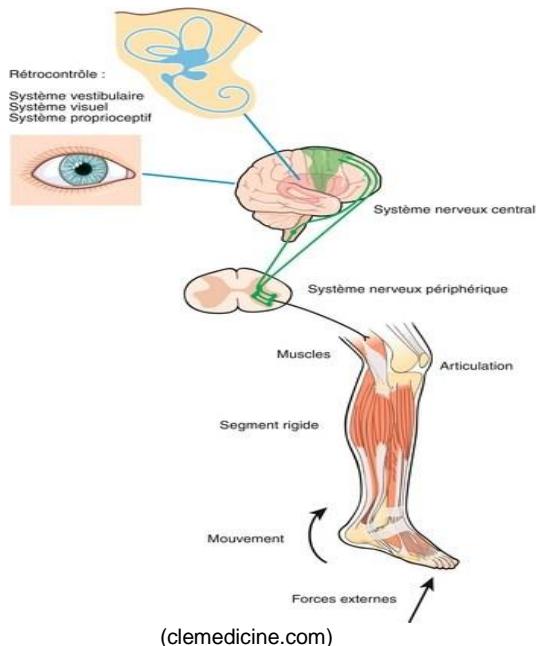


### En quoi consistent les activités proprioceptives?

- Ce sont des activités contre résistance qui activent les *récepteurs proprioceptifs* dans les muscles, les tendons ou les joints.

### Pourquoi les activités proprioceptives sont-elles importantes?

- Elles aident à situer le corps dans l'espace (p. ex. attacher des chaussures sans regarder).
- Elles indiquent également le degré de force utilisé et si on doit en utiliser plus ou moins pour effectuer une tâche (p. ex. colorier, couper sa nourriture ou ouvrir/fermer une porte).



(<http://perol-claire-masseur-kinesithérapeute.fr>)

### De quelle manière les activités proprioceptives aident-elles les élèves?

- Elles peuvent avoir un effet calmant ou organisateur.
- Elles permettent aux enfants d'améliorer leur attention et, donc, leur apprentissage.
- Elles aident également à améliorer la conscience du corps, ce qui facilite la coordination globale.

### Comment pouvez-vous inclure des activités proprioceptives dans la salle de classe?

- Les meilleures activités sont celles qui sont faciles à inclure dans les routines quotidiennes et que les élèves aiment faire. Essayez quelques-unes des activités suivantes pour découvrir celles qui fonctionnent le mieux :

#### 1) Pousser/tirer :

- Pousser un chariot dans le couloir (rempli de livres, d'articles de recyclage, de collations, etc.).
- Chanter « il était un petit navire » avec un partenaire : deux élèves en position assise et se tenant les mains se tirent et se poussent l'un l'autre.
- Se relever debout : deux élèves assis dos à dos, les bras entrecroisés, les pieds à plat sur le plancher, poussent l'un contre l'autre pour se relever.
- Faire des pompes sans appui ou avec appui sur les genoux ou des pompes au mur.
- Tirer des amis assis dans un wagon ou un traîneau à l'extérieur.
- Se placer sur les mains et les genoux ou s'étendre à plat ventre pour lire ou faire ses devoirs.
- Pousser des portes lourdes et les garder ouvertes.

## **SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS PROPRIOCEPTIVES DANS LA SALLE DE CLASSE**



**2) Presser :**

- Jouer avec de la pâte à modeler ou de la pâte d'exercice en incluant des outils comme des ciseaux, des rouleaux à pâtisserie et des emporte-pièces.
- Découper des formes sur du carton épais.

**3) Soulever/transporter :**

- Soulever ou descendre des chaises.
- Aider à réorganiser les pupitres dans la salle de classe.
- Effacer le tableau noir ou le tableau blanc effaçable.
- Transporter des bacs remplis d'articles de recyclage ou de livres.
- Aider à transporter et à empiler des livres, du papier pour imprimante ou autres matériaux scolaires.
- Transporter un sac à dos lourd (même lorsque ce n'est pas nécessaire).
- Installer/ranger les fournitures sportives, comme accrocher les matelas au mur, soulever des ballons dans les bacs de rangement, accrocher des anneaux sur un poteau, etc.



**4) Grimper :**

- Plus facile à faire sur une structure de jeu comprenant des échelles, un mur de pierre, des barres de suspension ou une aire pour grimper.
- Monter et descendre les escaliers.

**5) Sauter/courir :**

- Faire des jeux pour sauter, comme la marelle ou la corde à sauter.
- S'asseoir et rebondir sur un ballon sauteur.
- Sauter à l'intérieur et à l'extérieur de cerceaux ou sautiller sur un pied.
- Galoper ou sauter à la corde dans le gymnase.
- La plupart des sports (p. ex. soccer, basketball, flag-football, gymnastique, hockey de rue, volleyball, etc.).

**6) Mâcher/sucer/souffler :**

- Autoriser la gomme à mâcher.
- Offrir des collations/friandises à mâcher à titre de récompenses (réglisse, roulés aux fruits, bonbons *Tootsie Roll* et *Starburst*).
- Offrir des aliments croquants pour les collations en classe (carottes, céleri, pommes, poires, bretzels, maïs soufflé).