

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGES ADAPTÉES AUX ENFANTS POLYHANDICAPÉS

EXERCICES DE STIMULATION VESTIBULAIRE

AVANT TOUTE CHOSE...

En classe, l'enfant peut participer à divers exercices de stimulation vestibulaire avec du matériel.

Evidemment, ce matériel n'est pas disponible dans toutes les familles mais il est clairement possible de réaliser ces exercices sans matériel et avec un peu d'imagination.

LES TRUCS ET ASTUCES DE STÉPHANIE

- Choisissez **3** activités maximum par séance. Lors de la séance suivante, ne changer qu'une activité.
- Verbalisez toujours vos actions et le ressenti de l'enfant. Parlez-lui, rassurez-le, félicitez-le.
- Si l'enfant n'apprécie pas une activité, réessayez plus tard car il s'agit parfois de la simple peur de l'inconnu et la seconde, voire la troisième séance est plus facilement appréciée par l'enfant.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGES ADAPTÉES AUX ENFANTS POLYHANDICAPÉS

EXERCICES DE STIMULATION VESTIBULAIRE



LE CHANGEMENT DE POSITION, COMMENT RASSURER L'ENFANT ET LUI EXPLIQUER CE QU'IL VA SE PASSER ?

Sortez votre enfant de son siège. Asseyez-vous en tailleur au sol. Prenez votre enfant sur vos genoux, dos à vous. (Faites-vous aider par un adulte si l'enfant est grand). Placez ses jambes pour qu'il soit dans une position qui lui convient. Maintenez-le entre vos bras sans le serrer mais de manière à ce qu'il se sente rassuré. Veillez à ce que sa tête soit placée correctement.

Dans un premier temps, parlez-lui dans cette position, câlinez-le, chantez-lui une chanson qu'il aime.

Dans un second temps, balancez-vous de gauche à droite et de droite à gauche, doucement. Si l'enfant apprécie, accentuez le mouvement. Verbalisez ce que vous faites et rassurez l'enfant si vous sentez qu'il est tendu.

Enfin, balancez-vous d'avant en arrière, toujours en veillant au positionnement de l'enfant, au positionnement de sa tête et toujours en verbalisant.



L'ASCENSEUR

Allongez-vous sur le dos et fléchissez vos genoux pour gagner en stabilité et en force. Placez vos mains sur le torse de votre enfant puis montez-le au-dessus de votre tête (face à vous) et redescendez-le jusqu'à ce que vos nez se touchent.

Répétez le mouvement plusieurs fois et savourez les rires et gazouillis de votre enfant.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGES ADAPTÉES AUX ENFANTS POLYHANDICAPÉS

EXERCICES DE STIMULATION VESTIBULAIRE



LA FUSÉE

Allongez-vous sur le dos et tendez vos jambes droites vers le plafond. Demandez à quelqu'un d'asseoir votre enfant sur vos pieds.

Cette personne se tiendra devant vos jambes et maintiendra l'enfant sous les bras.

Fléchissez les genoux pour faire descendre l'enfant, puis tendez les jambes pour les faire remonter. Allez-y doucement !



LE PONT

Allongez-vous sur le dos, genoux fléchis. Faites asseoir votre enfant sur votre bas-ventre (face à vous) et tenez-le sous les bras.

En veillant à conserver le dos droit, la nuque décollée et les épaules au sol, soulevez vos fesses vers le haut, comme si vous alliez faire un pont. Serrez les fesses et les abdominaux. Puis, redescendez vos fesses au sol et recommencez.

L'avantage de cette activité est qu'en plus d'amuser votre enfant, elle vous permet de faire du sport et de renforcer votre dos, vos abdos et vos fessiers !

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGES ADAPTÉES AUX ENFANTS POLYHANDICAPÉS

EXERCICES DE STIMULATION VESTIBULAIRE



LA ROULADE

Placez votre enfant sur le dos sur une surface douce ou sur un tapis. Asseyez-vous ou accroupissez-vous devant lui. Tenez un objet attirant juste au-dessus de sa tête et faites-le bouger de droite à gauche, de façon suffisamment lente pour qu'il puisse le suivre avec ses yeux.

Si votre enfant arque le dos, tourne la tête puis se retourne : donnez-lui le jouet et laissez-le jouer avec. Ne l'aidez pas, laissez-le faire ! En revanche, s'il ne tourne que le haut du corps, vous pouvez lui donner un petit coup de main en poussant légèrement ses fesses pour l'aider à découvrir la sensation de se retourner.

S'il n'est pas du tout intéressé et qu'il ne semble pas vouloir se retourner, changez d'activité et optez pour quelque chose qui le captive davantage. Vous aurez bien le temps de revenir à celle-ci plus tard.



LA BALANÇOIRE

Allongez-vous sur le dos, fléchissez les genoux et placez enfant sur votre ventre en veillant à ce que ses jambes pendent légèrement entre les vôtres.

Avec vos bras, maintenez-le en place et surtout soutenez sa tête s'il ne la contrôle pas ou pas tout à fait. Gardez les jambes pliées et levez-les en l'air de façon à former un angle de 90° puis basculez-les d'avant en arrière.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGES ADAPTÉES AUX ENFANTS POLYHANDICAPÉS

EXERCICES DE STIMULATION VESTIBULAIRE



LA BERCEUSE

Allongez-vous sur le dos et placez l'enfant assis sur votre bas-ventre. Tenez-le sous les bras.

Veillez à conserver vos épaules et vos pieds au sol, basculez de droite à gauche pour bercer l'enfant.



LA COMPTINE

Choisissez une comptine ou un livre que vous désirez faire découvrir à votre enfant.

Installez-le sur vos genoux et faites-lui vivre l'histoire. Mimez les animaux, imitez-les, riez lorsque l'un des personnages de l'histoire rit, remuez les jambes si l'un des héros de l'histoire roule en voiture : bref, mettez le ton et les formes !

Quel que soit l'âge de votre enfant, cette expérience le captivera et le familiarisera avec le langage.

Le plus ? Non seulement, cette activité est possible quel que soit l'âge de votre enfant, mais surtout elle est douce et le stimulera donc de façon paisible...

Évitez les mouvements brusques et adaptez vos mouvement en fonction de son âge.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGES ADAPTÉES AUX ENFANTS POLYHANDICAPÉS

EXERCICES DE STIMULATION VESTIBULAIRE



LE PARCOURS DE RANDONNEUR

Au sol, installez une couverture ou un sac de couchage et placez en dessous des oreillers que vous espacerez. Cela formera le parcours que devra traverser votre enfant.

Mettez votre enfant vers l'une des extrémités de la couverture et mettez-vous à l'autre bout à plat ventre pour jouer à cache-cache ou sur les genoux. Faites-lui des signes, cachez vous, bref poussez-le à traverser le parcours pour vous rejoindre.

Une fois dans vos bras, chatouillez-le doucement et couvrez-le de bisous.

Vous pouvez également emballer l'enfant dans la couverture et le faire voyager dans les pièces de la maison, qu'il soit sur le ventre ou sur le dos.



LA PROMENADE

Au sol, installez un grand drap ou une couverture. Placez votre enfant en position couchée dorsal sur la couverture. Proposez-lui une balade dans la maison ou dans la pièce en le tirant doucement dans sa couverture.

Attention, l'enfant doit vraiment être placé au centre du tissu et s'il essaye de se relever, de bouger, restez vigilant.

Une fois la promenade terminée, laissez votre enfant se remettre de ses émotions avant de le réinstaller dans son siège.

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGES ADAPTÉES AUX ENFANTS POLYHANDICAPÉS

EXERCICES DE STIMULATION VESTIBULAIRE



LE HAMAC « MAISON »

Toujours avec un grand tissu, cette activité se réalisera en présence de deux adultes.

Placez l'enfant au centre du tissu.

Laissez-lui prendre la position qu'il aime. Une fois qu'il est installé, chaque adulte se place de part et d'autre de la couverture et poigne dans les coins.

Soulevez doucement l'enfant du sol et le faire balancer de gauche à droite, de droite à gauche, d'avant en arrière, de haut en bas,... Accélérez les mouvements si votre enfant apprécie.



**BONS APPRENTISSAGES ET...
BONNES DÉCOUVERTES !**