

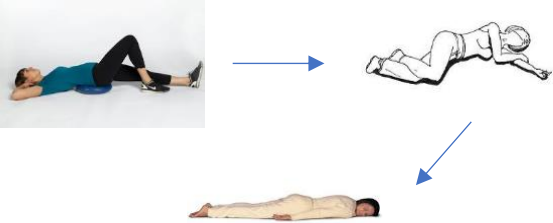









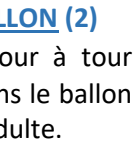




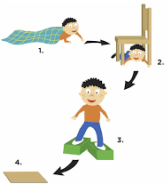





Tous les exercices présentés dans cette fiche ont pour objectifs un entretien de la **mobilité** et de la **fonction musculaire** (1–3).

	Membres supérieurs	Membres inférieurs	Niveau d'évolution moteur (NEMs)	Rachis
COUCHÉ	<p><b>EX 1 : BALLON</b> L'enfant lance un ballon de baudruche à ses parents.</p> 	<p><b>EX 3 : PONT FESSIER</b> - Poser les pieds à plat sur le lit puis décoller les fesses le plus haut possible. - Maintenir 30 secondes (ou, si impossible, de plus en plus longtemps en fonction de sa progression) et répéter 4 fois.</p> 	<p><b>EX 4 : RETOURNEMENT</b> - L'enfant plie la jambe du côté opposé où il va tourner. Il passe ensuite de la position couchée sur le dos à couchée sur le côté et ensuite sur le ventre. Consigne sur la vidéo. - Aide : stimulation visuelles, auditives, olfactives... du côté du retournement. (ex : mettre à manger sur le côté, les parents qui l'appellent ou des jouets). - A faire plusieurs fois des chaque côté (selon la fatigue).</p> 	<p><b>EX 5 : SPHINX (EXTENSION)</b> - Via EX 4 → passage sur le ventre. Dans cette position : réaliser la position du sphinx. - La position du sphinx est réalisée par une stimulation extérieure (les parents) demandant à l'enfant une action volontaire pour lever la tête. - L'enfant reste sur le ventre et réalise 3 séries de 10 répétitions avec une pause d'environ 1 minute entre chaque série. Adapter la durée selon la fatigue.</p> 
	<p><b>EX 2 : MAINS CROISEES</b> L'enfant croise ses mains et tend ses bras devant lui (avec +/- une résistance de ses parents : vers le haut / le bas / les côtés), puis vers ses jambes et enfin au-dessus de sa tête.</p> 	<p>- Si cela devient facile : dans la même position, lever une jambe, maintenir, la reposer puis lever l'autre jambe.</p> 		<p><b>EX 6 : FLEXION</b> - Stimuler l'enfant pour qu'il touche ses pieds par l'intermédiaire d'un objet. - Ex : jeu de la canne à pêche, l'enfant a une canne (bâton...) et doit aller pêcher des canards au bout de son lit.</p> 
ASSIS	<p><b>EX 1 : BALLON</b> Exercice de passe où l'adulte varie les directions de lancers (bas, haut et côtés).</p> 	<p><b>EX 3 : JEUX DE BALLON (1)</b> L'enfant a le ballon sous son pied. Il le fait rouler/glisser d'avant en arrière, et sur les côtés en allant le plus loin possible.</p> 	<p><b>EX 5 : PUSH-UP</b> L'enfant appuie ses mains contre les accoudoirs du fauteuil et se soulève, jusqu'à ce que ses fesses ne touchent plus le fauteuil. Il répète ce mouvement plusieurs fois.</p> 	<p><b>EX 7 : EXTENSION/ROTATION</b> L'adulte se trouve derrière / par-dessus l'enfant et l'appelle. L'enfant se retourne pour aller trouver le regard de l'adulte (un jouet peut également aider à attirer l'attention).</p> 
	<p><b>EX 2 : JEU DU MIROIR</b> L'adulte produit des mouvements et l'enfant copie ces mouvements. Les rôles s'inversent.</p> 	<p><b>EX 4 : JEUX DE BALLON (2)</b> L'enfant shoote tour à tour des deux pieds dans le ballon en direction de l'adulte.</p> 	<p><b>EX 6 : TRANSFERT ASSIS-ASSIS</b> En translatant son bassin sur le côté, il arrive à passer du lit au fauteuil/. Ce transfert peut être réalisé en plusieurs étapes : l'enfant se lève à l'aide de l'adulte situé face à lui, puis il réalise un mouvement de pivot sur ses pieds pour pouvoir s'asseoir au fauteuil/lit.</p> 	<p><b>EX 8 : FLEXION/INCLINAISON</b> L'enfant va chercher la balle/le(s) jouet(s) au sol depuis la position assise.</p> 

	Matériels	Consignes	Points clés	Objectifs
<b>DEBOUT</b>  <b>EX 1 :</b> <u><b>CHANGEMENT DE DIRECTION</b></u>	Objet du quotidien (verres en plastique, ballon, table, chaises, placards...)	L'enfant marche, puis après quelques temps il reçoit des consignes verbales : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demi-tour</li> <li>- Droite / Gauche</li> <li>- Reculer / Avancer</li> <li>- Plus vite / Moins vite</li> </ul> Variante 1 : Aller chercher des objets Variante 2 : Mettre de la musique et suivre le rythme, faire avec lui, chorégraphie... 	Les talons restent au sol L'enfant est redressé Faire des pauses durant la séance Encourager et valoriser l'enfant	Endurance Equilibre statique et dynamique Préhension Réactions posturales Réactivité Renforcement des quadriceps, releveurs des pieds et grands fessiers Guider, faciliter et intégrer le mouvement Redressement
<b>EX 2 :</b> <u><b>LANCER / ATTRAPER UN BALLON</b></u>	Ballon	Lancer et attraper le ballon : <ul style="list-style-type: none"> <li>- En bas / En haut</li> <li>- Droite / Gauche</li> <li>- Cible à viser</li> <li>- En arrière entre les jambes</li> <li>- En arrière par la droite / gauche</li> <li>- En arrière par-dessus la tête</li> </ul> (Donner des objectifs à l'enfant tel que viser quelque chose, réussir à ne pas faire tomber le ballon pendant une dizaine d'échange...) 	Effectuer les exercices lentement pour décomposer chaque mouvement	Verrouillage des genoux Niveaux d'évolution moteurs
<b>EX 3 :</b> <u><b>PARCOURS</b></u>	Ballon, tapis, chaises, table, marquage au sol, verre en plastique, jouets...	Exemples parcours : 2 chaises avec manche à balai entre les deux pour que l'enfant se baisse et/ou passe à 4 pattes ; Slalom ; Enjambement d'objet : lever lentement le pied sans décoller le talon du pied d'appui ; Ramassage d'objets ; Marches d'escaliers ; Ramper au sol ; Se relever du sol 	Encourager, récompenser Talons au sol, genoux tendus	
<b>EX 4 :</b> <u><b>REDRESSEMENT CONTRE MUR</b></u>	Mur	Dos au mur : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rapprocher les pieds le plus possible du mur sans décoller les talons</li> <li>- Demander de tendre les genoux</li> <li>- Tenir 10 secondes et à répéter 4 à 6 fois à la suite</li> </ul> 		

Exercices à consommer sans modération !



<https://www.youtube.com/watch?v=5BiQ239xBoA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=eTTIK5IYGyK>

Supports réalisés par les étudiants kinésithérapeutes des IFMK de Franche-Comté