

# mon P'tit Guide

TOME

1



**Trucs et Astuces pour jouer,  
bouger et plus encore !**

Écrit par :

**Nora Ben Salem**  
et  
**Nadia Blu Genestine**

Association ECLAS

En collaboration avec :

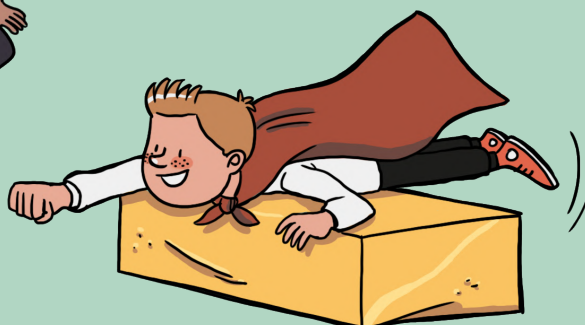
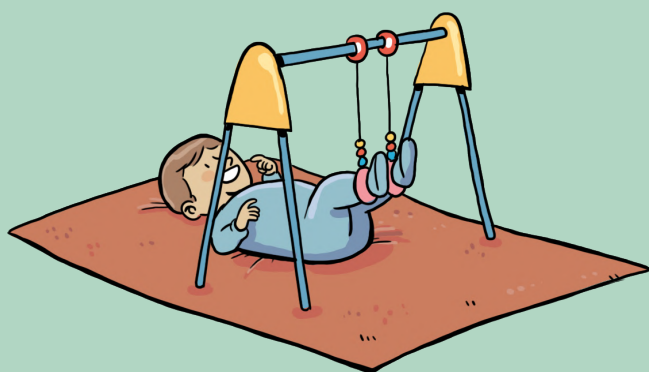
**Anne Esnault**

Orthophoniste

**Bénédicte Nalin**

Kinésithérapeute

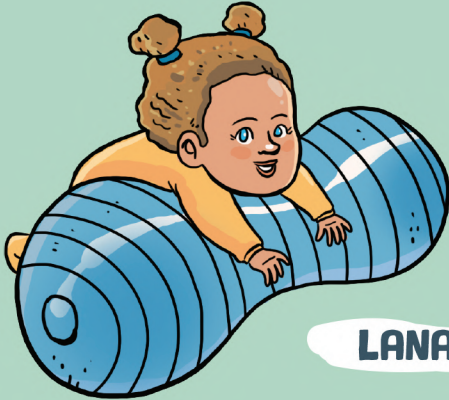
Établissement de Santé pour  
Enfants et Adolescents de  
l'agglomération Nantaise



---

Un **TRÈS GRAND MERCI** aux familles  
pour leur précieuse contribution  
en particulier aux parents de :

---



**LANA**



**ARON**



**MÉLIE**



**MILHAN**



**ALIX**



Tous nos remerciements les plus sincères pour leurs conseils avisés au Dr Capucine de LATTRE (Médecin de Médecine Physique et de Réadaptation spécialisée en pédiatrie à l'Esean et au CHU de Nantes) et au Pr Carole VUILLEROT (Pédiatre spécialisée en Médecine Physique et de Réadaptation, Cheffe de service à l'Escale - Hospices Civils de Lyon).

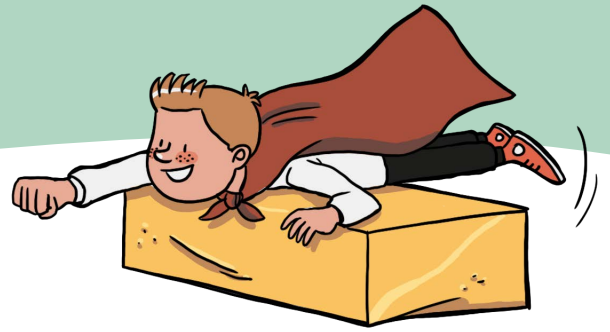
---

Conception du projet : Nora Ben Salem, Nadia Blu Genestine et Blandine Déon

Graphisme et mise en page : Iwan Perraudin (eonegraphx@yahoo.fr)  
Illustrations : Sérgio Marques (www.sergiomarquesillustration.com)

Merci à Alice Alvares Baratto pour sa participation précieuse

# Sommaire



## Sur le dos

Les petits pieds balancés / Les petites balles qui montent / Le labyrinthe des bras levés  
Balan-Balandrap / Houla-hop allongé / La planche à roulettes / Le retourné à bascule / Roule Paillettes

## Sur le ventre

Le tourneur de pages / Les bisous tête en l'air / La balle fuyante / Le 4 pa'cahuète

## Position assise

La chasse au trésor / La tour infernale / A droite ! A gauche !

## Les exercices du kiné (à faire à la maison)

A la pêche assis ! / A genoux Pat'Patrouille ! / Le cascadeur des coussins / Vole Ballon Vole !  
Captain Pendule ! / Les 4 assis Fantastiques !!! / Rodéo Cacahuète ! / Roule Canap'  
Spider Rampeur / Tapis ou Jus de fruits ?! / Elastic man

## Jeux dans l'eau

Le petit bouchon dans l'eau / L'ECLAS-bousseur / 1, 2, 3 Soleil Flottant ! / Le cowboy aquatique

## Oralité et Souffle

Le Grimaces Show / Le bidou tornade / Les 3 Petits Cochons / Cocoricosouuuuffle !! / L'Aspi-poisson  
Le Foot'Souffle / Le gobelet péteur

## Les exercices d'orthophonie (à faire à la maison)

Des drôles de sensations au visage ! / Humm, Beurk, ça sent bon, ça ne sent pas bon !  
Vole, vole petite balle !

## Grands Bonheurs et Petites Victoires

Hip hip hip hourra ! Je tiens debout ! / Beauté des fleurs, sensations étonnantes ... / Plaisir et complicité



# LE LION qui APPRENAIT EN S'AMUSANT



Saviez-vous que 85 % de la vie d'un lion est un échec ? En effet, lorsqu'il chasse, il capture rarement sa proie du premier coup... il essuie 7, 8, 9, 10 échecs avant d'avoir quelque chose à se mettre sous la dent. Alors qu'est-ce qui fait de notre lion le roi de la savane ? SA PERSÉVÉRANCE !

Nous aimons comparer nos enfants à de petits lions que nous entraînons quotidiennement. Ils sont tels des sportifs de haut niveau qui, jour après jour, vont réussir à repousser toujours plus leurs limites et atteindre des records inespérés... Mais à l'inverse de ces sportifs qui donnent le meilleur d'eux-mêmes pour décrocher des médailles, nos enfants se dépassent chaque jour et se battent pour un quotidien meilleur et pour la vie, tout simplement.

Ils sont des rois de la persévérance et, sans même que nous nous en rendions compte, ils progressent, étape après étape.

## Jusqu'au jour où...

Jusqu'au jour où notre boutchou arrive à soulever son doudou, à remettre une tétine dans sa bouche, à crier si fort que, comme n'importe quel parent, nous rêvons parfois de bouchons pour protéger nos oreilles.

Un jour, l'espoir qu'il puisse manger seul est permis, l'objectif du roulé boulé est largement dépassé, il se tient assis, puis même peut-être debout ?!

Nos enfants sont encore des lionceaux et ils naissent dans une faune sauvage où la vie n'est pas toujours aisée. Nous sommes dès lors leurs protecteurs et nous faisons de notre mieux pour les accompagner sur les chemins escarpés, toujours avec l'objectif de leur permettre de franchir de nouvelles étapes.

Mais comment faire alors que, en tant que parent, nous n'avons généralement pas d'expérience en rééducation motrice ?

Nous traversons tous des moments de doutes, de peurs, de découragement... et rien n'est plus réconfortant que de savoir qu'un soutien existe quelque part.

Que ce soutien est apporté par d'autres parents d'enfants extraordinaires, qui traversent ou ont traversé les mêmes épreuves et partagent avec nous les clés de leurs succès, leurs expériences précieuses et leur bienveillance.

La création de ces fiches-jeux est partie d'un constat que nous avons effectué : il existe divers guides d'accompagnement en rééducation motrice pédiatrique mais pas d'ouvrages spécifiques pour les jeunes enfants atteints d'amyotrophie spinale infantile (ASI) qui sont sous traitement.

D'ailleurs, cette documentation que nous glanons sur le net, avouons-le, jusqu'à parfois tard dans la nuit, est bien souvent réalisée par des professionnels de santé pour des professionnels de santé. Et rien n'est plus frustrant que d'avoir du mal à s'identifier à des exercices proposés car ils nous semblent impossibles à réaliser par nos bambins. Soit parce que nous ne possédons pas le matériel adéquat, soit parce qu'il ne s'agit pas d'un enfant ASI dans l'exercice proposé. Et puis, en tant que parents, nous ne souhaitons pas devenir des soignants. Ce que l'on cherche après tant d'épreuves et de montagnes russes émotionnelles, c'est de profiter de la vie et de nos enfants, les voir jouer, apprendre et s'épanouir.

C'est ainsi que l'idée a germé : et si nous propositions notre "Ptit Guide" de jeux, imaginés et testés par nos enfants ASI ? Et si c'était possible de travailler tout en s'amusant ?

C'est dans cet état d'esprit que ce fabuleux projet a vu le jour. Et à la manière d'un candidat de Fort Boyard®, nos boutchous réussissent petit à petit à trouver les clés qui les mèneront vers des petites victoires !

Et si le lion de la savane prenait exemple sur nos enfants ASI, s'il décidait d'apprendre en s'amusant, peut être que ses échecs deviendraient moins lourds à porter et qu'il arriverait à les transformer en réussites !

Amusons-nous, le reste suivra !

*Nora, maman de Alix.*

# Chers parents



Notre « **P'tit Guide de Trucs et Astuces pour jouer, bouger et plus encore** » compile de nombreuses idées d'activités à réaliser à la maison avec son enfant atteint d'amyotrophie spinale infantile (ASI) sous traitement et suivi thérapeutique.

Ces fiches-jeux ont été spécifiquement conçues pour des enfants dont l'état de santé est stabilisé et compatible avec les situations ludiques présentées.

Bien sûr, n'hésitez pas à demander son avis à l'équipe médicale et paramédicale qui vous accompagne pour vous guider sur leur faisabilité et leur intérêt pour votre boutchou.

Certaines activités décrites dans ce livret peuvent être proposées quel que soit l'âge, d'autres ne concernent que les plus grands, quelques-unes ne sont probablement intéressantes que pour les tout-petits, dans un premier temps.

Mais **dans tous les cas**, elles ont pour objectif de permettre de s'amuser et d'apprendre, de découvrir son corps et ses possibilités, d'explorer son environnement, d'être en interaction avec son entourage... bref, de faire et vivre ce que tout enfant est destiné à expérimenter dès ses premiers mois de vie !

En effet, être parent d'un enfant ASI, c'est être un parent comme tout le monde... mais avec un petit plus : la conscience aiguë des besoins spécifiques de son enfant et donc de la nécessité de faire des adaptations. Être un parent qui met en place des conditions propices au Jeu, qui favorise ainsi les progrès et permet le plaisir.

« **Jouer et bouger** » : deux mots-clés qui sous-tendent notre initiative au service de l'épanouissement de ces boutchous.

**Jouer** : parce qu'un enfant qui joue c'est un enfant qui tente, apprend, recommence avec plaisir pour toujours s'améliorer, vous trouverez dans cette compilation de fiches, des situations diversifiées et variées, intéressantes et participatives. Leur réalisation est un partage dans le respect des possibilités de chacun, avec un accompagnement et une aide adaptés si nécessaire. C'est cet étayage, les adaptations parentales, qui vont alors permettre à l'enfant de réussir ou de retenter autrement s'il échoue.

**Bouger** : nous vous proposons une sélection d'exercices ludiques divers pour solliciter la motricité de toutes les parties du corps et de toutes les façons possibles, en priorité de nombreux jeux au sol et dans l'eau qui facilitent la motricité libre, à favoriser. On évitera la position assise prolongée, moins confortable pour la respiration ou moins favorable à la prévention d'éventuelles déformations orthopédiques.

Chers parents, lorsque vous jouerez avec votre enfant, soyez certes très vigilants et attentifs à sa sécurité, mais surtout, ayez toujours à l'esprit qu'il est essentiel de s'adapter à son âge, ses possibilités, son envie ou sa fatigue du moment, pour lui comme pour vous.

Ceci étant dit, pensez à l'essentiel : **pro-fi-tez** de ces chouettes moments !

# Les petits pieds balancés

Pour renforcer et solliciter  
les jambes



## Matériel :

- Un portique Eclas avec les sangles de suspension élastique
- Un tapis pour allonger son enfant ou un endroit où il sera installé confortablement



**Comment jouer :** Votre enfant est allongé sur le dos. Le portique est placé au-dessus de lui. Installez ses chevilles dans les sangles déjà suspendues. Il suffit ensuite de le laisser jouer et gigoter à sa convenance. Vous verrez qu'il arrivera à bouger ses jambes plus facilement ainsi et que des mouvements différents sont possibles, comme lors des séances en piscine par exemple (voir les fiches du chapitre "balnéothérapie").



**Astuces et Variantes :** Vous pouvez aussi positionner la suspension au niveau du mollet, du genou ou de la cuisse afin que cela varie les possibilités et les difficultés. Il est également intéressant de suspendre les sangles plus ou moins haut. Vous pouvez accrocher des objets sur le portique afin que votre enfant cherche à les atteindre avec ses pieds comme par exemple : des tissus avec différentes textures, des hochets, des clochettes, des ballons de baudruche ou bien une cible que vous aurez fabriquée (un cercle de couleur, une forme de pied...).

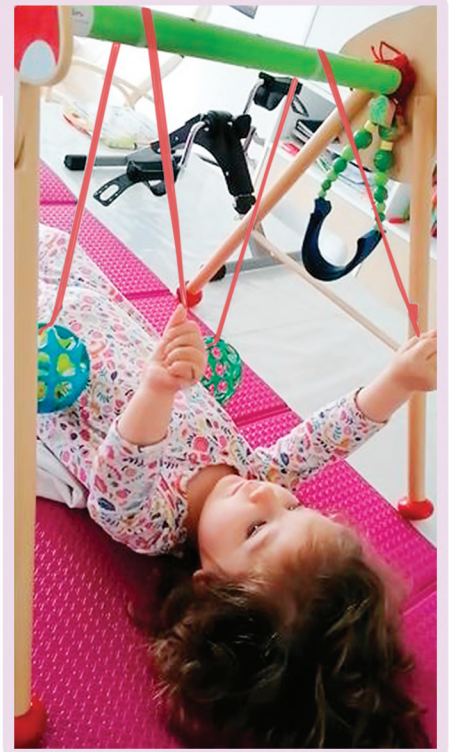
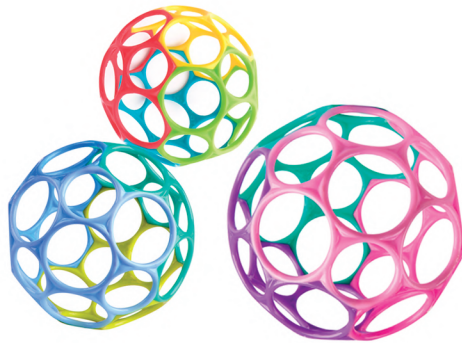


Visionnez des photos et des vidéos de  
cette activité en cliquant sur ce dossier



# Les petites balles qui montent

Pour renforcer et solliciter  
les bras



## Matériel :

- Un portique
- 2 fils assez longs (corde, bolduc, ruban...)
- 2 balles à trous (ou tout autre objet léger et facile à accrocher aux fils)



**Comment jouer :** Placez le portique au-dessus de votre enfant avec les 2 balles attachées aux 2 fils disposés comme sur la photo. Proposez-lui de tirer sur chaque fil pour permettre la remontée des balles. Demandez-lui ensuite de laisser les balles redescendre pour reprendre la position initiale bras en l'air. Encouragez-le à recommencer, plus vite, plus lentement, avec un bras, puis l'autre...



**Astuces et Variantes :** Vous pouvez utiliser des balles plus ou moins lourdes, attacher des petits objets à chaque bout de fil pour une meilleure prise en main, créer un effet de bruit ou de lumière quand la balle bouge ou touche une partie du corps.

En variant la position du portique au-dessus de votre enfant, vous pourrez modifier l'amplitude du mouvement ou sa difficulté. Cette activité est également possible en position assise ou demi-assise.

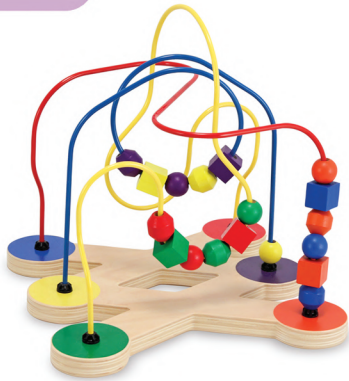


Visionnez des photos et des vidéos de  
cette activité en cliquant sur ce dossier



# Le labyrinthe des bras levés

Pour solliciter et renforcer les bras



## Matériel :

- Un labyrinthe à perles ou un boulier de comptage
- Un portique (ou bien le portique d'ECLAS et ses suspensions élastiques incluses)
- Un lien solide (fil de fer par exemple)



**Comment jouer :** Fixez solidement le boulier ou le labyrinthe à perles sur le portique, comme sur la photo. Positionnez ensuite le portique au-dessus de votre enfant confortablement allongé sur le dos. Il pourra alors s'amuser à actionner le jouet en levant les bras et en les décollant ainsi du sol pour faire glisser les perles.



**Astuces et Variantes :** Si besoin, ce jeu peut aussi s'effectuer avec une aide, les bras surélevés grâce aux suspensions élastiques ou à une cale (un doudou ou une petite balle par exemple). Selon l'âge de votre enfant et son état de forme du moment, cette activité pourra également être proposée en position assise, à genoux, debout, allongé sur le côté, sur le ventre pour varier les situations et mouvements de bras.



Visionnez des photos et des vidéos de cette activité en cliquant sur ce dossier



## Balan-Balandrap

Pour travailler toute la mobilité  
du corps



### Matériel :

- Un grand drap
- 4 bras bien costauds



**Comment jouer :** Placez un drap sur votre lit. Posez votre enfant dessus. Tenez ensuite les extrémités du tissu chacun de votre côté avec votre partenaire de façon à créer un hamac dans lequel votre boutchou sera allongé sur le dos. Soulevez légèrement le drap du lit et balancez-le tout doucement afin que votre enfant en ressente les mouvements. Si cela lui plaît, vous pourrez ensuite accentuer ce balancement de façon à lui faire faire quelques roulés-boulés prudents.



**Astuces et Variantes :** N'hésitez pas à diffuser la chanson "Balan Balançoire" que les bambins adorent et qui mettra un peu de rythme à votre jeu. Vous pouvez déposer des petits objets ou doudous dans le hamac afin que votre enfant se mélange joyeusement avec et ressente d'autres sensations en étant ainsi "accompagné". Si c'est possible, défiez-le en lui demandant d'attraper un de ces objets !

Soyez progressif dans l'introduction des mouvements et prenez garde à ne pas le blesser, c'est la raison pour laquelle nous recommandons de faire cette activité au-dessus d'un matelas.

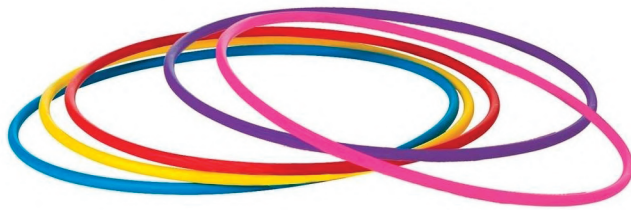


Visionnez des photos et des vidéos de  
cette activité en cliquant sur ce dossier



# Houla-hop allongé

Pour travailler toute la mobilité  
du corps



## Matériel :

- Un cerceau



**Comment jouer :** Votre enfant est allongé sur le dos. Un cerceau est posé à côté de lui. Il doit le saisir puis passer à travers celui-ci en y mettant les jambes, le tronc, les bras puis la tête. A la fin de l'activité, il sera dans la même position mais dans le cerceau qu'il aura laissé tomber au sol.



**Astuces et Variantes :** Vous pouvez positionner le cerceau un peu plus éloigné afin qu'il essaie de le chercher tout seul. Vous pouvez aussi lui proposer de faire l'exercice dans le sens inverse: sortir de l'anneau !

Si le Houla-hop est trop difficile, portez le cerceau avec lui, aidez-le dans tous les gestes afin qu'il puisse réussir. A force de s'entraîner, il arrivera petit à petit à le faire seul.

Pour un peu plus de challenge, mettez par exemple de la musique : votre boutchou aura alors le temps de la chanson pour réaliser le jeu.



Visionnez des photos et des vidéos de  
cette activité en cliquant sur ce dossier



# La planche à roulettes

Pour travailler le poussé des jambes



## Matériel :

- Une planche de motricité Wesco (ou toute autre marque).
- Une couverture/serviette pliée en 2 pour rendre la planche un peu plus confortable en position allongée.



**Comment jouer :** Positionnez votre enfant sur la planche, allongé sur le dos. Ses jambes dépassent de celle-ci et ses pieds touchent le sol. Sa tête est confortablement calée. Proposez-lui de pousser sur ses pieds pour que la planche recule. Votre boutchou aura la sensation de se déplacer par lui-même, un vrai plaisir pour lui et son autonomie ! N'hésitez pas à l'aider à replacer ses pieds contre la planche afin qu'il puisse pousser de nouveau. S'il transpire, vous pouvez lui enfiler des chaussettes antidérapantes ou des petits chaussons en cuir fin.



**Astuces et Variantes :** Pour rendre le jeu encore plus ludique, prévoyez un petit parcours où il pourra passer sous des obstacles, ou accrochez à ses jambes des grelots qui tinteront à chaque mouvement effectué. Vous pouvez aussi essayer la même activité avec les bras en étant sur le ventre, si cette position ne lui est pas inconfortable.



Visionnez des photos et des vidéos de cette activité en cliquant sur ce dossier



# Le retourné à bascule

Pour encourager les retournements  
et les sensations de mouvement



## Matériel :

- Une toupie Hoptoys (ou toute autre marque)



**Comment jouer :** Positionnez confortablement votre enfant sur le dos dans la toupie, les pieds en dehors de celle-ci, la tête bien calée. Essayez de l'attirer vers la droite ou la gauche. Un simple mouvement, même léger, d'un côté ou de l'autre le fera basculer. Attention à bien rester auprès de lui pour éviter toute chute et le féliciter ! L'utilisation d'une chanson (comme "Balan Balançoire" par exemple) peut aussi faciliter l'envie d'essayer...



**Astuces et Variantes :** Vous pouvez disposer plus ou moins de coussins au fond de la toupie pour créer une position allongée ou légèrement relevée. Si votre enfant le peut, proposez lui de tourner sur lui même en se servant de ses pieds...ou bien faites-le pour lui si ça lui plaît! Et pour les plus grands, pourquoi ne pas tenter un petit tour en position assise? Dans tous les cas, restez très vigilant pour sa sécurité (risque de bascule, ou d'entorse).

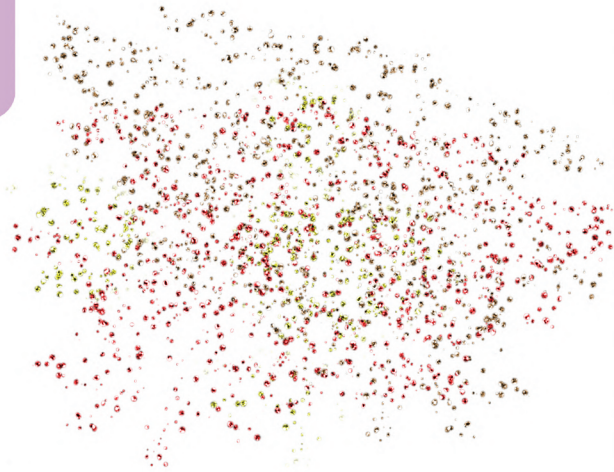


Visionnez des photos et des vidéos de  
cette activité en cliquant sur ce dossier



## Roule Paillettes

Pour travailler toute la mobilité  
du corps



### Matériel :

- Des paillettes ou des confettis
- Un bon aspirateur pour après le jeu !



**Comment jouer :** Votre enfant est allongé sur le dos à même le sol, dans un endroit suffisamment spacieux. Prenez une bonne poignée de confettis ou de paillettes et saupoudrez-les au dessus de lui (en évitant le visage). Vous pouvez inventer une histoire ou chanter une chanson en même temps (par exemple une chanson sur la pluie ou la neige).

Lorsqu'il y en a suffisamment au sol au goût de votre enfant, proposez lui de se rouler dedans, de faire des roulés-boulés si possible ou bien de tout simplement bouger les bras et les jambes pour faire l'ange ou l'oiseau, comme sur la photo ci-jointe.



**Astuces et Variantes :** Vous pouvez décliner l'activité en proposant à votre enfant de jeter lui-même les paillettes au sol avant de barboter dedans : il adorera y mettre les mains! Mais aussi organiser cet amusement avec d'autres matériaux (des bouts de tissus ou des flocons de polystyrène), ou dans d'autres endroits (dans l'herbe aux beaux jours, dans la neige bien emmitouflé)...

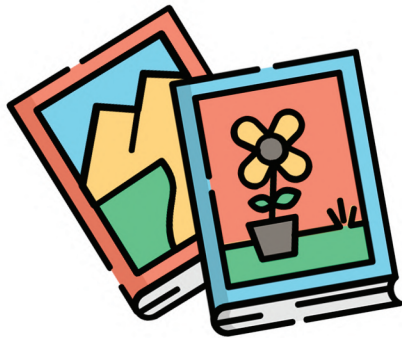


Visionnez des photos et des vidéos de  
cette activité en cliquant sur ce dossier



# Le tourneur de pages

Pour encourager à relever la tête en étant sur le ventre



## Matériel :

- Des livres que votre enfant adore



**Comment jouer :** Votre enfant est allongé sur le ventre. Lisez lui son histoire préférée en prenant soin de disposer le livre soit à gauche soit à droite comme sur la photo. Cela va l'inciter à relever la tête ou bien dans un premier temps à élever son regard. Il suffit ensuite de lui proposer de tourner les pages lui-même (sans ou avec aide si besoin). Changer de côté à chaque nouvelle page. Pour plus de confort pour vous, installez votre enfant à votre hauteur, sur une table (sous votre surveillance vigilante) sur une couverture pliée en 2 et asseyez vous sur une chaise à côté de lui.



**Astuces et Variantes :** Vous pouvez utiliser un petit ballon ou une voiture pour l'encourager à tourner la tête de gauche à droite. Instinctivement, s'il en a la possibilité, viendra ensuite un mouvement des bras et des jambes qui seront les prémices du "rampé". On peut aussi s'aider d'une stimulation sonore (petits instruments, bruits de clefs, papier froissé). Si votre enfant n'apprécie pas particulièrement les livres, essayez l'activité avec d'autres objets tels que des cartes à regarder, des objets à toucher. L'intérêt étant de l'inciter à utiliser ses bras dans cette position, de tourner la tête de gauche à droite et de prendre conscience des 2 côtés de son corps.

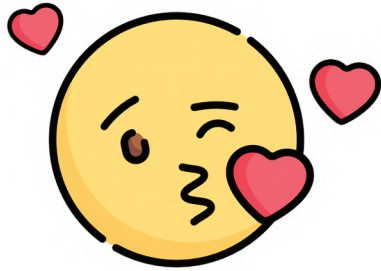


Visionnez des photos et des vidéos de cette activité en cliquant sur ce dossier



# Les bisous tête en l'air

Pour encourager à relever la tête en étant sur le ventre



## Matériel :

- Un ballon type swiss ball
- Des bisous à distribuer



**Comment jouer :** Posez votre enfant sur le ventre sur le swiss ball, les mains placées au niveau de ses oreilles. Votre boutchou porte ses attelles/coques de chevilles/pieds si elles lui ont été prescrites par l'équipe soignante. Pensez à prendre toutes les précautions nécessaires pour sa sécurité pour qu'il ne bascule pas. Bougez ensuite légèrement le ballon d'avant en arrière pour aider à faciliter le mouvement de lever du menton. Demandez à votre enfant de relever sa tête en poussant sur ses bras, de tenir le plus longtemps possible, pour se retrouver en face à face : distribuer alors des tonnes de bisous !



**Astuces et Variantes :** Vous pouvez aussi l'aider à soulever sa tête car c'est une action difficile à réaliser, il n'y arrivera peut-être pas immédiatement. Proposez-lui dans un premier temps de tourner la tête de gauche à droite, la joue posée contre le ballon. Si la position ventrale est inconfortable pour votre enfant, vous pouvez le mettre sur le dos et simplement bouger le ballon. Quelle que soit la position, il est conseillé de ne pas la faire durer trop longtemps ni d'insister, cela doit rester un jeu et être positionné sur un tel objet peut être impressionnant les premières fois. Rester un peu sur le ventre et faire de petits mouvements avec le ballon sera bénéfique même s'il ne soulève pas la tête. Et dans tous les cas... la distribution de bisous est toujours possible !

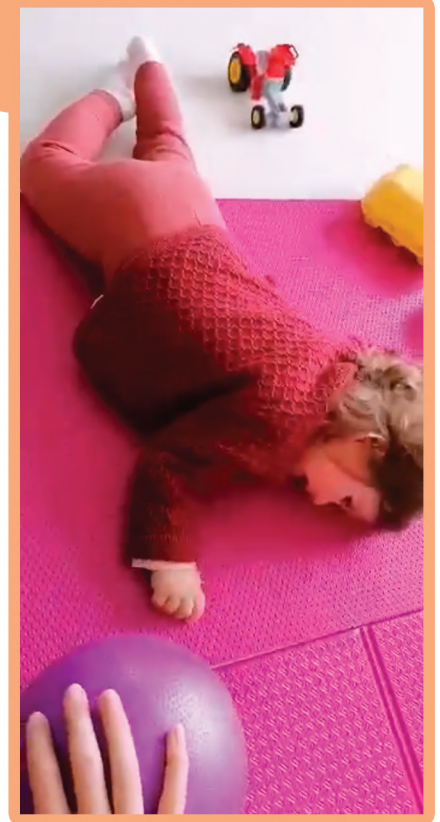


Visionnez des photos et des vidéos de cette activité en cliquant sur ce dossier



# La balle fuyante

Pour travailler l'ensemble du corps



## Matériel :

- Un ballon
- Un peu de persévérance !



**Comment jouer :** Positionnez votre enfant allongé au sol sur le ventre, sur un tapis ou une couverture pour plus de confort. Montrez-lui le ballon qu'il va devoir regarder à sa gauche (par exemple). Faites-le ensuite passer de l'autre côté de son corps, en le faisant rouler au sol. Votre enfant devra simplement le suivre du regard en même temps.

Avec de l'entraînement, il arrivera à tourner la tête de plus en plus facilement, mais aussi, ses bras et ses jambes bougeront également de façon asymétrique (bras gauche qui monte, jambe droite qui monte quand la tête tourne à droite et vice versa), c'est un très bon entraînement pour mimer la démarche du 4 pattes.



**Astuces et Variantes :** Faites parfois rouler la balle sur votre enfant, ça sera amusant mais aussi intéressant d'un point de vue sensoriel pour lui permettre de prendre conscience de son corps. Vous pouvez en profiter pour utiliser des balles de différentes textures, plus ou moins grosses.

Vous pouvez aussi varier l'objet, par exemple : la lecture d'un livre et on change de côté à chaque fois qu'on tourne la page.

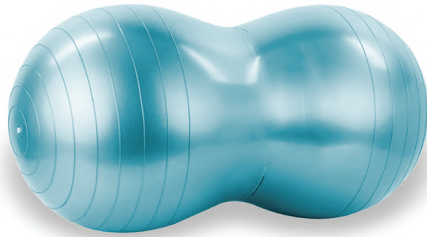


Visionnez des photos et des vidéos de cette activité en cliquant sur ce dossier



# Le 4 pa'cahuète

Pour travailler la position à 4 pattes



## Matériel :

- Un ballon cacahuète (ou un traversin d'activités et de motricité - Premier âge\*)
- Un peu de persévérance!



**Comment jouer :** Disposez le ballon sur un tapis ou une couverture pour plus de sécurité. Positionnez votre enfant à plat ventre sur la cacahuète au niveau de sa partie creuse. Il se trouvera ainsi dans la position à 4 pattes avec le ballon sous son ventre pour l'aider et le soutenir. Vous pouvez le laisser pieds nus plutôt qu'en chaussettes pour lui permettre de meilleures sensations d'appui.

Demandez-lui alors de pousser doucement sur ses jambes et de se réceptionner avec ses mains bras tendus vers le sol. Puis qu'il procède à l'inverse en poussant sur ses bras pour se retrouver en appui sur les pieds/jambes, dans la position initiale. Soyez très vigilant pour que votre petit sportif ne se cogne pas la tête !

Vous pouvez chanter la chanson "Bateau sur l'eau" pour accompagner le mouvement de balancier et rendre l'exercice encore plus rigolo. C'est une activité très difficile, votre enfant pourra avoir du mal à relever la tête en même temps. Prenez soin de ne pas la faire durer trop longtemps...



**Astuces et Variantes :** Vous pouvez placer des jouets devant lui et l'inciter à aller les attraper un à un. Pour les plus jeunes, et plus légers, cet exercice peut aussi s'effectuer en utilisant un boudin cylindrique ferme ou un rouleau gonflable recouvert de tissus comme on en trouve dans les magasins de puériculture\*. Pour varier, faites-lui réaliser ces mouvements devant un miroir en lui demandant de se regarder pour l'inciter à relever la tête. N'hésitez pas à l'aider pour qu'il réussisse.



\* Visionnez des photos et des vidéos de cette activité en cliquant sur ce dossier



# La chasse au trésor

Pour utiliser les bras et encourager la dextérité



## Matériel :

- Un contenant : un plat ou une boîte avec des rebords pas trop hauts
- Des billes, des perles, des petits trésors à cacher
- Du sable, des flocons d'avoine, des cailloux, du blé, du riz, de la fausse neige, du coton, des confettis, au choix selon ce que vous avez de disponible à la maison
- Un petit kit de jouets pour le sable (pelle, râteau...) ou des ustensiles trouvés dans vos tiroirs (cuillère, gobelet, fourchette, bout de bois...)



**Comment jouer :** Votre enfant est assis dans une position confortable devant une table. Placez le contenant rempli de sable (ou autre) devant lui. Vous y aurez au préalable caché les objets. Proposez-lui de chercher ceux-ci et de partir à la chasse au trésor ! Vous pouvez accompagner le jeu d'une petite histoire ou d'un challenge pour le rendre encore plus attrayant. Pour un bon maintien du dos et des gestes plus précis, installez votre enfant dans son siège moulé ou avec son corset / mentonnière (s'ils ont été prescrits par l'équipe soignante)



**Astuces et Variantes :** Pour encourager la rotation du poignet, vous pouvez lui demander de verser le sable dans un autre contenant à l'aide de la cuillère. Autre variante : dans une boîte remplie de boutons, chercher tous les rouges par exemple. La chasse au trésor peut aussi s'inverser et c'est vous qui cherchez les trésors que votre enfant aura cachés lui-même.

Ce jeu peut se décliner avec pleins d'autres textures. En fonction de la matière choisie, cela demande plus ou moins de force pour explorer, soulever, déplacer. Par exemple, il est plus facile de farfouiller dans du sable sec que du sable mouillé.

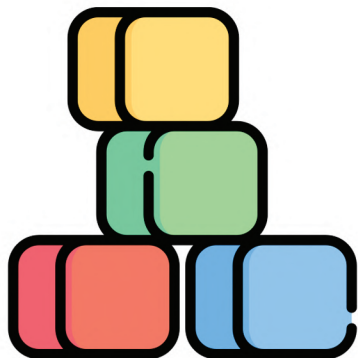


Visionnez des photos et des vidéos de cette activité en cliquant sur ce dossier



# La tour infernale

Pour utiliser les bras et encourager la dextérité



## Matériel :

- Des petits objets légers à empiler : cubes, apéricubes®, tubes d'homéopathie...



**Comment jouer :** Votre enfant est assis à une table. Il doit empiler le plus d'objets possible sans faire tomber sa tour et en maintenant sa position assise. On peut aussi s'amuser à compter les objets empilés au fur et à mesure ou faire soi-même une tour en même temps pour créer un petit challenge.



**Astuces et Variantes :** Pour un bon maintien du dos et des gestes plus précis, installez votre enfant dans son siège moulé ou avec son corset/mentonnière (s'ils ont été prescrits par l'équipe soignante).

En fonction de la difficulté qu'on veut ajouter au jeu, on peut disposer les objets à empiler dans une boîte ou bien tous à gauche ou tous à droite pour inciter à utiliser un bras plus qu'un autre, chercher une certaine amplitude... Selon les possibilités de votre enfant et les recommandations médicales, cette activité peut aussi s'effectuer dans des positions variées : attablé (comme décrit ici), mais également au sol assis en petite sirène ou bien en tailleur, avec tous les cubes placés tout autour par exemple, ou encore allongé sur le côté.



Visionnez des photos et des vidéos de cette activité en cliquant sur ce dossier



# A droite ! A gauche !

Pour travailler la mobilité des bras/mains  
et le franchissement de la ligne médiane



## Matériel :

- Des perles de 2 couleurs différentes
- Des feutres assortis à ce choix
- Deux petits récipients



**Comment jouer :** Disposez les perles devant votre enfant confortablement assis à table. Le but du jeu est d'attraper une perle avec la main du côté opposé. Les perles sont placées prioritairement par couleur, avec un côté pour chaque couleur, comme sur la photo : par exemple les roses à gauche et les vertes à droite. Dans ce cas, dessinez au feutre un symbole rose sur la main droite de votre enfant et un symbole vert sur la gauche. Demandez-lui ensuite d'attraper les perles avec la main correspondante à la couleur et de les déposer dans le récipient. Tenez la main qui ne travaille pas et veillez à ce que votre enfant suive son geste du regard.



**Astuces et Variantes :** Vous pouvez lui proposer d'autres objets à attraper, plus ou moins gros, avec des textures différentes. Cet exercice permettra à votre enfant de franchir la ligne médiane et donc de faire travailler les 2 côtés de son cerveau (ce qui participera à l'acquisition de certains gestes comme l'écriture par exemple). Pour un bon maintien du dos et des gestes plus précis, installez votre enfant dans son siège moulé ou avec son corset/mentonnière (s'ils ont été prescrits par l'équipe soignante). Attention, les perles sont de petits objets qu'il est facile de mettre dans des orifices (bouche, narines, oreilles), soyez vigilants !



Visionnez des photos et des vidéos de  
cette activité en cliquant sur ce dossier



# A la pêche assis !



« Je travaille mon équilibre assis et je renforce les muscles de mon dos. »



## Matériel :

- Une chaise avec dossier, taille enfant si possible, sinon prévoir une cale (boîte, cube...) sous les pieds pour qu'ils soient en contact avec un support à plat.
- Des pièces d'un jeu à saisir et à encastrer. Ici des animaux...



**Comment jouer :** Avant de faire cette activité chez soi, demander conseil au kinésithérapeute de son enfant pour s'assurer qu'il est capable de se baisser pour chercher un jeu au sol sans risquer de tomber la tête en avant ou sur les côtés. Dans tous les cas, rester très vigilant et toujours à proximité pour assurer sa sécurité.

Positionner son enfant assis sur une chaise avec dossier, les pieds posés à plat au sol ou sur une cale si besoin, comme sur la photo. Mettre les pièces du jeu à proximité de ses jambes et lui demander de venir en attraper une au sol. Votre boutchou peut s'aider en s'appuyant avec une main sur la chaise ou ses jambes. Puis il doit se redresser pour se relever et venir encastrer la forme sur son support.



**Astuces et Variantes :** Pour faciliter l'exercice, on peut mettre les formes sur une boîte posée à côté des pieds de son enfant pour qu'elles soient à hauteur des mollets ou des chevilles et petit à petit, lui proposer d'aller chercher celles-ci de plus en plus bas vers le sol, au fur et à mesure des mois.

Pensez à lui demander de changer de main, une fois c'est la droite qui vient chercher le jeu et le coup suivant c'est la gauche, ça permettra de varier le travail musculaire !

Proposé par Bénédicte  
Kinésithérapeute \*

Visionnez des photos et des vidéos de cet  
exercice en cliquant sur ce dossier



# A genoux Pat'Patrouille !



« Je renforce mes muscles  
du dos, du bassin  
et je corrige ma scoliose. »



## Matériel :

- Une table basse, un lit, un coussin rectangulaire, une chaise à hauteur de la poitrine de l'enfant quand il est en position à genoux dressés.
- Un puzzle (ici, Pat'Patrouille)



**Comment jouer :** Au préalable, n'hésitez pas à évoquer le sujet avec le kinésithérapeute de votre enfant, demandez-lui quel bras il faut lever et privilégier pour corriger la scoliose, et si votre boutchou peut tenir la position à genoux dressés.

Positionner son enfant à genoux face au support et y placer la boîte du puzzle devant lui, comme sur la photo. Il peut s'appuyer avec le ventre sur le coussin (ou la chaise / table) et vous pouvez l'aider à se mettre dans cette position s'il n'y arrive pas tout seul. Ensuite, tenir la pièce en hauteur devant lui du côté du bras à monter. Ici, la scoliose est en haut à gauche, donc on va lever le bras droit pour contribuer à la corriger. De temps en temps, laissez-le prendre le puzzle avec la main gauche mais l'objectif sera qu'il ait fait le plus grand nombre de prises à droite en se grandissant le plus possible.



**Astuces et Variantes :** Même principe dans d'autres positions : assis au sol, sur une chaise, et même debout, selon les possibilités de votre enfant. Pour augmenter la difficulté, proposez-lui de toucher la pièce pendant 3 secondes avant de pouvoir la gagner.

Proposé par Bénédicte  
Kinésithérapeute \*

Visionnez des photos et des vidéos de cet  
exercice en cliquant sur ce dossier



# Le cascadeur des coussins



« Je stimule le passage vers le 4 pattes, la souplesse de mon bassin et de mon dos et la force de tout le haut de mon corps. »



## Matériel :

- Un coussin dur comme sur la photo, ou bien 4 packs de 6 bouteilles d'eau couchées à l'horizontal, deux packs de chaque côté.
- Des petits objets ou personnages à attraper.



**Comment jouer :** Testez auparavant cet exercice avec le kinésithérapeute de votre enfant pour voir à quel moment il aura éventuellement besoin qu'on l'aide et si oui comment. Assurez-vous aussi avec lui que les passages dans la position de la petite sirène ne sont pas douloureux pour ses hanches.

Positionnez votre enfant assis jambes tendues devant lui entre les 2 coussins/packs d'eau. Demandez-lui d'aller chercher une figurine placée de l'autre côté d'un de ces obstacles. Il doit venir « tomber » dessus avec +/- de contrôle selon ses capacités, et grimper pour se retrouver à 4 pattes par dessus. Une fois le jouet attrapé, il doit revenir à sa position initiale, en s'aidant des mains et du corps sur le coussin. Il y aura obligatoirement un moment où il passera en petite sirène, que ce soit à l'aller ou au retour. Et c'est ce qui nous intéresse ! Proposez-lui ensuite de faire la même chose de l'autre côté.



**Astuces et Variantes :** Vous pouvez aussi organiser cette activité avec des pièces de puzzle à venir chercher d'un côté et à reconstituer de l'autre. A chaque fois que votre boutchou progressera, augmentez le nombre de pièces, et éloignez celles-ci plus loin des coussins. Pensez à ce qu'il change de main pour venir chercher les objets ! Pas toujours avec la même !

Si votre enfant n'arrive pas seul le passage à 4 pattes, vous pouvez l'aider en soulevant son bassin pendant qu'il fait l'effort de se tracter avec les bras, et replacer ses jambes s'il n'arrive pas à les décroiser.

Proposé par Bénédicte  
Kinésithérapeute \*

Visionnez des photos et des vidéos de cet exercice en cliquant sur ce dossier



# Vole Ballon Vole !



« Je stimule mon redressement vers le passage assis, la force de mes bras et la souplesse de mon bassin et mon dos. »



## Matériel :

- Un coussin rectangulaire comme sur la photo, une valise dure ou une pile de grands livres suffisamment haute pour que l'enfant soit assis en petite sirène, le coude en appui sur ce support, dos un peu redressé.
- Un ballon de baudruche.
- Deux personnes, une pour être à côté de l'enfant et une pour lui renvoyer le ballon.



**Comment jouer :** Avant de faire cette activité chez soi, demander au kinésithérapeute de son enfant si la position en petite sirène est possible et non douloureuse pour son boutchou. L'interroger également pour savoir s'il y a un côté qu'il faut privilégier, s'il a une scoliose ou une hanche plus raide que l'autre.

Positionner son enfant assis en petite sirène, c'est-à-dire les 2 pieds qui partent sur un même côté. Mettre un appui pour les bras devant lui à hauteur approximative de sa poitrine. Lui demander de se redresser, de bien lever la tête et de lancer le ballon, de faire des passes avec celui qui sera devant lui pour jouer (papa, maman, frère ou sœur). Changer les jambes régulièrement de côté car ça lui demandera des efforts différents de redressement sur les bras et des muscles du dos.



**Astuces et Variantes :** Si votre enfant est capable de tenir cette position sans appui des mains sur un support, essayez de faire comme des passes de volley et avec un record à battre !

Si la position est douloureuse, on peut mettre des petits coussins sous les genoux, ça tirera moins dans les hanches. On peut aussi faire l'exercice assis en tailleur et lancer les ballons plus sur les côtés pour que l'enfant se penche une fois à droite, une fois à gauche...

Proposé par Bénédicte  
Kinésithérapeute \*

Visionnez des photos et des vidéos de cet  
exercice en cliquant sur ce dossier



# Captain Pendule !



« Je stimule les muscles et la souplesse de mes hanches, et je renforce la motricité de mes jambes. »



## Matériel :

- Ici des accessoires de déguisement mais libre à vous d'y associer n'importe quel temps de jeu : à chaque tour effectué, on joue un peu avant de refaire un tour dans l'autre sens !



**Comment jouer :** Réalisez au préalable cet exercice une fois en séance avec le kinésithérapeute qui suit votre enfant pour qu'il puisse vous donner des conseils sur le positionnement de vos mains pour l'accompagner ou l'aider le cas échéant. Positionnez votre boutchou assis au sol sur une surface lisse, les jambes tendues devant lui. Lui demander d'écartier une jambe sur le côté le plus possible : en relevant la pointe du pied ; sans plier le genou pour qu'il renforce le verrouillage de celui-ci et sans décoller la jambe. Elle doit rester tendue et glisser sur le sol. Puis la deuxième jambe doit venir dire bonjour à la première : on répète ces 2 mouvements afin de faire un tour complet comme les aiguilles d'une pendule ou d'une montre. Tic tac tic tac... Effectuer tout un tour dans un sens puis tout un tour dans l'autre, et cela plusieurs fois en fonction de ses possibilités.



**Astuces et Variantes :** Si votre enfant n'y arrive pas seul, l'aider en soulevant un tout petit peu son pied ou son mollet du sol mais bien sentir qu'il participe et ne pas faire le mouvement à sa place. A contrario, pour augmenter la difficulté de l'exercice, l'encourager à garder ses mains sur les genoux.

Proposé par Bénédicte  
Kinésithérapeute \*

Visionnez des photos et des vidéos de cet  
exercice en cliquant sur ce dossier



# Les 4 assis Fantastiques !!!



« Je varie les positions assises pour assouplir mes hanches, mes genoux, mon dos, je varie le travail d'équilibre des muscles de mon dos. »



## Matériel :

- Tout jouet qui plaît à votre enfant : le but est qu'il reste quelques minutes dans chaque position décrite ci-dessous.



**Comment jouer :** Tester au préalable toutes les positions et leurs changements avec votre kinésithérapeute. S'assurer que ce n'est pas douloureux et qu'il n'y a pas de contre-indication au niveau des hanches et genoux. Positionner son enfant assis **JAMBES TENDUES** devant lui et choisir un jeu qui le motive. Si son équilibre assis est instable, mettre un coussin, un appui derrière lui pour qu'il puisse être en sécurité et de temps en temps s'y reposer. C'est la première position à proposer, puis ensuite :

- **TAILLEUR** : venir croiser les jambes de votre boutchou pour le mettre en tailleur ou lui demander de le faire seul s'il peut. Alternier au bout de quelques minutes le croisement.
- **PETITE SIRÈNE** : placer ou demander à votre l'enfant de se placer en petite sirène, le pied d'une jambe doit venir en contact du devant de la cuisse de l'autre. Au bout de quelques minutes, changer de côté. S'il y a une scoliose lombaire, interroger le kiné pour savoir quel côté il faut privilégier.
- **PETIT LAPIN** : placer ou demander à votre enfant de venir s'asseoir sur les genoux, avec les fesses sur les talons. S'il peut lâcher l'appui des mains au sol, l'encourager à le faire également.



**Astuces et Variantes :** Vous pouvez proposer cet exercice sur une surface stable pour commencer et si cela convient, tenter ensuite de l'effectuer sur le canapé, sur le lit où l'équilibre va être plus instable. Demandez-lui de se grandir : soit en lui plaçant les jeux en hauteur à venir chercher si c'est possible; soit en l'encourageant à faire l'effort de se redresser (mettre votre main sur sa tête et lui demander de pousser dessus par exemple), cela renforcera les muscles de son dos, ce qui est important pour éviter l'aggravation ou l'installation d'une scoliose.

S'il est en jeu libre, pensez à changer/lui faire changer de temps en temps sa position car spontanément il aura tendance à souvent s'asseoir de la même façon...

Autre variante : dans l'activité illustrée par la photo ci-jointe, on joue à travailler le souffle en même temps : on peut souffler dans une paille ou sur un moulin, faire de la buée sur un miroir...

Proposé par Bénédicte  
Kinésithérapeute \*

Visionnez des photos et des vidéos de cet  
exercice en cliquant sur ce dossier



# Rodéo Cacahuète !



*« Je stimule mon équilibre assis  
et je renforce les muscles  
de mes jambes  
et du haut de mon corps. »*



## Matériel :

- Une cacahuète (ou un coussin cylindrique ferme) à la bonne hauteur pour que les pieds touchent le sol, comme sur la photo



**Comment jouer :** Au préalable, effectuer un bilan avec le kinésithérapeute qui suit votre enfant pour connaître ses capacités d'équilibration pour être en sécurité optimale. Vigilance : le maintenir le moins possible pour qu'il soit au mieux stimulé mais ne pas risquer qu'il tombe !

Positionner son enfant assis à califourchon sur la cacahuète (ou le boudin), les pieds nus si possible ou avec chaussures (et coques) selon les recommandations de l'équipe soignante.. Lui demander d'abord de bouger tout seul : de lever les bras, de tourner la tête, de lever une jambe, puis l'autre... Il se déstabilise ainsi lui-même. Puis c'est vous qui réalisez les déséquilibres en bougeant la cacahuète : sur les côtés, en avant, en arrière : d'abord yeux ouverts en le prévenant des directions, puis sans le prévenir et ensuite les yeux fermés... Rappel : soyez prudent !



**Astuces et Variantes :** En bonus : pieds nus, possibilité de placer des textures différentes dessous, d'effectuer cet exercice dans le sable, dans l'herbe, sur la moquette, le carrelage...

Si votre enfant peut se mettre debout, guidez-le pour se lever et venir poser une pièce de puzzle ou lancer une balle par exemple (voir vidéo en annexes). Cette variante doit idéalement se proposer avec corset et sans : les 2 contextes sont à travailler.

Proposé par Bénédicte  
Kinésithérapeute \*

Visionnez des photos et des vidéos de cet  
exercice en cliquant sur ce dossier



# Roule Canap'



« Je stimule le passage allongé,  
le retournement sur le ventre,  
et le contact de mes pieds  
et genoux au sol. »



## Matériel :

- Un canapé
- De la prudence ...



**Comment jouer :** Au préalable, pensez à demander au kinésithérapeute qui suit votre enfant de faire cet exercice avec lui pour le guidage des changements de positions (à son cabinet ça pourra se faire en descendant d'une table ou d'un coussin d'une hauteur proche de celle de votre canapé).

Positionnez votre enfant assis ou allongé sur le divan. Le but est qu'il ne descende pas la tête la première mais en marche arrière pour arriver les pieds au sol en premier. Guidez le passage de assis à allongé, puis demandez-lui de se retourner sur le ventre et aidez-le à glisser les jambes en arrière dans le vide jusqu'à ce que ses pieds touchent le sol.

Une fois les pieds posés, rester un petit temps dans cette position pour qu'il sente bien cet appui. Ensuite, engagez-le à se retrouver à genoux ; vous pouvez l'accompagner si besoin à positionner ses genoux au sol sans qu'il se fasse mal aux pieds s'il n'arrive pas à les décoller du sol. Puis invitez-le à s'asseoir en contrôlant le passage de à genoux à assis.



**Astuces et Variantes :** On peut utiliser diverses textures à placer sous les pieds (serviette, tapis, carrelage), varier aussi le contexte avec chaussettes, pieds nus, avec chaussures. Pensez à changer de côté pour s'allonger et se retourner. Cet exercice peut aussi se dérouler à l'extérieur : par exemple pour descendre d'un transat dans l'herbe mais ça sera sûrement directement sur les genoux car plus bas qu'un canapé.

Proposé par Bénédicte  
Kinésithérapeute \*

Visionnez des photos et des vidéos de cet  
exercice en cliquant sur ce dossier



# Spider Rampeur



« Je stimule le rampé au sol  
sur une distance la plus  
longue possible ! »



## Matériel :

- Des cibles à viser
- Des balles à lancer



**Comment jouer :** Pensez à demander au préalable au kinésithérapeute s'il y a des guidages possibles pour aider votre enfant à ramper, sinon laissez-le faire comme il sait faire.

Positionnez des cibles au sol plus ou moins éloignées selon les possibilités de votre enfant. Donnez-lui 3 essais de lancer avant de se rapprocher plus près de l'objet à toucher. Encouragez-le aussi à changer de main pour viser : 2 fois la main qu'il préfère et 1 fois l'autre, pour éviter trop d'échecs ou de frustration... S'il rampe en ne poussant que d'un côté, demandez-lui de pousser une fois avec la jambe droite et une fois avec la jambe gauche.



**Astuces et Variantes :** Variez les conditions du jeu en fonction de la nature du sol chez vous : le parquet (ou le carrelage) sera plus facile que la moquette ou un tapis.

Proposé par Bénédicte  
Kinésithérapeute \*

Visionnez des photos et des vidéos de cet  
exercice en cliquant sur ce dossier



# Tapis ou Jus de fruits ?!



« Je stimule l'équilibre  
et les muscles de mon dos,  
de mon bassin  
ainsi que l'appui  
sur mes genoux  
en vue du 4 pattes  
et du genoux dressés. »



## Matériel :

- Un tapis de sol plié ou un pack de 6 bouteilles, ou une valise de voyage par exemple...
- Un jeu au choix : ici un jeu de construction et on travaille en bonus la motricité de la langue !



**Comment jouer :** Vérifiez au préalable avec le kinésithérapeute qui suit votre enfant que la hauteur du support est adaptée à sa taille. Voir également avec lui si votre boutchou doit se mettre sur les coudes ou sur les mains en fonction de ses possibilités.

Votre enfant est à genoux devant le support avec un jeu, ici un encastrement de personnages. Demandez-lui de se redresser, de retirer si possible les mains de dessous le menton et de venir en appui sur celles-ci. Une fois positionné ainsi, il doit tenir en équilibre sans que son bassin parte sur les côtés.



**Astuces et Variantes :** Augmentez petit à petit le challenge : il gagne le jeu quand il atteint 5 secondes, puis 10 secondes! Vous pouvez placer les jouets à des hauteurs différentes et une fois sur le côté droit, puis une fois sur le côté gauche pour varier les appuis. Si l'exercice devient facile, effectuez des petites poussées sur le côté de ses fesses pour le déstabiliser. D'abord en le prévenant puis ensuite sans le prévenir...

Proposé par Bénédicte  
Kinésithérapeute \*

Visionnez des photos et des vidéos de cet  
exercice en cliquant sur ce dossier



# Elastic Man



« J'étire les muscles  
de mon dos et de mes jambes  
et quand je reviens m'asseoir,  
je renforce le haut de mon  
corps. »



## Matériel :

- Un ballon cacahuète
- Un jeu au choix : ici le jeu du "Loto des odeurs"



**Comment jouer :** Testez au préalable toutes les positions proposées ci-dessous en séance avec le kinésithérapeute de votre enfant ; interrogez-le également sur le placement idéal de vos mains pendant les étirements.

- *Etirement des jambes :* allongez votre enfant sur le ventre au niveau du creux de la cacahuète et tendez doucement une de ses jambes en mettant votre main sous la cuisse et le genou. Puis remontez-la vers le haut, en extension de hanche. Votre autre main est posée sur les fesses de votre boutchou pour contrôler qu'elles ne se soulèvent pas : vous pouvez même appuyer un peu pour bien plaquer le bas du ventre et le bassin sur le ballon. Durée : 30s jambe droite, puis 30s la gauche.

- *Etirement du dos, côtés droit et gauche :* positionnez votre enfant sur le côté, bien au milieu de la cacahuète puis effectuez un mouvement de balancier en variant les mouvements du corps sur le ballon pour étirer les différentes parties du flanc (la tête plus ou moins en bas). En position intermédiaire, faites une pause pour étirer la jambe avec une de vos mains au bassin et l'autre sous les côtes. Répéter cette opération 3 fois 10 secondes par exemple et entre chaque passage on vient sentir une odeur. Idem de l'autre côté. Terminer de préférence par le côté de la déformation de la scoliose s'il y en a une (enfant allongé sur sa « bosse »).

- *Etirement de tout le dos en extension (en arrière) :* faites faire un rouli roula à votre enfant placé sur le dos en tournant la cacahuète en arrière en même temps, comme sur la photo. Effectuez ces mouvements tout doucement si votre enfant a un peu peur, et dans tous les cas, soyez prudent. Vous pouvez lui demander de venir toucher le sol avec une main ! Ne restez pas trop longtemps dans cette posture (maximum 30 secondes). Puis proposez-lui de remonter la tête tout seul pour qu'il travaille aussi les muscles de son cou et ses abdominaux.

- *Etirement en avant :* demandez à votre enfant de venir placer la bonne odeur sur la bonne fiche en s'étirant vers l'avant, et de se redresser ensuite pour revenir en arrière sur les genoux, comme dans la fiche "4 pa'cahuète". Utiliser une fois le bras droit puis l'autre fois le bras gauche.

Proposé par Bénédicte  
Kinésithérapeute \*

Visionnez des photos et des vidéos de cet  
exercice en cliquant sur ce dossier



## Le petit bouchon dans l'eau

Pour travailler toute la mobilité du corps



### Matériel :

- Une bouée de cou (voir des exemples de modèles en cliquant sur le lien des annexes en bas de cette fiche)
- Une eau chaude bien agréable (idéalement 35 degrés)



**Comment jouer :** Placez la bouée autour du cou de votre enfant qui pourra ainsi flotter en toute liberté et sécurité sous votre vigilance. Les plus jeunes découvriront l'élément aquatique et le plaisir de la légèreté, les plus grands seront ravis de se déplacer dans l'eau en utilisant leurs 4 membres. Selon les cas de figure, encouragez votre boutchou à solliciter ses bras, ses jambes, en même temps ou l'un après l'autre, de façon synchronisée ou non... Proposez-lui de tourner en faisant la toupie dans un sens puis dans l'autre. Lancez-lui des défis comme par exemple attraper un objet un peu éloigné. A vous d'imaginer une histoire ou un challenge qui lui plaira !



**Astuces et Variantes :** Cette activité est accessible à tous et peut se proposer à tous âges. Votre enfant bougera probablement assez peu au début et sera très prudent. Mais avec le temps il prendra confiance en lui. En répétant l'expérience, il sera plus à l'aise dans l'eau et pourra réaliser plus de mouvements pour prendre conscience de son corps dans sa globalité et solliciter tous ses muscles. En complément, vous pourrez lui demander de positionner ses pieds contre la paroi de la piscine et de se propulser le plus loin possible dans le bassin (restez vigilant et à proximité pour assurer sa sécurité). Si vous n'avez pas accès à une piscine ou un bassin de balnéothérapie, ce jeu peut se réaliser dans une simple baignoire ou à défaut le petit tonneau d'immersion d'ECLAS.



Visionnez des photos et des vidéos de cette activité en cliquant sur ce dossier



# L'ECLAS-bousseur

Pour solliciter et renforcer les bras



## Matériel :

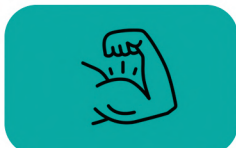
- Une baignoire (ou piscine).
- Une eau chaude bien agréable (idéalement 35 degrés).
- Un copain/sœur/cousin/maman... pour le concours d'éclaboussures !



**Comment jouer :** Votre enfant est immergé dans l'eau en toute sécurité. Vous pouvez le poster en face de son "adversaire". Laissez-les tout simplement s'éclabousser les uns les autres. Fous rires garantis !



**Astuces et Variantes :** Organisez cette activité dans une baignoire, une piscine, à la balnéothérapie, avec plus ou moins d'eau. Ce jeu est très simple. Les règles ont à peine besoin d'être expliquées : c'est presque instinctif ! Vous pouvez ajouter un petit challenge en disposant un jouant flottant entre les 2 candidats au concours : ceux-ci doivent alors se le passer en tapant dessus en direction de l'autre, ou bien en essayant de créer des vaguelettes pour le faire avancer...

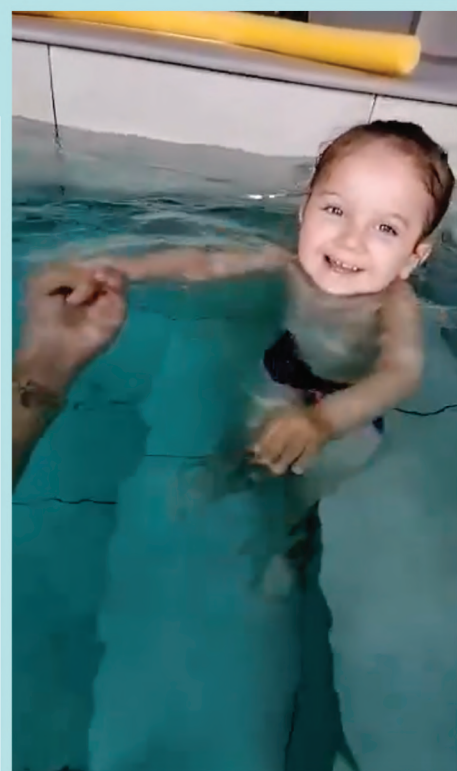


Visionnez des photos et des vidéos de cette activité en cliquant sur ce dossier



# 1, 2, 3 Soleil Flottant !

Pour travailler l'ensemble du corps  
et l'équilibre



## Matériel :

- Pas de matériel nécessaire à part votre plus belle voix.
- Une eau chaude bien agréable (idéalement 35 degrés).



**Comment jouer :** À la piscine ou en balnéothérapie, trouvez un endroit dans le bassin où votre enfant peut se tenir debout, immergé jusqu'aux épaules, ses pieds bien posés à plat. Restez à proximité, en vigilance pour sa sécurité.

Chantez "1,2,3 Soleil !" : votre enfant doit lâcher sa prise quand vous ne récitez plus la phrase. A vous de faire durer le silence plus ou moins longuement. Quand vous reprenez la comptine, il peut se tenir de nouveau. Comptez les secondes afin de créer un challenge pour qu'il essaie de maintenir son équilibre sans appui le plus longtemps possible !



**Astuces et Variantes :** Quand votre enfant est à l'aise, demandez-lui de se tenir sur un seul pied, de sauter à pieds joints ou bien à cloche-pieds, de jouer à la marelle dans l'eau (en l'imaginant au sol).

Si l'exercice lui est difficile, proposez-lui d'abord de maintenir la position debout en se tenant avec les 2 mains, puis avec une seule, puis grâce à un objet non fixé (une bouée par exemple). Ce sont autant de variantes qui vont faire progresser votre boutchou !

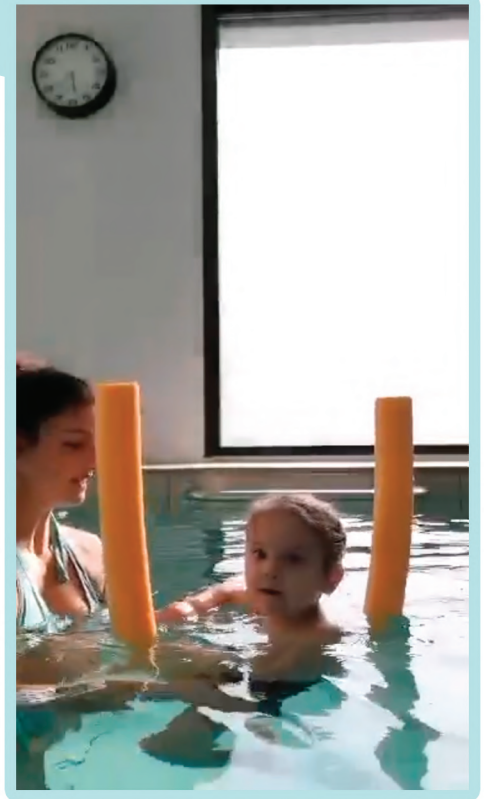


Visionnez des photos et des vidéos de  
cette activité en cliquant sur ce dossier



# Le cowboy aquatique

Pour travailler toute la mobilité du corps et l'équilibre



## Matériel :

- Une frite de piscine en mousse
- Une eau chaude bien agréable (idéalement 35 degrés)



**Comment jouer :** Dans le bassin, installez votre enfant à califourchon sur une frite flottante. Proposez-lui d'imaginer que cette frite est un cheval un peu capricieux qu'il doit apprivoiser. Veillez à le tenir de chaque côté afin qu'il ne bascule pas dans l'eau et qu'il puisse maintenir la position sur son cheval. Une fois à l'aise, demandez-lui de se déplacer sur sa monture d'un point A à un point B ! Hi Ha !



**Astuces et Variantes :** Au début, vous devrez sûrement aider votre enfant à maintenir son équilibre, mais avec un peu d'entraînement il sera petit à petit capable de tenir sur la frite sans trop d'intervention. En bonus, proposez-lui de trouver un nom rigolo à son cheval. Le ridicule ne tue pas, alors si vous en avez l'occasion, organisez une petite course avec votre enfant grâce à votre propre cheval/frite que vous aurez évidemment nommé avant le top départ !

Si votre boutchou ne peut pas tenir en équilibre ou bien s'il n'ose pas, pas de soucis, proposez-lui de vous asseoir derrière lui, maintenez-le droit par la taille et partez tous les 2 à l'aventure dans le bassin en tandem !



Visionnez des photos et des vidéos de cette activité en cliquant sur ce dossier



# Le Grimaces Show

Travailler les muscles du visage  
et de la langue



## Matériel :

- Des images d'animaux, des photos de personnages faisant des grimaces. Vous pouvez les imprimer ou bien simplement les visionner depuis un ordinateur ou un smartphone.
- Un miroir



**Comment jouer :** C'est tout simple, demandez à votre enfant de choisir ou de tirer une image au hasard ; puis proposez-lui de reproduire la grimace en question en se regardant dans le miroir sans attraper de fou rire ! S'il rit, il a perdu !

Cette activité peut se jouer à plusieurs pour multiplier encore un peu plus les occasions de rigolade !



**Astuces et Variantes :** Vous pouvez également vous prendre en photo, faire des grimaces collectives. Petite variante : utiliser des images d'animaux et lui demander de les imiter. De manière générale, tous les bruitages d'objets du quotidien (bruit de voiture, de trompette, d'aspirateur...) et les mimiques dans les comptines enfantines sont intéressants à utiliser pour entraîner son bouchou à utiliser les muscles de son visage, et faire travailler sa langue.



Visionnez des photos et des vidéos de cette activité en cliquant sur ce dossier



# Le bidou tornade

Pour travailler le souffle



## Matériel :

- Des petits objets que votre enfant affectionne (figurines, personnages, animaux de la ferme...)
- Des jouets pour s'amuser à souffler : flûte, harmonica, spiromètre, sifflet, paille, trompette, bulle de savon, kazoo, langue de belle mère...



**Comment jouer :** Allongez votre enfant sur le dos, sur un plan légèrement incliné de façon à ce qu'il puisse voir son ventre. Déposez une des figurines sur celui-ci. Le but du jeu est de la faire tomber grâce au souffle!

Proposez-lui de choisir un instrument et demandez-lui de produire un son afin que son ventre se gonfle et se dégonfle, ce qui fera dégringoler l'objet de son petit bidou. N'hésitez pas à inventer des histoires ou à faire parler les personnages pour rendre l'activité encore plus rigolote.



**Astuces et Variantes :** Expliquez à votre boutchou que pour faire tomber les figurines, il faut parfois souffler longtemps mais pas toujours fort, qu'il faut gonfler le ventre ou bien le creuser au maximum possible. Cet amusement contribuera à développer sa respiration mais aussi à renforcer ses muscles abdominaux. Vous pouvez aussi réaliser l'activité en installant votre enfant allongé à plat dos avec un miroir à côté de lui pour qu'il puisse voir son torse et son abdomen bouger au gré de ses inspirations et expirations.



Visionnez des photos et des vidéos de cette activité en cliquant sur ce dossier



# Les 3 Petits Cochons

Pour travailler le souffle



## Matériel :

- Une boîte en carton et des feutres, de la peinture ou des gommettes pour la décorer, sinon une maisonnette jouet que vous possédez déjà
- Des petites balles légères en polystyrène ou des boules de coton



**Comment jouer :** Commencez par décorer la boîte en carton afin d'en faire une cabane, et transformez les petites balles en cochon en les peignant en rose et en dessinant un groin et des yeux. Si cela est possible, préparez ce matériel avec votre enfant. Toute activité manuelle du quotidien est une occasion de faire progresser nos petits bouts.

Lorsque tout est prêt, installez votre enfant allongé au sol, sur le côté, comme sur la photo. Déposez la cabane avec la grande ouverture face à lui, à hauteur de son visage mais suffisamment loin pour qu'il puisse y souffler les balles-cochons. Déposez-les un par un devant sa bouche. Racontez-lui la célèbre histoire des 3 petits cochons et demandez-lui de souffler sur eux chacun leur tour afin qu'ils "courent" se cacher dans leur maison !



**Astuces et Variantes :** N'hésitez pas à adapter la distance entre votre boutchou et la cabane pour varier la difficulté. Si votre enfant le peut, déposez les petites balles derrière lui afin qu'il se retourne pour les récupérer lui-même et les placer ensuite devant sa bouche.



Visionnez des photos et des vidéos de cette activité en cliquant sur ce dossier



# Cocorisouuuuffle !!

Pour travailler le souffle



## Matériel :

- Un gobelet en carton et une paille
- Du ruban adhésif et un gant jetable
- Un peu d'autodérision



**Comment jouer :** Commencez par fabriquer le jouet à souffler : faites un léger trou sur le côté du gobelet, plus petit que la taille de votre paille. Insérez celle-ci dedans. Entourez-le d'un peu de ruban adhésif afin que l'air ne s'échappe pas, vous comprendrez plus loin dans l'explication. Transformez le gant en tête de coq, les doigts formant la crête. Déposez ensuite le gant sur le sommet du gobelet en prenant soin de consolider l'étanchéité en l'entourant d'adhésif. Vous avez maintenant un gobelet-coq avec une paille sur le côté et une crête dégonflée sur le dessus.

Installez votre enfant confortablement en position assise. Le jouet est posé en face de lui, la paille à hauteur de sa bouche. Mettez-vous dans la peau du personnage : un très fort et beau coq, chef de basse-cour. Vous pouvez le mimer bien entendu ! Quand vous êtes prêt, criez Cocoricoooo : votre enfant devra au même moment souffler dans la paille afin que la crête se gonfle. Tant que vous cocoricotez, il doit souffler. Le but est de réussir à le faire le plus longtemps possible.



**Astuces et Variantes :** Au début, ne lui demandez pas de souffler longtemps. Il aura sûrement besoin d'entraînement avant de réussir à gonfler le gant. Cette activité peut se faire avec ou sans corset en alternance selon les jours et les recommandations des professionnels qui suivent votre enfant. Elle peut aussi s'effectuer dans toutes les positions : assis le dos bien droit, allongé sur le côté droit puis le gauche... Proposez à votre boutchou d'inverser les rôles, il travaillera ainsi d'une manière différente son souffle. Vous pouvez aussi décorer le gobelet et la crête. Les plus grands seront ravis de participer à la confection du coq.

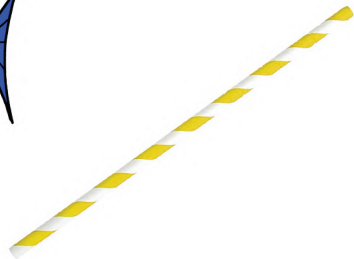
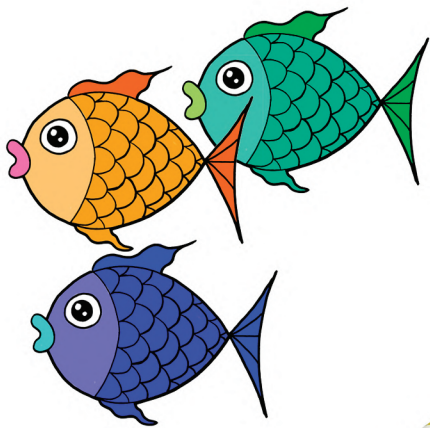


Visionnez des photos et des vidéos de cette activité en cliquant sur ce dossier



# L'Aspi-poisson

Pour travailler le souffle



## Matériel :

- Une paille
- Du papier et un petit récipient



**Comment jouer :** Découpez dans le papier des poissons. Disposez-les sur une table autour d'un petit récipient. Votre enfant est confortablement installé en position assise. A l'aide de la paille, il doit pêcher les poissons en inspirant. Cela va créer une aspiration du papier et il pourra ainsi déplacer le poisson "collé" à la paille pour le déposer ensuite dans le bol, en relâchant son souffle.



**Astuces et Variantes :** Pour rendre le jeu attractif, vous pouvez jouer en même temps que lui pour faire un concours de vitesse ou de quantité pêchée. Vous pouvez également décorer le récipient pour en faire une mare puis y verser de l'eau pour proposer qu'il y remette les poissons. Les plus grands pourront eux-mêmes les dessiner et les découper avec votre aide. Cet exercice est difficile à réaliser, si votre boutchou n'y arrive pas du premier coup, n'hésitez pas à retenter dans quelques semaines, quelques mois...Attention, plus le papier est épais, plus l'exercice est difficile. Cette activité peut se faire avec ou sans corset en alternance selon les jours et les recommandations des professionnels qui suivent votre enfant. Elle peut aussi s'effectuer dans toutes les positions : assis, allongé sur le côté droit puis le gauche, et même sur le ventre !



Visionnez des photos et des vidéos de cette activité en cliquant sur ce dossier



## Le Foot'Souffle

Pour travailler le souffle



### Matériel :

- Un carton rectangulaire
- De la peinture verte et blanche
- Un filet de pomme de terre
- Des pailles
- Une petite balle très légère (par exemple : balle de polystyrène ou balle de ping-pong)



**Comment jouer :** Commencez par fabriquer un terrain de football avec votre enfant : peindre le fond d'un carton en vert puis dessiner les délimitations du stade en blanc. À chaque extrémité, découpez des petites trappes dans le carton puis collez-y le filet de pomme de terre pour créer le but.

Une fois votre terrain de jeu prêt, il suffit de se positionner à chaque extrémité et de souffler sur la balle en la dirigeant grâce à une paille pour marquer un point dans le camp adverse !



**Astuces et Variantes :** Impliquez encore plus votre enfant dans ce jeu en peaufinant les détails : faites lui aménager les abords du terrain en y collant des pubs, dessiner des supporteurs dans les tribunes ou décorer le "ballon". Vous pouvez aussi utiliser des petits bâtons en bois pour une version manuelle du jeu si le souffle devient trop difficile ou pour faire une pause. Cette activité peut se faire alternativement avec ou sans corset, selon les jours et les recommandations des professionnels qui suivent votre enfant.



Visionnez des photos et des vidéos de cette activité en cliquant sur ce dossier



# Le gobelet pétteur

Pour travailler le souffle



## Matériel :

- Un gobelet en plastique rigide
- Un stock de fous rires



**Comment jouer :** Votre enfant est confortablement installé en position assise. Le jeu est tout simple : proposez-lui de mettre sa bouche et son nez dans le gobelet et d'aspirer très fort et le plus longtemps possible afin qu'il reste collé à son visage. Réussir cet exercice est déjà un exploit, essayez vous même pour vous en rendre compte !

Mais la cerise sur le gâteau, quand votre boutchou aura suffisamment d'entraînement, c'est que l'air aspiré produit parfois un son rigolo ! De quoi faire travailler le souffle de votre enfant sans qu'il ne s'en rende compte, tout en rigolant.



**Astuces et Variantes :** Si le verre rigide est trop difficile à aspirer, commencez avec un gobelet en plastique jetable, plus souple et léger. Mais le son rigolo ne pourra probablement pas se produire de la même façon.



Visionnez des photos et des vidéos de cette activité en cliquant sur ce dossier



# Des drôles de sensations au visage !



« Je stimule ma conscience corporelle du visage et de la bouche... »



## Matériel :

- Une brosse à dent électrique en marche pour obtenir des vibrations



**Comment jouer :** Sur une comptine type « je fais le tour de ma maison », l'adulte promène la brosse à dent (côté dur et non pas côté brosse) sur le visage en fonction des zones énoncées comme suit :

« Je fais le tour de ma maison : Bonjour la joue (je fais des ronds sur la joue). Bonjour l'autre joue (idem sur l'autre joue). Bonjour le menton (appui prononcé sur le menton). Bonjour les lèvres (je promène la brosse du centre des lèvres vers un côté puis l'autre). Toc toc toc (tapotement avec la brosse sur les lèvres). J'entre dans la maison (entrer dans la bouche si l'enfant l'accepte!). Oh tiens rebonjour la joue (appui léger sur la joue intérieure avec le côté dur toujours). Et la deuxième joue (idem). Bonjour la langue (appui d'arrière en avant de la langue). Bonjour les gencives / dents (selon l'âge - avec la brosse pour les dents). Bonjour le palais (appui léger de la brosse côté dur sur le palais au milieu puis devant) ».



**Astuces et Variantes :** On peut changer de chansons, effectuer un mouvement de haut en bas sur la lèvre supérieure pour tonifier les muscles labiaux. Autre idée : poser la brosse aux extrémités des lèvres pour que la langue vienne la toucher d'un côté puis de l'autre, pareil sur les joues! Travail de la mobilité linguale garantie! Développer la conscience oro-faciale par des massages permet de préparer l'enfant au toucher thérapeutique, de prendre conscience des limites entre le dedans et le dehors, pour renforcer les muscles ou apaiser les tensions.

Proposé par Anne  
Orthophoniste \*

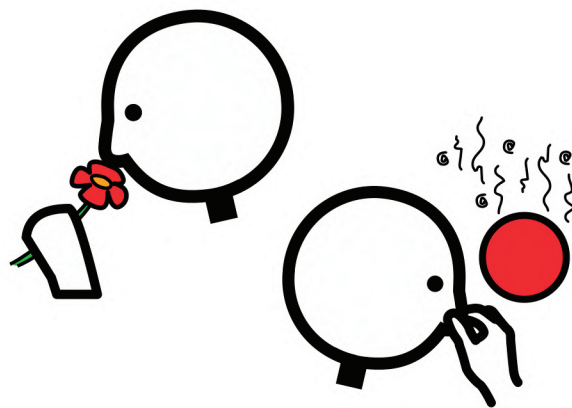
Visionnez des photos et des vidéos de cet  
exercice en cliquant sur ce dossier



# Humm, Beurk, ça sent bon, ça ne sent pas bon !



« Je développe mes sens  
et ma ventilation nasale »



## Matériel :

- Un jeu "Loto des odeurs" tout prêt.
- Ou bien fabriquez-en un vous-même !

\* Percez finement des oeufs Kinder © en plastique puis placez dans chacun d'eux une compresse avec des odeurs alimentaires (fleur d'oranger, de rose, miel...) ou disposez y des épices ou plantes (lavande, anis, curry, café, banane séchée...). Attention à ne pas utiliser d'huile essentielle pour les enfants de moins de 3 ans ! Préparez 2 cartes de couleurs différentes (ça sent bon / ça ne sent pas bon). Vous pouvez aussi confectionner des fiches où les produits à deviner sont dessinés ou en photo.



**Comment jouer :** Montrez comment faire en mettant l'œuf troué sous vos narines et en inhalant exagérément ! Ensuite, bien installé, les bras et mains libres, votre enfant amène à son tour la petite boîte à son nez (vous pouvez l'aider si besoin). Il inhale et associe l'odeur à une image "c'est bon / ce n'est pas bon" ou à la fiche correspondante. Apprenez-lui ainsi à reconnaître une, puis 2 odeurs etc...La respiration par le nez, pourquoi? Parce que cela permet de filtrer, de réchauffer et d'humidifier l'air pour limiter les affections ORL et parce que cela permet de favoriser un développement de l'articulé dentaire et des muscles de la face harmonieux.



**Astuces et Variantes :** Respirer des odeurs peut se pratiquer à tout moment de la journée et avec tout objet : une promenade et hop je sens des fleurs, du bois! Un gâteau en cuisine, humm la bonne odeur du chocolat ! Je me lave les mains, humm le parfum du savon ! Je vais aux toilettes / on change ma couche... beurk !! Ça sent mauvais !

Autre idée : on peut aussi associer les odeurs au goût! Je sens et ensuite je goûte...

Proposé par Anne  
Orthophoniste \*

Visionnez des photos et des vidéos de cet  
exercice en cliquant sur ce dossier



# Vole, vole petite balle !



« Je travaille ma durée  
et mon intensité vocales  
et muscle mes lèvres ! »



## Matériel :

- Une pipe à balle / flow-ball
- Des pompons, balles de polystyrène...



**Comment jouer :** Bien installé, les bras/mains libres, votre enfant met la pipe à balle entre ses lèvres (on peut s'aider des dents aussi au début) et souffle. Si le mouvement de porter à la bouche est trop difficile, l'adulte l'aide en maintenant soit la main soit la pipe entre les lèvres. Votre enfant doit souffler soit fort pour travailler la force (la balle tombe), soit doucement pour maintenir la balle en lévitation pour travailler la durée.



**Astuces et Variantes :** Pour augmenter la difficulté, vous pouvez remplacer la balle par un pompon par exemple. Pour les plus grands, on peut aussi devoir reprendre son inspiration par le nez et non par la bouche !

Proposé par Anne  
Orthophoniste \*

Visionnez des photos et des vidéos de cet  
exercice en cliquant sur ce dossier



# Grands Bonheurs et Petites Victoires



*Hip hip hip hourra !  
Je tiens debout !*



# Grands Bonheurs et Petites Victoires



Beauté des fleurs,  
sensations étonnantes...



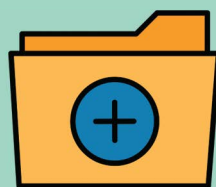
# Grands Bonheurs et Petites Victoires



♥ Plaisir et complicité ♥



**Pour accéder à la version en ligne de notre « Ptit Guide » qui contiendra toutes nos mises à jour et des nouvelles rubriques, cliquez sur ce dossier :**



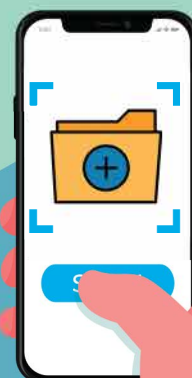
Si vous souhaitez participer à l'enrichissement de ce classeur en proposant vos idées, vos photos et vidéos, contactez-nous à l'adresse suivante : **contact@eclas.fr**

### Liens et ressources utiles :

- ▶ Site de jeux et jouets adaptés et adaptables : <https://www.hoptoys.fr/> (et son blog <https://www.bloghoptoys.fr/> )
- ▶ Des super idées aussi chez Oxybul : <https://www.idkids.fr/oxybul-eveil-jeux> (en particulier : <https://www.idkids.fr/jeux-et-jouets/jeux-et-handicap> )
- ▶ Mobilier et jeux éducatifs : <https://www.wesco.fr/>
- ▶ Archives du concours de l'association Handicap International : <https://www.concoursfablife.org/> (Papàs bricoleurs et Mamans astucieuses et Cie)
- ▶ Oralité et orthophonie : <https://www.groupe-miam-miam.fr/>  
<https://oralite-alimentaire.fr/>
- ▶ Groupes Facebook regroupant la communauté SMA :
  - ▶ Les tuteurs des petits lotus : <https://www.facebook.com/groups/272531477451817>
  - ▶ La vie et l'amyotrophie spinale : <https://www.facebook.com/groups/Mon.enfant.et.IASI>
  - ▶ ASI type 1 : trucs et astuces au quotidien : <https://www.facebook.com/groups/1474883005899560>
  - ▶ Groupe d'intérêt Amyotrophies Spinales SMA de l'AFM Téléthon : <https://www.facebook.com/Amyotrophies.Spinales>
- ▶ Associations dédiées :
  - ▶ AFM Téléthon : <https://www.afm-telethon.fr/fr>
  - ▶ Familles SMA France : <https://www.fsma.fr/>
  - ▶ Notre association ECLAS (Ensemble Contre L'Amyotrophie Spinale de type 1) : <https://eclas.fr/>
- ▶ Capsules vidéos pour les équipes paramédicales "Tutos SMA" (conseils pour la prise en charge rééducative) : <https://esean.apf-francehandicap-pdl.com/filieres-et-expertises-medicales/prises-en-charge-specifiques/maladies-neuromusculaires.html>
- ▶ Filnemus (le site de la filière neuromusculaire) : <https://www.filnemus.fr/>
- ▶ <https://handiboost.fr/>
- ▶ Appli Tiny Trainers : <https://www.tinytrainersma.com/>  
(Application en français disponible sur AppStore et Android)

**Cliquez sur ce dossier pour accéder à nos supports et outils gratuitement !**

par exemple, notre catalogue regroupant une liste de jouets recommandés ; le détail des objets et du matériel que nous prêtons aux familles...



---

ISBN 979-10-95560-04-3

Dépôt légal : juin 2023

Tous droits de reproduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays.  
Association ECLAS « Ensemble Contre L'Amyotrophie Spinale de type I ».

Imprimé en France par Goubault Imprimeur, sur presse offset.

---

Avec le soutien institutionnel du laboratoire ROCHE

