



Margo l'ergo

vous donne des idées pour la relâche!

Durant la semaine de relâche, il peut être tellement agréable et bénéfique de jouer dans la neige! Certaines activités hivernales sont très faciles à réaliser et peuvent améliorer les habiletés motrices de vos enfants, notamment le contrôle postural.

Le terme contrôle postural fait référence à la capacité des muscles du tronc (fléchisseurs et extenseurs), ainsi que les muscles des articulations (épaule, omoplate, hanche) de se contracter au bon moment afin de maintenir une posture stable. Un bon contrôle postural permettra à l'enfant de bien contrôler ses mains et ses doigts ainsi que de maintenir différentes postures plus facilement, sans fatigue. Margo vous propose quelques activités à effectuer lors des belles journées d'hiver :

Glisser : Aller glisser est une activité qui demande une bonne endurance, surtout lorsqu'il est temps de remonter! De plus, lorsque l'enfant glisse sur le ventre, il renforce les extenseurs de son tronc.

Pelleter : Inviter les enfants à déblayer l'entrée avec vous ou à faire des petits chemins dans la neige. La manipulation de la pelle permet l'intégration des deux côtés du corps ainsi que le développement de la préférence manuelle.

Plusieurs autres activités hivernales permettent d'améliorer le contrôle postural : faire un bonhomme de neige, la raquette, le ski de fond, le patin, le ski alpin, le hockey, etc.

Si la neige n'est pas au rendez-vous, voici quelques idées pour faire des olympiades intérieures :

Gymnastique : votre enfant devient un gymnaste qui doit faire un parcours dans lequel plusieurs épreuves lui sont proposées : faire une roulade, marcher sur une poutre, faire un push-up (au sol, sur les genoux, au mur), marcher sur la pointe des pieds sur une ligne au sol (sans tomber!), etc.

Course : des courses à relais peuvent aussi être organisées avec les frères, sœurs, parents et amis! Échangez-vous un foulard ou un bâton à chaque relais, ce qui permettra de développer la coordination des yeux et des mains! Vous pouvez aussi vous amuser à jouer aux feux de circulation : demander à l'enfant d'arrêter au rouge, ralentir au jaune et d'avancer au vert.

Amusez-vous bien et, surtout, n'oubliez pas le chocolat chaud!

Votre enfant présente des difficultés? Contactez-nous!

Une évaluation pourrait vous permettre d'y voir plus clair. Nous pourrions vous aider en vous présentant des recommandations ou en effectuant un suivi auprès de votre enfant, si nécessaire.

Informez-vous à propos de nos ateliers de formation! Si vous souhaitez recevoir les capsules d'information Margo l'ergo mensuellement, veuillez nous faire parvenir votre adresse électronique aux coordonnées ci-jointe.

CRCM // CLINIQUE

444, Avenue de l'Hôtel-Dieu
Saint-Hyacinthe, Québec
J2S 5J5

Tel: 450 771-5031

info@crqm.ca

www.crcm.ca



clinique de réadaptation carolyne mainville