



Des positions pour devenir plus fort !

L'activité du mois : variez les positions de jeu

Gracieuseté du CREDE

- ✓ **Sur le ventre et à 4 pattes** : Vous pouvez proposer aux enfants de s'installer sur le ventre pour une courte activité de coloriage. Dans cette position, l'alignement des coudes est important : assurez-vous qu'ils soient directement sous les épaules. Ainsi, certains muscles spécifiques sont sollicités.
- ✓ **Les dessins sur le mur** : Utilisez un tableau, un chevalet ou une feuille fixée sur le mur pour votre prochaine production artistique ! Si vous voulez faire travailler un peu plus les enfants, demandez-leur de maintenir eux-mêmes leur feuille à la hauteur des yeux.
- ✓ **...Et pour les plus petits : jouer à 4 pattes !** Si un de vos poupons n'aime pas être sur le ventre ou tolère peu le 4 pattes, encouragez-le à maintenir la position un peu plus longtemps. Placez un petit rouleau, une serviette ou votre cuisse sous sa poitrine. Attention, prenez soin de prévoir un jouet afin de le divertir pour que ce soit plaisant !



Pourquoi adopter ces positions de jeu ? Quels sont les bénéfices ?

Saviez-vous queces positions permettent d'améliorer la force des muscles du tronc et des épaules ? Le redressement de la tête est particulièrement sollicité en position quadrupède et ventrale. La force des épaules est travaillée en mettant du poids sur les mains, comme dans la position 4 pattes, ou en utilisant les membres supérieurs dans des gestes contre la gravité (comme dessiner au mur). Ce sont donc des positions de jeu qui permettent de développer une meilleure **stabilité proximale**, c'est-à-dire, une bonne stabilité de la partie la plus centrale du corps (tronc et épaule). Des fondations stables permettent un développement moteur harmonieux, des mouvements fluides et bien coordonnés pour courir, sauter, grimper et même adopter une bonne posture assise. Elles exercent aussi une influence importante sur le développement des habiletés motrices fines et peuvent avoir des conséquences sur la manipulation du crayon, des ciseaux, des lacets et des boutons...

Dans les premières années de vie, il est important et bénéfique pour le développement d'expérimenter des positions qui amènent à contrer la force de la gravité (dont ramper et marcher à 4 pattes). Avec notre société de plus en plus sédentaire, ce n'est pas tous les enfants qui ont l'occasion de les expérimenter et de les vivre avec autant d'intensité.



La puce à l'oreille ...

...encore cet été, nous offrons la possibilité aux enfants de participer à des groupes : les «*Doigts magiques*» est destiné au développement des préalables scolaires et des habiletés à l'écriture et «*Véli-vélo*» qui vise l'apprentissage du vélo à 2 roues. Si cela vous intéresse, contactez-nous par téléphone, courriel ou notre page Facebook (credeergo) pour obtenir plus de détails!

Vous avez un ou des enfants en difficulté! N'hésitez pas à nous appeler (418-623-0640) ou nous écrire crede@bellnet.ca, nous nous ferons un plaisir de vous aider. Nous avons toute une gamme d'idées à vous proposer, de projets et de formations à vous offrir. L'ergotruc est une gracieuseté du Centre Régional d'Ergothérapie pour le Développement de l'Enfant (CREDE) 2386, Père-Lelièvre Québec, Québec G1P 2X4

Visitez notre site internet au www.crede.ca