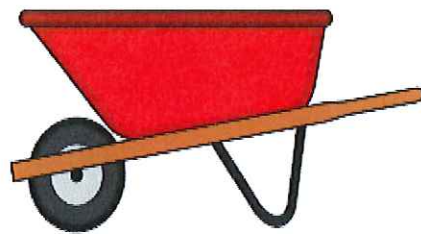
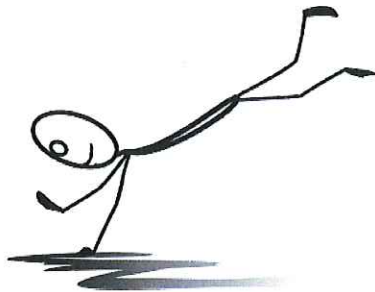


Activités de proprioception

Stimulation musculaire et articulaire



- ✓ Conscience corporelle
- ✓ Perception du corps
- ✓ Praxies (planification, exécution, rétroaction motrice)
- ✓ Régulation (la proprioception est apaisante pour le système nerveux)

Un peu de théorie...

Bien connus, nos cinq sens extérieurs (vision, toucher, audition, gustation, olfaction) donnent de l'information sur l'environnement extérieur au corps. En parallèle, d'autres sensations, dont la **proprioception**, proviennent de l'intérieur du corps.

La **proprioception** est une sensation générée par les fibres musculaires et les ligaments lorsqu'ils sont contractés ou étirés. Les impacts dans les articulations sont aussi sources de **proprioception** car celles-ci contiennent aussi des récepteurs.

En retour, le corps utilise les **sensations proprioceptives** pour planifier ses mouvements et les ajuster en cours d'activité que ce soit durant des activités de coordination globale (ex. reprendre son équilibre) ou fine comme l'écriture.

Les **récepteurs proprioceptifs** captent de l'information qui nous renseigne sur la position des différentes parties de notre corps dans l'espace et les unes par rapport aux autres. La sensation de **proprioception** est, entre autres, ce qui nous permet de faire des mouvements de façon automatique. Lorsqu'on mange, par exemple, nous sentons où est notre bouche et pouvons y diriger l'ustensile sans la voir ou que nous terminons l'écriture d'un mot sans regarder notre main ou crayon.

La **proprioception** favorise aussi la modulation du système nerveux; c'est-à-dire, cela aide l'enfant à atteindre et à maintenir un niveau d'éveil optimal (ni trop surexcité ou trop passif); un état où il est calme et disponible pour les interactions et les apprentissages. Une meilleure modulation est aussi un synonyme d'une meilleure régulation du sommeil.

Un état modulé permet une meilleure perception des stimuli (normalise la réactivité), donc amène l'enfant dans un état dans lequel il sera moins sensible, par exemple au bruit, et dans lequel il sera plus habile à filtrer les sensations selon leur importance; donc une meilleure gestion multisensorielle et attentionnelle.

Enfin, et non son moindre bénéfice, la **proprioception** a un effet calmant sur le système nerveux. C'est l'effet de calme et de bien-être que l'on ressent après une période d'exercices. Cet état favorise une meilleure gestion des comportements et des émotions. Des interactions plus positives et des apprentissages plus efficaces en résultent fréquemment.

En somme, nous n'avons rien à perdre et tout à gagner en proposant de la stimulation proprioceptive à un enfant.



Sans oublier que les activités proprioceptives sont aussi une grande source de plaisir!

Idées d'activités proprioceptives



Tout le corps

- Roulade avant et arrière
- Rouler sur le plancher

Ceinture scapulaire (région entre le cou et le milieu du dos), épaules et bras

- Brouette
- Pousser le mur
- Laver la fenêtre
- Pousser
- Tirer
- Transporter (ex. des peluches lourdes, des poches de riz ou des bouteilles de détergents à lessive remplies d'eau)
- Yoga (Position qui implique le haut du corps en contact avec le sol)
- Pelleter la neige ou la terre
- Se balancer en sur une balançoire de parc avec des cordes
- Ramasser des feuilles avec un râteau
- Souque à la corde
- Ramper
- Étirer une bande élastique d'exercice
- Lutte amicale à 2 enfants (mains contre mains opposant la résistance de l'autre)
- Faire un massage à un autre enfant ou une peluche
- Pompe de chaise (soulever le fessier en demeurant assis sur une chaise)
- Donner des gros câlins serrés

Mains et doigts

- Balles de stress
- Putty résistante
- Utiliser une perforatrice pour faire des trous
- Découper un carton épais
- Tordre des serviettes mouillées
- Dessiner sur un papier noir avec de la colle blanche

Ceinture pelvienne (région du bassin), jambes et pieds

- Monter les escaliers (deux marches à la fois) en tenant la rampe si nécessaire
- Sauter (ex sur place, sur une trampoline, à la corde etc.)
- Marcher avec un pas lourd (ex. prétendre d'être un dinosaure)
- Marcher sur les bordures extérieures des pieds
- Marcher sur la pointe des pieds
- Marcher sur les talons
- Étirements des jambes
- Botter un ballon de soccer
- Marcher en position accroupie

Diaphragme et abdominaux

- Souffler sur les objets pour les déplacer
- Rire aux éclats
- Respirer contre résistance (ex. sur le dos avec une petite peluche lestée sur le ventre)

Visage, mâchoire et bouche



- Aspirer un liquide épais (ex. compote à travers une paille)
- Sucrer /succionner avec ardeur (ex. une sucette glacée ou un petit fruit congelé)
- Manger un aliment croquant (ex. carotte) ou résistant (ex. bagel)
- Ouvrir la bouche très grande et la maintenir ouverte quelques secondes
- Contracter tous les muscles du visage pour faire des grimaces
- Serrer les lèvres sur un objet et le transporter d'un lieu à un autre

Activités vestibulaires

Stimulations par le mouvement



Principes généraux

- ✓ **Apaisant** : Stimulation lente, linéaire et rythmique avec la tête dans un seul plan
- ✓ **Excitant** : Stimulation rapide, sans rythme prévisible, en rotation avec la tête qui change régulièrement de plan

Un peu de théorie...

Le système vestibulaire est un organe sensoriel situé dans l'oreille interne. Nous avons 2 systèmes vestibulaires; un dans chaque oreille. Ils renseignent le cerveau sur la position la position de la tête en relation de la gravité et les mouvements du corps (les mouvements en ligne droite et les rotations).

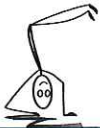
Il nous permet de réagir si le corps est instable; par exemple de nous redresser pour éviter une chute si nous venons de trébucher. Il permet aussi de détecter les accélérations /décélérations comme dans une voiture, un ascenseur et un manège.

La stimulation vestibulaire peut contribuer à une meilleure posture, équilibre, tonus musculaire, coordination motrice, régulation de l'éveil et des émotions. Certaines stimulations sont calmants (par exemple les bercements lents et rythmés) et certaines sont excitantes, par exemple danser d'une manière désorganisée.

Le système vestibulaire travaille étroitement les systèmes auditif et visuel. Il est attaché à la cochlée, l'organe de l'audition et c'est entre autres pourquoi la musique nous incite à bouger. Il est aussi bien connecté aux système oculomoteur, notamment pour stabiliser le regard lorsque nous sommes en mouvement.

Sans oublier l'équipe qu'il forme avec le système proprioceptif (sensations provenant des muscles et des articulations) pour repérer le corps dans l'espace.

Les activités qui bougent la tête et surtout celles qui placent la tête hors de la verticale stimulent le système vestibulaire.



Les activités vestibulaires sont nécessaires au développement moteur de l'enfant et sont aussi habituellement une grande source de plaisir!

Attention, les stimulations vestibulaires peuvent être surchargeantes pour le système nerveux. Ne jamais imposer de stimulations vestibulaires à un enfant.

Et l'enfant qui en veut toujours plus? Qui ne semble jamais en avoir assez et ne devient pas étourdi?

Gardons en tête que même un enfant qui ADORE tourner peut se retrouver en surcharge sensorielle vestibulaire. La rotation est la stimulation sensorielle la plus intense pour le système nerveux. En situation de surcharge le système nerveux peut réagir en faisant un "shut down" du système. Dans cet état, il ne traite plus l'information et n'informe plus le cerveau de la surcharge bien qu'il en ait trop. Il peut aussi passer en mode "PROTECTION" et activer le système nerveux autonome qui déclenchera des malaises, des nausées et parfois des vomissements.

Les effets des rotations sont cumulatives et peuvent durer jusqu'à 8 heures! Lorsque la stimulation vestibulaire est bien utilisée, elle peut donc avoir un impact positif significatif sur le système nerveux.

L'avis d'un ergothérapeute est toujours recommandé lorsque l'on accompagne un enfant qui ne tolère pas ou qui tolère trop les stimulations vestibulaires.

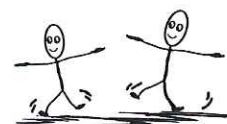
Idées d'activités vestibulaires

Stimulations vestibulaires pour les bébés

- ✿ Danser avec bébé dans nos bras
- ✿ Rouler bébé sur un tapis, couverture ou un matelas au sol
- ✿ Assoir bébé sur nos genoux et lui tenir les mains. Lui faire des petits rebonds en montant / descendant nos genoux
- ✿ Placer bébé sur le ventre sur une couverture au sol et tirer la couverture pour lui faire une promenade
- ✿ Promener bébé en poussette
- ✿ Se coucher sur le dos et assoir bébé sur nos pieds. Tenir ses mains. Lui faire un petit manège qui monte et descend nos jambes
- ✿ Bercer bébé sur une chaise berçante ou une balançoire de bébé
- ✿ Bercer bébé couché sur le ventre/dos sur un gros ballon suisse
- ✿ Assoir bébé sur un gros ballon suisse, bien le tenir à la taille et lui faire des petits rebonds

Stimulations vestibulaires sans équipement

- ✿ Rouler sur le plancher, le gazon, la neige
- ✿ Ramper
- ✿ Marcher à 4 pattes
- ✿ Brouette (adulte tient les pieds de l'enfant qui avance sur 2 mains)
- ✿ Monter et descendre les escaliers
- ✿ Marcher en reculant sur les talons
- ✿ Danser
- ✿ Sauter sur place
- ✿ Sauts en étoiles (jumping jacks)
- ✿ Burpees (accroupi avec appui sur les mains alterné avec position de la planche)
- ✿ Marches des animaux dont la marche du crabe
- ✿ Jeux de poursuite et arrêts brusques (tag)
- ✿ Marcher en position accroupie
- ✿ Tourner sur soi
- ✿ Déplacements en se dandinant côté-côté comme un pingouin
- ✿ Roulade avant et arrière
- ✿ Roue
- ✿ Rire aux éclats en laissant sa tête descendre et remonter
- ✿ Se déplacer en position assise sur les fesses en avançant/reculant



Idées d'activités vestibulaires

Stimulations vestibulaires avec équipement

- Mouvements de va-et-vient sur le ventre sur un ballon suisse
- Se balancer sur une balançoire au parc
- Balançoire à bascule à 2 enfants
- Toboggan (traîne sauvage)
- Hamac
- Sauter à la corde
- Trampoline
- Glissoire
- Mur d'escalade
- Barreaux de singe
- Traverser un pont de corde
- Poutre
- Yoga
- Gymnastique
- Vélo
- Natation
- Jeu Twister
- Jouer à l'élastique
- Course à obstacles
- Marcher/courir sur un sol inégal (sable, neige)
- Bascule dans une couverture (avant-arrière/ côté-côté)
- Déplacements sur planche à roulettes
- Équipements suspendus (en clinique)
- Jouer au ballon la tête en bas (on lance le ballon entre nos jambes)
- Tourner sur une chaise pivotante
- Tous les sports

