

Mes mini-pauses proprioceptives

- Manipuler un fidget ou un handspinner
- Malaxer une pâte ou une balle anti-stress
- Colorier/gribouiller énergiquement
- Mâchouiller un embout de crayon ou un bijou en silicone
- Poser une peluche ou une couverture lestée sur ses jambes
- S'enrouler dans une couverture ou se cacher dans un tunnel
- S'asseoir sur un coussin à air ou le poser sous ses pieds
- Attacher des élastiques aux pieds de mon bureau
- Ramper ou marcher à 4 pattes en suivant un parcours moteur
- Tirer ou sauter à la corde
- Marcher de différents pas sur une ligne
- Imiter la marche des animaux en suivant des empreintes au sol
- Suivre des empreintes de mains ou de pieds sur un plan vertical (mur, fenêtre)
- S'allonger ou se déplacer sur une planche à 4 roulettes
- Tourner dans une toupie
- Faire des roulades (nécessite un tapis de jeu)
- Faire des postures de yoga ou des exercices de gainage
- S'allonger ou rebondir sur un gros ballon
- Sauter dans des cerceaux ou faire un jeu de marelle
- Faire des jeux de motricité fine allongé sur le ventre

Avec la collaboration de Flora Yahiaoui et Marie Mongazon ergothérapeutes

hoptoys.fr