

FICHE AUTO-RÉÉDUCATION POUR PREVENIR L'AMYOTROPHIE CHEZ L'ENFANT

Un ensemble d'exercices ludiques et progressifs qui empêcheront votre enfant de perdre en muscle

Recommandations :

❖ Qu'est-ce que l'amyotrophie ?

Peu d'activité entraîne une diminution du volume de muscle, c'est ce qu'on appelle l'amyotrophie. Cette perte de muscle n'est pas définitive.

❖ Comment faire pour éviter ça ?

- ⇒ En faisant régulièrement des exercices physiques pour solliciter les muscles du corps.
- ⇒ Dépense-toi un maximum (\approx 60minutes), en réalisant des activités comme la marche, jouer dehors, sauter, etc...
- ⇒ Et essaie de faire 30 minutes d'activité d'intensité modérée comme : courir, vélo, natation, ou encore des exercices comme ceux en dessous.



"Un peu tous les jours"

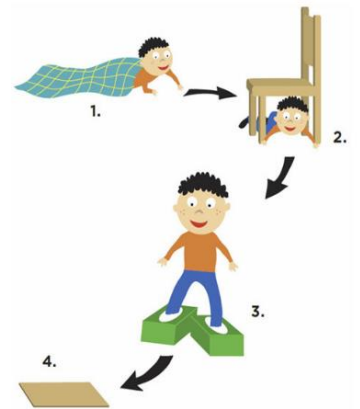
Exercices globaux proposés :

🚲 Vélo et parcours d'obstacles

❖ Parcours / Motricité globale :

- ⇒ Progression selon le matériel disponible
 - Augmenter le nombre de : passages → obstacles
 - Augmenter progressivement l'intensité
- ⇒ **Attention au mobilier à risque et sécuriser l'environnement ! Présence d'un accompagnateur**

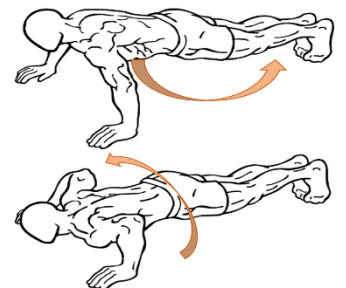
3 à 5 séances / semaine



👤 Dessus / Dessous (à 2)

5 aller-retours / x 3

- ❖ Le parent réalise des mouvements de pompe, genoux au sol
- ❖ L'enfant enchaîne alternativement un « ramper sol » à la montée, puis un saut par-dessus à la descente



👤 Kangourou (à 2)

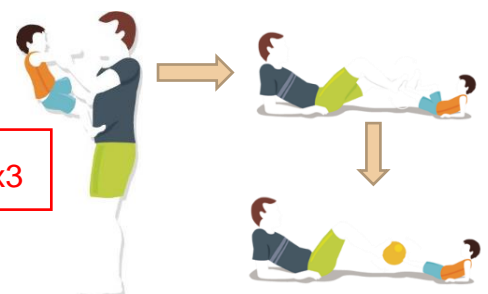
- ❖ Grimper du bas vers le haut en s'aidant des jambes ; le parent tient les mains de l'enfant

6 grimpers

👤 Poussées jambes (à 2)

- ❖ Pieds/Pieds : pousser le plus fort possible
- ❖ Progression selon le matériel (balle...)

(15"/15") x3

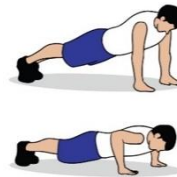
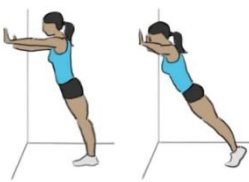


FICHE AUTO-RÉÉDUCATION POUR PREVENIR L'AMYOTROPHIE CHEZ L'ENFANT

Exercices spécifiques :

- ✓ Exercices à réaliser quelques fois chacun **2/3 fois par semaine**
- ✓ Passer à la difficulté supérieure **SI** l'exercice est complété **sans ressentir de fatigue**
- ✓ Possibilité de réaliser les enchainements en séries selon vos capacités [5 x (6-10 répétitions du mouvement) ; 1 min de repos entre chaque série]
 - Dans ce cas : passer à la difficulté supérieure **si 10 répétitions**

Pompes



Attention de bien serrer le ventre pendant le mouvement !

Poussées plafond



Ou Poids



Pont-fessier



Attention de ne pas trop s'appuyer sur les bras !

Squat

Possibilité de démarrer l'exercice en « Assis-Debout » avec une chaise



Message clé :

« Plus votre enfant sera actif, plus il sera en forme. Exercices à consommer sans modération seul ou en famille, en prenant son temps »

- ❖ **BONUS** = Vidéo explicative des exercices spécifiques à visionner **AVANT** leur réalisation !



<https://youtu.be/wKfpr2zTLvk>

- ❖ **CONSEILS**



Combiner activité physique et apprentissage (« Jacadi a dit sauter 4+5 fois » ...)



Interrompre le temps passé assis par de brèves périodes de mouvements (travail debout...)

