



Livret d'activités



à destination
des enfants avec autisme
et de leur famille

Remerciements

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui nous ont accompagnées tout au long de notre projet :

Madame Roscoe, ergothérapeute, pour son accompagnement dans l'élaboration de ce projet

L'**équipe enseignante de l'IFPEK** et en particulier **Madame Meunier-Schoen**, notre référente de projet qui nous a guidées et soutenues

La **SMEBA** qui nous a permis de finaliser notre projet en imprimant ce livret

Suzy Nicot, infographiste, pour sa patience, son écoute et le temps qu'elle nous a accordé pour la mise en page de ce livret

Marie Laurent, ergothérapeute, pour sa participation

L'**association ABA 35** pour nous avoir permis de travailler ensemble et pour leur disponibilité ainsi que **Madame Blot**

Les **associations Teddit** et **Autism'Aide 35** qui nous ont permis de rencontrer des familles

Les nombreuses familles qui nous ont donné de leur temps pour nous éclairer dans notre démarche

Madame Delbar et son équipe pour leurs conseils ainsi que le temps qu'elles nous ont accordé en leur compagnie

Sommaire

Qui sommes nous ?	1
L'ergothérapie, c'est quoi ?	2
Ergothérapie et autisme	3
Qu'est ce que l'intégration sensorielle ?	4
Les hypo et hypersensibilités	5
Les activités sensorielles	8
Les activités de vie quotidienne	17
Les activités physiques	26
Les activités créatives	37
Pour finir	51
Annexes	52

Qui sommes nous?

Nous sommes **4 étudiantes en Ergothérapie à l'Institut de Formation en Ergothérapie de Rennes (IFER)**

Camille Andriot,
Anaïs Chouaran,
Marie Damon
et Marie Thorel.



Dans le cadre de nos études, nous devons réaliser un projet de notre choix à mener. Nous avons donc décidé de centrer notre projet sur les enfants avec autisme au travers des activités ludiques qu'ils pourront réaliser avec leur famille à la maison. Il s'adresse aux enfants, à leur fratrie et à leurs parents, afin qu'ensemble ils passent d'agréables moments.

Pour cela, nous avons pris contact avec des associations de familles dont un des enfants est porteur d'autisme. Nous avons pu échanger avec des familles et des enfants ce qui nous a permis d'adapter notre choix d'activité aux enfants auxquels est destiné ce livret. Nous avons également été accompagnées par des professionnels tout au long de notre parcours.

Notre projet s'appelle OTIS(for)ME. OT pour Occupational Therapy, la traduction de l'ergothérapie en anglais. Cette phrase signifie, l'ergothérapie c'est pour moi. Nous avons voulu montrer que l'ergothérapie et l'intégration sensorielle sont des prises en charge adaptées aux personnes avec autisme.

L'ergothérapie, c'est quoi ?



« L'ergothérapeute est un professionnel de santé qui fonde sa pratique sur le lien entre l'activité humaine et la santé »

Étymologiquement, **ergothérapie** signifie « la **thérapie par l'activité** », et l'activité est au cœur de notre vie, elle a un sens particulier pour chacun.

Ce métier appartient au domaine du paramédical. Selon l'**ANFE** (Association Nationale Française des Ergothérapeutes), « **l'objectif de l'ergothérapie est de maintenir, de restaurer et de permettre les activités humaines de manière sécurisée, autonome et efficace. Elle prévient, réduit ou supprime les situations de handicap en tenant compte des habitudes de vie des personnes et de leur environnement. L'ergothérapeute est l'intermédiaire entre les besoins d'adaptation de la personne et les exigences de la vie quotidienne en société.** »

L'ergothérapeute accompagne la personne dans sa globalité : ses aptitudes, ses incapacités, son environnement humain, matériel et financier. L'ergothérapeute va observer l'ensemble de ces facteurs pour développer une prise en charge adaptée à la personne, et l'aider à réaliser un maximum de choses par elle-même.



Ergothérapie et autisme

L'ergothérapeute est un professionnel de santé à cheval entre médical et social. Son rôle est d'aider une personne en situation de handicap à parvenir à une autonomie optimale dans ses activités de vie quotidienne en tenant compte de son environnement. Pour y parvenir, l'ergothérapeute utilise la mise en activité. Dans l'accompagnement de jeunes avec troubles du spectre autistique, l'ergothérapie va avoir pour but d'évaluer les capacités et habiletés de l'enfant ainsi que ses intérêts particuliers, mais cela va également permettre d'identifier ses difficultés dans les activités de la vie quotidienne. Cette évaluation, basée à la fois sur l'observation en situation, du jeu et des outils normalisés, servira à orienter l'aide apportée à l'enfant par des apprentissages pour améliorer son autonomie dans sa vie sociale, au domicile, mais également dans sa scolarisation. Cela permettra également de mieux connaître son enfant sous son angle sensoriel (rencontrer ses besoins sensoriels, faciliter sa régulation émotionnelle et comportementale,...). En plus des apprentissages, l'ergothérapeute va rechercher des stratégies de compensation pour l'enfant ou son entourage face aux difficultés les plus importantes. Son intervention peut s'orienter sur différents domaines tels que l'autonomie dans les activités de la vie quotidienne (soins personnels, repas et cuisine, aménagement de son environnement,...), sur la scolarité (conseils sur l'adaptation de son espace de travail, des supports, promouvoir la participation de l'enfant,...), apprentissage des habiletés sociales et bien évidemment l'intégration sensorielle. Il existe des professionnels formés dans ce domaine, le plus souvent dans des cabinets libéraux ou des SESSAD.



Qu'est ce que l'intégration sensorielle ?

Le concept d'intégration sensorielle a été défini par Mme Jean Ayres comme le processus par lequel le cerveau intègre et organise toutes les informations sensorielles : toucher, goût, odorat, vision et audition auxquels s'ajoutent les sensations proprioceptives et vestibulaires qui concernent la position et les mouvements des segments corporels. Ce processus nous permet de bien nous adapter à notre environnement extérieur en y répondant de manière appropriée. Un dysfonctionnement dans ce système conduit à un désordre du processus de modulation sensorielle.

Ce processus permet :

- De prêter attention et de s'orienter de manière appropriée vers les stimuli importants qui sont liés au contexte.
- De filtrer les stimuli
- De répondre aux stimuli reçus
- De gérer plusieurs expériences sensorielles à la fois
- De maintenir un niveau d'éveil adéquat selon l'activité

Quand l'ergothérapeute travaille sur ce processus, Delphine Dechambre rapporte que *« les enfants sont alors placés dans des situations de jeu suffisamment significatives, pour les impliquer activement dans leurs réalisations. Ces activités procurent des « impacts sensoriels » dans le but de faciliter la modulation. Dans ce contexte, l'ergothérapeute reste vigilant à la stimulation procurée et en modifie peu à peu le rythme et la fréquence. Cette attention est essentielle, tant la zone de confort pour une personne avec autisme est étroite. »*



Les hypo et hypersensibilités :

Le désordre de modulation sensorielle se manifeste de trois façons sur les sens : hyposensibilité, hypersensibilité ou « recherche sensorielle »

La recherche sensorielle correspond à un enfant qui en demande toujours plus, alors qu'un enfant avec un profil d'hyposensibilité à besoin de plus de stimulation pour éveiller le système nerveux central.

En fonction des différents sens (l'ouïe, la vue, l'odorat, le goût, le toucher, la proprioception et le vestibulaire), voici les comportements associés à un dysfonctionnement sensoriel.

Afin de savoir où se situe votre enfant, voici un tableau qui recense différents comportements caractéristiques.

Le tableau ci-après s'inspire des informations fournies sur les sites : <http://www.dys-positiv.lu/> ET <http://www.participe-autisme.be/>

Sens	Hyposensibilité	Hypersensibilité
•OUÏE	<ul style="list-style-type: none"> •N'entend pas malgré une bonne audition, •Produit souvent des bruits 	<ul style="list-style-type: none"> •Distrait par le bruit •Se bouche les oreilles pendant les discussions
•VUE	<ul style="list-style-type: none"> •Ne perçoit pas les modifications dans l'environnement •Difficulté pour les jeux d'empilement 	<ul style="list-style-type: none"> •Distrait par les stimuli visuels •Évite les lumières vives
•TOUCHER	<ul style="list-style-type: none"> •Ne réagit pas ou peu au toucher •Porte les objets en bouche •Difficulté pour s'habiller •Difficulté pour la motricité fine •Ne montre pas de gêne à la douleur •Pour un profil de recherche sensorielle, les enfants « touchent à tout » 	<ul style="list-style-type: none"> •N'aime pas le contact tactile •N'aime pas être en groupe ou qu'on s'approche trop de lui •N'aime pas se salir ou se mettre des produits sur le corps
•GOÛT	<ul style="list-style-type: none"> •Mange des choses fortes en goût ou non comestibles 	<ul style="list-style-type: none"> •Sélectionne la nourriture

Sens	Hyposensibilité	Hypersensibilité
<ul style="list-style-type: none"> •ODORAT 	<ul style="list-style-type: none"> •Apprécie les odeurs fortes et désagréables 	<ul style="list-style-type: none"> •Refus de manger un aliment à cause de son odeur
<ul style="list-style-type: none"> •PROPRIOCEPTION (contrôle du tonus postural et de la contraction musculaire) 	<ul style="list-style-type: none"> •Maladresse •Chute •Toujours en mouvement •Bouche entrouverte 	<ul style="list-style-type: none"> •Conscience de la position des articulation et des muscles •Comportement sédentaire •Se plaint d'inconfort au niveau de ses articulations
<ul style="list-style-type: none"> •SYSTÈME VESTIBULAIRE (maladresse, mauvais équilibre, ne se repère pas dans le temps ni dans l'espace) 	<ul style="list-style-type: none"> •Doit être actif pour se concentrer •Ne reste pas en place •N'a pas le vertige 	<ul style="list-style-type: none"> •Nausée dans les transports •Vertige, angoissé par les mouvements •Préfère les activités assises •Sédentaire



Activités sensorielles



- * Lait kaléidoscope 9
- * Loto des odeurs 11
- * Sac sensoriel 13
- * Bon pied, 15
bon œil





Lait kaléidoscope



Difficulté ① ② ③ ④ ⑤

Profils concernés

Hypo et hypersensibilité visuelle.

Description brève

Il s'agit ici d'une activité qui est simple à réaliser à la maison. L'enfant découvrira les liens de cause à effet d'une façon amusante.

Temps d'activité

Il s'agit d'une activité assez courte. De la préparation jusqu'au nettoyage des ustensiles, on compte une dizaine de minutes.

Fonctions sollicitées

- Vue
- Motricité fine
- Planification du geste

Possibilité de jouer en groupe

Cette activité peut être réalisée seul ou à plusieurs. Dans le cas où il y a plusieurs enfants, on leur mettra chacun à disposition le matériel nécessaire.

Matériel

Pour cette activité, il vous faudra :

- Une assiette creuse,
- Du lait,
- Des cartouches d'encre ou des colorants alimentaires (plusieurs couleurs)
- Un pic à brochettes
- Quelques gouttes de liquide vaisselle dans un autre récipient

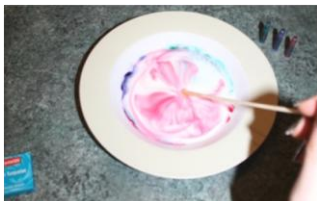


Déroulement et explication

Pour commencer, versez un peu de lait dans le récipient, Puis déposez quelques gouttes d'encres, ou de colorants alimentaires, de différentes couleurs sur le lait : prenez soin de ne pas en mettre au centre.

Maintenant trempez le pic à brochette dans le produit vaisselle et touchez la surface du lait au centre du récipient.

Lorsque le mouvement de dispersion des couleurs semble s'arrêter, touchez la surface du lait avec le côté du pic cette fois-ci !



Que voit-on ?

Dès que l'on dépose le pic à brochette trempé de liquide vaisselle, les couleurs se dispersent à la surface du lait en s'éloignant du pic : elles sont comme chassées par un coup de baguette magique !

Finalités

- Comprendre les liens de cause à effet
- Laisser l'enfant expérimenter par lui-même

Adaptations ou progression

L'adulte pourra s'il le souhaite montrer la petite expérience une première fois. Ensuite, l'enfant pourra le faire avec l'accompagnement de l'adulte au départ puis si vous retentez l'expérience à plusieurs reprises, le but est de laisser l'enfant faire seul de plus en plus.



Sac sensoriel



Difficulté ① ② ③ ④ ⑤

Profils concernés

Hypo sensibilité tactile

Description brève

Reconnaître des objets sans la vue uniquement par le toucher.



Temps d'activité

Le temps de l'activité dépend du nombre d'objets que l'on demande de découvrir.

Compter 15 minutes en moyenne

Fonctions sollicitées

- Toucher
- Mémoire sémantique
- Motricité fine
- Langage

Possibilité de jouer en groupe

Selon le choix de l'enfant, cette activité peut se réaliser seul ou en famille pour favoriser les échanges et la convivialité.

Cette activité nécessite un animateur qui cache les objets.

Matériel

Pour cette activité, vous aurez besoin de :

- Un sac en tissu
- Différents types d'objets: bille, bouton, cuillère, stylo, éponge, clé...
- Du riz (éventuellement)

Règle du jeu

On cache à l'insu de l'enfant un ou plusieurs objets dans le sac. Celui-ci peut le manipuler dans tous les sens mais n'a pas le droit de l'ouvrir. Le but du jeu est que l'enfant découvre et nomme l'objet caché dans le sac.

Finalités

- Découverte, reconnaissance tactile
- Apprentissage du langage associé
- Partage au sujet des sensations et verbalisation de situations associées à ces objets

Adaptations ou progression :

On peut simplifier le jeu en donnant des indices à l'enfant mais on peut aussi le complexifier en mettant du riz dans le sac.

Si l'enfant peine à reconnaître les objets, il est également possible que l'enfant ouvre le sac et mette ses mains dedans à l'aveugle.

Des variantes peuvent aussi être proposées :

Quatre objets sont montrés à l'enfant puis on en cache 3 et l'enfant doit deviner l'objet manquant. Cette variante peut être complexifiée en nommant juste 4 objets à l'enfant sans les lui montrer.

Si l'enfant supporte d'avoir les yeux bandés, les objets peuvent être directement posés dans la main et il doit alors les reconnaître en les manipulant. Là encore, la verbalisation sera encouragée : Quelles sont tes sensations? Lourd/léger? Lisse/rugueux? As-tu une idée de la matière? Froid/chaud?



Bon pied, bon œil



Difficulté ① ② ③ ④ ⑤

Profils concernés

Hypo sensibilité vestibulaire, hypo sensibilité tactile

Description brève

Il s'agit ici de faire découvrir des textures différentes par les récepteurs tactiles qui se situent dans les pieds.

Temps d'activité

Il y a un temps de préparation qui peut être assez conséquent pour trouver les différentes textures souhaitées. Il faut ensuite prévoir le temps de mettre en place les différentes textures au sol et les organiser.

Une fois prête, vous pouvez compter entre 15 et 30 minutes de découverte et d'amusement.

Cette activité peut aussi être faite de manière spontanée dans les environnements naturels comme en marchant pieds nus dans l'herbe, les bois, à la plage (sable ou galets,...).

Fonctions sollicitées

- Le sens podotactile
- Activité motrice
- Le toucher



Possibilité de jouer en groupe

Ce parcours peut tout à fait être une occasion de jouer avec les frères et sœurs et cela peut être un moment de découverte ou de redécouverte pour les parents également.

Matériel

Pour cette activité, il vous faudra :

A la maison:

- Moquette
- Paillason
- Coussins
- Papier bulle
- Carton
- Une plaque de base de légo

A l'extérieur:

- Feuilles mortes
- Planche de bois
- Sable
- Gazon
- Gazon synthétique
- Et tout ce qui vous passe par la tête

Déroulement et explications

Commençons par placer les différents éléments choisis sur le sol, (à l'intérieur ou à l'extérieur). Puis l'enfant marchera sur les différentes textures pour découvrir des sensations différentes.

Finalités

- Développer le sens podotactile
- Stimuler les sens et encourager la découverte
- Motiver le mouvement en créant de la surprise



Adaptation ou progression possible

- Laisser l'enfant découvrir le parcours les yeux ouverts, en chaussures, en chaussettes puis nu-pieds
- On peut bander les yeux de l'enfant et lui faire découvrir le parcours en changeant le chaussage au fur et à mesure. Tout en changeant l'ordre des différentes plaques entre les différents passages.
- Le parcours peut être vu à grande échelle, en le transformant en jeu de l'oie géant en jouant avec un dé qui indiquera aux joueurs de combien de cases ils doivent avancer. Dans ce cas, on pourra ajouter des cases neutres (par exemple en carton ou autre). Chaque joueur se déplacera sur le parcours en fonction de ce que lui indique le dé. Le but étant d'être le premier arrivé à la case d'Arrivée !
- On peut également disposer les différents éléments sur une table et les toucher avec les mains.



Loto des odeurs



Difficulté ① ② ③ ④ ⑤

Description brève

Sur le principe du loto, cette activité permettra à l'enfant de développer son odorat et de partager autour des sensations vécues (j'aime/ je n'aime pas par exemple).

Temps d'activité

Le temps de l'activité dépend du nombre de participants : 10 min si l'enfant est seul avec un parent à 30 min pour 4 personnes

Fonctions sollicitées : Vue, odorat, motricité, langage

Possibilité de jouer en groupe

Selon le choix de l'enfant, cette activité peut se réaliser seul ou en famille pour favoriser les échanges et la convivialité.

Matériel

La réalisation d'un loto « maison » nécessite:

- Des gobelets en plastique
- Du coton
- Différents flacons d'huile essentielle (lavande, menthe, orange...), des épices (poivre, cannelle), du café du chocolat en poudre, des parfums des membres de la famille...



Simplification de l'activité

La réalisation du jeu peut sembler longue pour l'enfant. Vous pouvez alors vous le procurer dans le commerce: hoptoys, oxybul, nature et découvertes...

Sur ce principe on peut aussi favoriser la découverte des odeurs au cours de la vie quotidienne sans support particulier (voir atelier cuisine page 18).

Fabrication du jeu

Pour 4 joueurs, compter 20 odeurs à découvrir.

- Prévoir 40 gobelets : 1 gobelet contenant et 1 gobelet couvercle (percé au fond à l'aide d'un gros clou, découpé puis retourné sur le 1^{er})
- Pour les huiles essentielles et les parfums : mettre quelques gouttes sur un coton
- Sinon, déposer une gousse de vanille, du café en poudre, du chocolat en poudre, du thym, des odeurs appréciées de votre enfant (gel douche par exemple)
- Les planches et les cartes du loto peuvent être réalisées par ordinateur (ex :<http://dessinemoiunehistoire.net/loto-des-odeurs/>) ou par découpage et collage.



Règle du jeu

Chaque joueur dispose d'une planche avec 4 senteurs.

Les gobelets plastiques sont déposés au centre de la table (4 x le nombre de joueurs).

À son tour, le joueur prend un gobelet et s'il reconnaît l'odeur prend la carte correspondante et la place sur sa planche. Sinon le gobelet est remis au centre de la table et c'est à la personne suivante de jouer. Le joueur qui aura rempli sa planche le premier gagne la partie.

Finalités

- Découverte, reconnaissance d'odeurs
- Apprentissage du langage associé
- Partage au sujet des sensations et verbalisation de situations associées à ces odeurs (ex: J'aime ou je n'aime pas l'odeur du café au petit déjeuner...)



Adaptations ou progression

Le jeu peut être participatif, c'est-à-dire que tout le monde essaie de trouver l'odeur. Un adulte peut également être animateur et donner des indices à l'enfant pour qu'il reconnaisse l'odeur. De plus les cartes peuvent comporter à la fois l'image et le mot écrit. Enfin, des émoticônes peuvent être proposés à l'enfant pour lui permettre de s'exprimer.

On peut également garder le principe de loto, mais en stimulant le goût, l'audition ou le toucher par exemple. Pour cela, on gardera les règles de jeux qui correspondent à l'enfant et on préparera des échantillons de différentes choses à goûter, différentes textures à toucher, ou enregistrer des sons de la vie quotidienne par exemple.

Activités de la vie quotidienne



* Atelier cuisine..... 18

* Coussin d'habillage 20

* Jeu de bain, jeu de bambin 22

* Faire ses lacets 24





Atelier cuisine



Difficulté (1) (2) (3) (4) (5)

Profils concernés

Enfants qui aiment manger ou qui ont besoin de stimulation pour manger.

Description brève

Passer un moment agréable avec son enfant autour d'un plat simple et apprécié, de sa création à la dégustation.

Temps d'activité

Il est important de commencer par de courtes séquences, on commencera par des recettes simples et rapides pour motiver l'enfant et lui montrer rapidement le résultat de son activité. Comptez 15-20 minutes mais l'activité peut se faire en plusieurs séquences (préparer les articles et lire la recette, puis réaliser la recette plus tard).

Fonctions sollicitées

- Dénomination
- Activité motrice
- Ouïe
- Autonomie
- Toucher
- Vue
- Gout
- Et bien d'autres

Possibilité de jouer en groupe

Cette activité peut se faire avec les frères et sœurs.

Matériel

Le matériel nécessaire dépend des recettes choisies. On pourra faire varier le type de récipients, en verre, en inox ou bien en plastique selon les sensibilités de l'enfant.



Déroulement et explications

Choisir si possible avec l'enfant un plat assez simple à réaliser, comme un gâteau (au chocolat, aux fruits...), une soupe, quelque chose que votre enfant aime, ce qui le motivera d'autant plus.



Préparer la recette, privilégier les recettes en pictogrammes (voir ici: <http://www.adapei67.asso.fr/upload/Actualites/30-recettes-pour-le-plaisir.pdf>), la lire à l'enfant et rassembler ensemble les ingrédients et les ustensiles nécessaires. Un temps d'échange peut avoir lieu autour des différents ingrédients et ustensiles: les nommer et expliquer à l'enfant à quoi ils servent en mimant l'action par exemple.

Réaliser ensemble les opérations demandées. Au fur et à mesure des ateliers, vous pouvez augmenter la demande de participation de votre enfant. C'est-à-dire qu'au début, il sera peut-être plus dans l'observation et de plus en plus il pourra réaliser des tâches de manière autonome.

On peut adapter le choix de la recette à la période de l'année, du chocolat pour Pâques et Noël par exemple, des salades de fruits durant l'été...

Cette activité peut aussi déboucher sur un loto des saveurs (semblable à celui des odeurs page 15) en invitant l'enfant à goûter les différents ingrédients utilisés.

A propos des pictogramme, on les donnera au fur et à mesure avec l'enfant pour éviter qu'il se disperse avec toutes les étapes.

Finalité

- Apprendre le vocabulaire et reconnaître les ingrédients et ustensiles
- Gagner en autonomie
- Découvrir des objets et des sensations
- Travail du geste (Mélanger les ingrédients)



Adaptations possibles et progression

Au début, l'enfant peut avoir un simple rôle d'observateur, puis lui laisser de plus en plus de choses à faire, au fur et à mesure des expériences.

Au bout de quelques ateliers, on peut faire évoluer l'activité en la commençant dès la réalisation de la liste de courses et aller faire les courses avec l'enfant dans le but de réaliser la recette.



Coussin d'habillage



Difficulté ① ② ③ ④ ⑤

Description brève

Il s'agit d'un coussin que les parents pourront réaliser ou acheter au préalable. Celui-ci permettra ensuite à l'enfant de s'entraîner à faire des gestes nécessaires pour l'habillage.

Temps d'activité

Si l'enfant joue seul, le temps d'activité est assez variable, vous pouvez compter une dizaine de minutes.

Si le jeu se fait à plusieurs, avec le dé, on comptera environ une demi-heure pour que chacun puisse faire plusieurs essais.

Fonctions sollicitées

- Motricité fine
- Planification du geste
- Élaboration du geste

Possibilité de jouer en groupe

L'enfant pourra prendre le coussin comme un jouet et faire et défaire les différents éléments, il faudra sans doute une sollicitation de l'adulte.

Mais le coussin pourra aussi être un élément de jeu à plusieurs, en créant un dé que les joueurs lanceront chacun leur tour et qui indiquera quel élément ils doivent défaire et le faire à tour de rôle. On pourra choisir différentes règles d'arrêt selon les enfants, atteindre 7 points chacun en attribuant 1 point par élément mis ou démis. Ou bien chacun doit lancer un certain nombre de fois.



Matériel

Si vous réalisez le coussin vous-même, il vous faudra :

- Un carré de mousse (environ 30cm de côté),
- Du tissu pour faire la housse,
- D'autres morceaux de différentes couleurs pour fixer les différents éléments à coudre sur le coussin
- Les différents éléments à fixer sur le coussin : ceinture, boutons, velcro...
- Mais vous pouvez aussi en acheter un à Oxybul, ou sur internet
- Un dé ou une roulette avec les images des différents éléments cousus (voir en annexe)



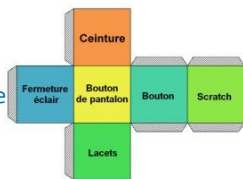
Déroulement et explications

Ce coussin est réalisé par les parents. Il s'agit d'un bloc de mousse carré, on va créer une housse sur laquelle on va coudre différents éléments qu'on retrouve sur les vêtements : boutons, fermeture éclair séparable, pression, velcro, lacets, bouton de jeans, bouton de chemise, ceinture à trous (ou autre selon ce qu'utilise généralement l'enfant).

Sur la housse on va coudre un lacet à longueur réglable qui permettra à l'enfant de porter le coussin sur lui pour se mettre en condition proche du réel, il pourra aussi le faire avec le coussin posé devant lui.

Finalités

- Gagner en autonomie au moment de l'habillage au travers d'un moment ludique
- Travail du geste



Adaptation possible et progression

Pour commencer, l'enfant peut utiliser le coussin en le plaçant face à lui ou sur ses genoux et lorsqu'il arrive à faire différents gestes alors on pourra lui proposer de le mettre sur lui avec le lacet autour du cou.



Jeu de bain, jeu de baignin



Difficulté ① ② ③ ④ ⑤

Profils concernés

Enfants attirés par les stimulations colorées et aimant le contact avec l'eau.

Profils à éviter

Les enfants ayant tendance à mettre tout dans la bouche, les enfants étant hypersensibles à l'eau.

Description brève

Cette activité est un moyen pour passer un bon moment dans le bain, en toute sécurité.

Temps d'activité

Cette activité peut prendre jusqu'à une trentaine de minutes, selon comment l'apprécie l'enfant.

Fonctions sollicitées

- La vue
- Planification du geste
- Activité motrice



Possibilité de jouer en groupe

Cette activité peut être partagée avec les enfants qui prennent leur bain en même temps.

Matériel

De la mousse à raser sans odeurs, des colorants alimentaires de plusieurs couleurs, autant de récipients que de couleur de colorant.



Déroulement et explications

Remplir des récipients de mousse à raser et y ajouter quelques gouttes de colorants (une couleur par récipient), mélanger pour que la couleur de la mousse soit homogène, préparer le bain et laisser l'enfant faire ce qu'il désire avec la mousse colorée.

Finalités

- Sensibilité aux différentes couleurs,
- S'adapter à une texture peu connue
- Développe l'imagination
- Passer un bon moment et aimer le bain



Adaptations possibles et progression

Au fil du temps, on peut changer les couleurs. De plus, au début on laissera l'enfant découvrir l'activité en faisant ce qu'il veut. Puis les fois suivantes, on pourra lui dire de colorer des parties de son corps de telle ou telle couleur, dessiner une maison, un bonhomme...

Peut-être fait avec les mains, avec un doigt (index) ou avec un pinceau.

La mousse à raser peut aussi être détournée de plusieurs façons : remplir un petit récipient de mousse et y cacher des objets, demander à l'enfant de les retrouver...

L'activité peut aussi être réalisée à table, sur un plateau par exemple.

Pas de panique, d'un coup d'éponge tout s'efface !





Faire ses lacets



Difficulté ① ② ③ ④ ⑤

Description brève

Une façon amusante d'apprendre à faire ses lacets.

Temps d'activité

Il s'agit d'une activité qui peut être réalisée régulièrement afin que votre enfant gagne en autonomie.

Fonctions sollicitées

- Motricité fine
- Fonctions exécutives : programmation

Possibilité de jouer en groupe

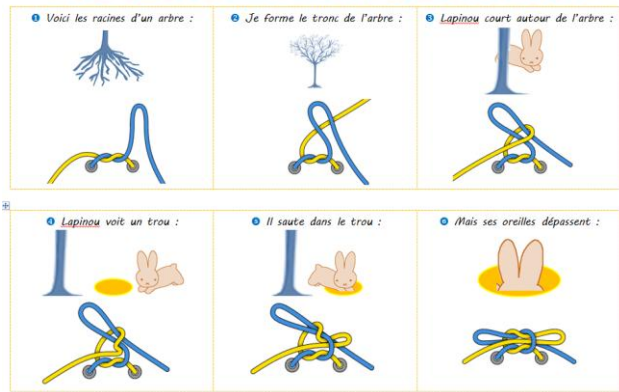
Cette activité se fait plutôt seul ou en binôme avec un des parents qui dit la comptine à l'enfant.



Matériel

La carte avec les images et la comptine.

J'APPRENDS À NOUER MES LACETS AVEC LAPINO



Cette carte développe les étapes du laçage de chaussures, tout en racontant l'histoire d'un lapin et en imageant les étapes.

Finalités

Le but de cette activité est d'apprendre progressivement à faire ses lacets, pour gagner en autonomie.

Adaptation possible et progression

Pour commencer, on peut jouer avec l'enfant en faisant des petites cartes de jeux avec les différentes étapes. On demandera à l'enfant de programmer les gestes qu'il devra faire. Cependant cette première étape pourra rester uniquement théorique. Lorsque l'enfant connaît les étapes, on passera à la pratique, il se concentrera alors sur le geste puisqu'il connaîtrait l'ordre.

On pourra associer une couleur de lacet avec le lapin, par exemple ici: le lapin jaune court autour de l'arbre.

Activités physiques



* Luge à roulette 27

* Jeux de ballon 30

* Trampoline 33

* Balançoire 35





Luge à roulettes



Difficulté ①②③④⑤

Description brève

L'enfant va se positionner sur la planche soit sur le ventre, sur les fesses, ou bien sur le dos. Il est important de prévoir du matériel de sécurité.

L'enfant glissera avec la planche, en essayant de relever la tête, les bras ou bien les jambes.

Temps d'activité

Selon l'envie et la motivation de l'enfant, le temps est variable.

Si l'enfant joue seul, sous la surveillance des parents, cela peut durer une dizaine de minutes. Si l'enfant joue en groupe, avec les parents ou bien ses frères ou sœurs, le temps peut aller jusqu'à 30 minutes.

Fonctions sollicitées

Proprioception

Tonus postural

Système vestibulaire

Coordination bilatérale



Possibilité de jouer en groupe

Le jeu en groupe est possible sous plusieurs modalités !

L'enfant ne peut pas propulser seul la planche : dans ce cas une personne (parents ou un membre de la fratrie) peut pousser la planche, ou bien la tirer à l'aide d'une corde. L'enfant peut être celui qui tire la corde pour déplacer une personne sur la planche.

L'enfant parvient à propulser seul la planche : il est possible d'inclure un autre membre au jeu en proposant de faire une course, ou en réalisant un parcours contre la montre.

Matériel

- Planche à roulettes larges, luge à roulettes ou skate

Si l'activité est faite en extérieur

- Matériel de sécurité :

- Casque
- Coudières
- Genouillères
- Gant



Déroulé et explications

Dans un premier temps, il est important de rassurer l'enfant en le positionnant assis sur la planche et en la faisant glisser doucement, puis plus rapidement. Ainsi, il appréhendera avec plus de facilité l'exercice.

Dès que l'enfant se sent prêt, il lui est demandé de s'installer sur la planche sur le ventre. Doucement, dans un premier temps, propulser la planche. Pendant le mouvement de la planche, demander à l'enfant de lever la tête et de la garder en l'air le plus longtemps possible. Il est aussi possible de lui demander de lever un bras, puis l'autre, puis la tête.

Finalité

Le but de cette activité est avant tout de travailler le schéma d'extension contre gravité, qui va améliorer le contrôle postural et la régulation du tonus.

Elle permet à l'enfant de ressentir son corps dans l'espace, afin de favoriser les sensations proprioceptives.

De plus, le fait de rester stable sur une planche en mouvement va permettre d'améliorer l'équilibre, et ainsi renforcer le système vestibulaire de l'enfant.

Adaptations possibles et progression

Les positions de l'enfant sur la planche peuvent varier selon ses difficultés et préférences : il peut choisir d'être assis ou allongé, sur le dos ou sur le ventre. Il est possible de graduer les difficultés en travaillant d'abord l'équilibre dans de petits mouvements de la planche, puis d'aller dans des mouvements de plus grandes amplitudes.

De même, il est possible d'aider l'enfant dans la propulsion puis avec le temps, lui demander de se propulser seul à l'aide de ses bras. Dans le premier cas, où vous poussez l'enfant, une autre possibilité est aussi de tirer la planche à l'aide d'une corde accrochée à la planche.

Si l'activité est réalisée en intérieure, l'enfant peut se pousser d'un mur à l'aide de ses bras ou de ses jambes.

Afin d'ajouter une sphère sociale à l'activité, il est possible d'intégrer des membres de la fratrie ou des amis et de faire des courses ou de relever des défis, contre la montre par exemple; une activité amusante peut aussi de faire une partie de foot sur planche !



Jeux de ballon



Difficulté ① ② ③ ④ ⑤

Description brève

Avec un ballon, de nombreuses activités sont possibles comme « Boum ! », le lancer de balle au pied ou à la main, faire rebondir un ballon... La plupart de ces activités demandent d'être à plusieurs, néanmoins il est possible de jouer seul en adaptant les jeux.

Lancer la balle au pied contre un mur .

Lancer la balle dans un panier, ou un seau positionné selon les facilités de l'enfant.

Temps d'activité

Le temps d'activité est variable. L'enfant jouera plus ou moins longtemps en fonction de sa motivation, ses facilités et ses difficultés. La durée du jeu dépend aussi du nombre de personnes participant à cette activité, si elle est réalisée en groupe. Dans ce cas, la durée sera plus longue.

Fonctions sollicitées

- Proprioception
- Système vestibulaire
- Fonction motrice globale
- Force
- Rapidité
- Visuomotricité
- Coordination œil/main et bilatérale

Possibilité de jouer en groupe

Le jeu en groupe peut se faire sur toutes les activités avec un ballon. Les participants peuvent s'envoyer la balle les uns aux autres, les uns après les autres. Un enjeu peut être proposé comme dans le jeu « Boum ! ».

« BOUM ! »

Plusieurs enfants (3 ou plus) se tiennent en cercle, un enfant se trouve au milieu, il est le « détonateur ». Les enfants en cercle se passent la balle le plus vite possible pendant que l'enfant au milieu compte de 5 à 0, à 0 la personne qui a la balle devient le détonateur et échange sa place avec l'enfant qui était au milieu.

Un jeu de société ressemble à celui-ci et permet de jouer en intérieur, il n'y a pas de détonateur, mais une vraie bombe qui doit passer de main en main (TIC TAC BOUM).

Matériel

- Ballon

Déroulé et explications

L'enfant tire dans la balle avec son pied, quand le ballon revient vers lui, il doit le relancer avec le pied. Ce jeu est simple, mais demande de la rapidité.

Demander dans un premier temps à l'enfant de récupérer la balle à la main, pour la renvoyer avec son pied. Une fois que l'enfant sera à l'aise avec cette tâche, le jeu peut se compliquer en devant renvoyer directement le ballon avec le pied quand il revient vers l'enfant.

Pour jouer à plusieurs, les participants doivent s'échanger la balle avec le pied.

Il est aussi possible de réaliser le même exercice, mais en lançant le ballon avec les mains, d'abord dans un panier et s'il y a plusieurs participants, en s'échangeant la balle en la lançant à la main. Cette modalité permet de jouer au « Boum ! » présenté précédemment.

Finalité

Ces jeux permettent de mettre l'enfant dans une activité de mouvement en amplitude, ainsi cela permet à l'enfant de prendre conscience de son corps dans l'espace, et ainsi favorise la proprioception. L'équilibre est mis en jeu, lors des tirs au pied par exemple.

En termes de capacités physiques, ces activités vont demander à l'enfant d'aller dans des mouvements en amplitude et en force.

Adaptations possibles et progression

Différents types de balles ou ballons existent. Ils peuvent être en mousse, en plastique, rempli d'air ou de sable. Ils sont alors plus ou moins lourds, plus ou moins gros, mais aussi moins impressionnants.

Dans les activités précédemment présentées, il est possible de démarrer avec un ballon en mousse pour favoriser les lancers et ainsi valoriser l'enfant, et lui donner confiance. Quand l'enfant est à l'aise, ou si le ballon en mousse s'avère être un outil trop facile pour l'enfant, les ballons de foot ou de basket peuvent être utilisés. Les ballons de baudruche sont aussi intéressants à utiliser.

Afin de graduer et de varier le jeu, il est possible de proposer des ballons de différentes tailles et de différents poids.

Enfin, il peut être intéressant de proposer des jeux en groupe, cela va favoriser les interactions sociales autour d'une médiation motivante et amusante pour l'enfant.





Trampoline



Difficulté ① ② ③ ④ ⑤

Profils concernés

- Surcharge sensorielle
 - Anxiété
 - Hyposensibilité vestibulaire : n'a pas le vertige, ne reste pas en place, doit être en mouvement pour se concentrer.
- L'enfant doit être stimulé pour pouvoir être présent dans ce qui se passe autour de lui.

Profils à éviter

- Hypersensibilité vestibulaire : préfère rester assis en activité, nausée en voiture, vertige

Description brève

Le trampoline est un appareil sur lequel il est possible de sauter et de faire des rebonds, des figures dans les airs.

Le jeu du trampoline est amusant et stimulant. Il permet à l'enfant de prendre conscience de son corps.

Temps d'activité

Comme pour les activités précédentes, le temps de jeu dépend de la motivation de l'enfant, de ses envies et de sa fatigabilité. La durée peut aller de 10 à 30 minutes. 15 minutes permettent déjà à l'enfant de décompresser.

Fonctions sollicitées

- Proprioception
- Vestibulaire

Possibilité de jeu en groupe ou non

Par mesure de sécurité, l'enfant doit être seul sur le trampoline : une personne à la fois.

Matériel

- Trampoline
- Filet (facultatif, permet de sécuriser) : attention avoir un filet ne veut pas dire que la sécurité est parfaite : surveiller l'enfant est indispensable.

Déroulé et explications

L'enfant se met debout sur le trampoline et saute. Le saut projette l'enfant dans les airs, en fonction de la force qu'il utilise dans ses jambes, l'enfant sautera plus ou moins. Il doit alors gérer cette force pour s'élever dans les airs, mais aussi pendant l'atterrissage.

Finalité

Cette activité permet à l'enfant de prendre conscience de son corps, et de son corps en mouvement dans l'espace. L'enfant va pouvoir se libérer de toutes ses frustrations grâce à cette activité qui « défoule ».

Cette activité permet d'améliorer l'équilibre de l'enfant,

Adaptations possibles et progression

Il est possible de lier un autre jeu à cette activité (ex. Ballon)

Vous pouvez fixer des objectifs, de plus en plus élevés





Balançoire



Difficulté ① ② ③ ④ ⑤

Profil concerné !

Enfant hyposensible

Description brève

La balançoire permet d'appréhender le mouvement.

Le balancement va permettre à l'enfant de découvrir et d'utiliser son système vestibulaire.

Temps d'activité

Il n'est pas nécessaire que l'enfant y joue très longtemps, s'il a peur, 5 minutes peuvent suffire. Avec le temps, il pourra y jouer plus longtemps.

Fonctions sollicitées

- Système vestibulaire
- Proprioception

Possibilité de travail en groupe ou non

Vous pouvez aider l'enfant à se balancer.

Matériel

- Balançoire
- Siège enfant pour rassurer et sécuriser l'enfant

Déroulé et explications

Cette activité est simple, il s'agit de demander à l'enfant d'aller se balancer, si au début il n'y parvient pas vous pouvez le pousser. Avec le temps et la pratique, l'enfant y parviendra peut-être seul.

Finalité

Cette d'activité permet de développer le système vestibulaire, le balancement favorise l'appréhension de ce sens. L'enfant, s'il est hypersensible, aura moins peur d'être en mouvement en général.

Adaptations possibles et progression

Vous pouvez d'abord accompagner l'enfant et l'aider à se balancer, avec le temps, il y parviendra seul.

Les balancements peuvent être de plus en plus grands.

L'assise peut évoluer : d'abord l'enfant sera bien maintenue, puis plus libre.



Activités créatives



- * Galets des émotions 38
- * Boule à paillettes 40
- * Pâte à modeler maison 42
- * Peinturlure 45
- * Origami 47





Galets des émotions



Difficulté ① ② ③ ④ ⑤



Profils concernés

Hypersensibilité tactile

Description brève

12 galets avec les dessins d'expressions faciales correspondant à des émotions courantes : Content, Triste, En colère, Apeuré, Soucieux, Confus, Serein, Surpris, Timide, Enthousiaste, Ennuyé, Hésitant

Fonctions sollicitées

Planification, Visuel, Tactile, Fonctions instrumentales, Préhensions

Possibilité de jeu en groupe ou non

La préparation peut être faite seul ou en groupe, le jeu peut également être intéressant en groupe.

Matériel

- Galets
- Peinture, feutres, marqueurs ou stylos peinture
- Pinceaux
- Vernis

Déroulé et explications

Sélectionner des galets bien lisses et de taille équivalente.

Nettoyer les galets et les faire sécher.

Dessiner des visages sur les galets représentant les 12 émotions sélectionnées.

Pour fixer le dessin le galet peut ensuite être verni.

Bien laisser sécher les galets.

Une fois finis, ces galets des émotions peuvent être réutilisés de diverses manières dans la vie quotidienne :

- Apprendre à l'enfant à quoi correspond chaque émotion
- Faire comprendre à l'enfant les émotions des autres
- Permettre à l'enfant d'exprimer son ressenti
- Trouver des jeux autour des émotions :

Faire retrouver l'émotion correspondant à une situation

Etablir une échelle de bonne humeur,...

Finalité

Création de galets représentant les différentes émotions qui pourront être utilisés pour apprendre et reconnaître les émotions sur le visage des gens mais aussi pour exprimer ses propres émotions.



Source : hoptoys.fr



Boule à paillettes



Difficulté ① ② ③ ④ ⑤



Profils concernés

Hypersensibilité visuelle, tactile

Description brève

Fabrication d'une petite boule à neige pour décorer la maison.

Temps d'activité

15 -20 minutes

Fonctions sollicitées

Planification, Visuel, Tactile, Fonctions instrumentales, Préhensions

Possibilité de jeu en groupe ou non

Activité pouvant être réalisée en groupe

Matériel

- Boite en plastique ronde avec couvercle se vissant (ou pot de confiture)
- Paillettes
- Lapin ou autre petit objet.
- Super glue

Déroulé et explications



Mettre des paillettes et de l'eau dans la boîte



A l'intérieur du couvercle ,coller le petit objet.



Laisser sécher

Refermez le couvercle et retournez le tout.

Finalité

Objet décoratif

Adaptations possibles et progression

Des boules à neiges plus complexes peuvent également être fabriquées, avec des paillettes de tailles différentes, plusieurs objets,....



Pâte à modeler maison



Difficulté (1) (2) (3) (4) (5)

Profils concernés

Hypersensibilité visuelle, proprioceptive

Profils à éviter

Hypersensibilité tactile (contact avec la pâte parfois difficile)

Description brève

Préparation obligatoirement accompagnée (cuisson) de pâte à modeler maison pour s'amuser avec ensuite.

Temps d'activité

40 minutes de préparation et temps de jeu illimité.
Conservation environ un an dans une boîte hermétique.

Fonctions sollicitées

Planification, Préhensions, Visuo-moteur

Possibilité de jeu en groupe ou non

Oui



Matériel

- 1 tasse de farine
- ½ tasse de sel
- 1 cuillère à café d'huile végétale
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude ou de levure chimique
- 1 tasse d'eau chaude
- Colorants alimentaires
- (2/3 gouttes d'huiles essentielles possibles)

Déroulé et explications

Verser les ingrédients secs dans un grand bol et mélanger : la farine, le sel et le bicarbonate (le mélange peut se faire directement dans la casserole).

(Ajouter les colorants s'ils sont en poudre.)



Ajoutez l'eau et l'huile en remuant vigoureusement pour éviter les grumeaux.

Ajouter les colorants liquides.



Verser le mélange dans une casserole et mettre la casserole sur un feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que la pâte commence à se décoller.



Retirer du feu et pétrir la pâte sur table avec les mains. La pâte à modeler est terminée lorsqu'elle est bien souple et la couleur uniforme.

Source : têteàmodeler.com

Finalité

Utiliser la pâte à modeler préparée avec l'enfant à la maison pour jouer ensuite.

Adaptations possibles et progression

Utiliser la pâte à modeler pour créer des formes.

Pour aider votre enfant vous pouvez faire un modèle qu'il puisse reproduire (constituer une collection de modèles que vous prenez en photos peut être intéressant).

L'utilisation d'emporte-pièces peut aussi être facilitatrice.



Peinturlure



Profils concernés

Difficulté (1) (2) (3) (4) (5)

Hypersensibilité visuelle, tactile, kinesthésique

Profils à éviter

Peut être désagréable pour les hypersensibles tactiles.

Description brève

La peinture est une activité ludique et intéressante à faire avec les enfants

Temps d'activité

Très variable

Fonctions sollicitées

Préhensions, Mobilité du membre supérieur, Visuo-moteur, Repérage spatial

Possibilité de jeu en groupe ou non

Oui, un grand support peut être utilisé pour peindre à plusieurs.



Matériel

- Peinture de type gouache ou acrylique
- Pinceaux et rouleaux divers
- Tampons, bouchons, empreintes d'objets, de feuilles d'arbres, fruits coupés cotons tiges,...
- Pochoirs
- Paillettes, plumes,...

Déroulé et explications

L'idée est ici de vous proposer quelques pistes pour varier un peu de la peinture habituelle, elles sont issues en majorité du site de skip.fr et du blog hoptoys.fr, vous pourrez y trouver des tas d'autres idées.

Pour aider votre enfant, n'hésitez pas à utiliser des modèles et lui faire reproduire une image présentée ou un modèle réalisé par vous-même, vous pouvez même vous inspirer du travail de certains peintres ayant un style assez facilement reproductible (Mondrian, Paul Klee,...)

Peinture avec les mains

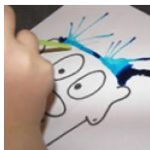


Tampon à partir d'un rouleau de scotch et de pompons :



Peinture à la paille

Peinture à la fourchette



Origami *



Difficulté ①②③④⑤

Profils concernés

Hypersensibilité visuelle, proprioceptive

Profils à éviter

Explications imagées plus compliqué pour les enfants à compréhension plutôt auditive.

Description brève

L'origami est un art japonais consistant à créer des petits objets à partir d'une feuille en papier.

Temps d'activité

Variable de quelques minutes à plusieurs heures.

Fonctions sollicitées

Planification, Compréhension, Préhensions, Proprioception

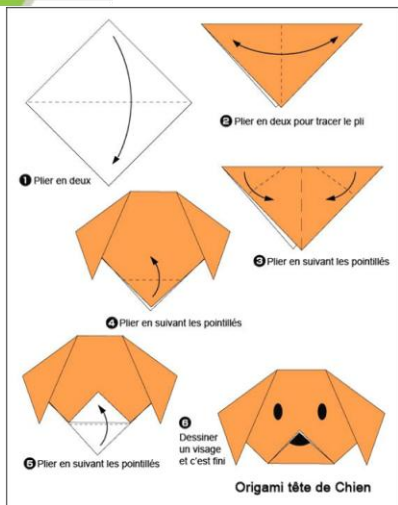
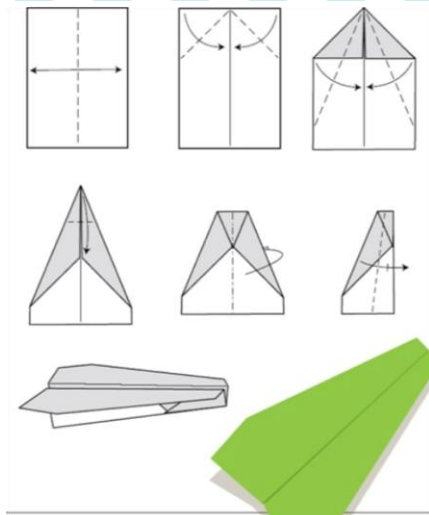
Possibilité de jeu en groupe ou non

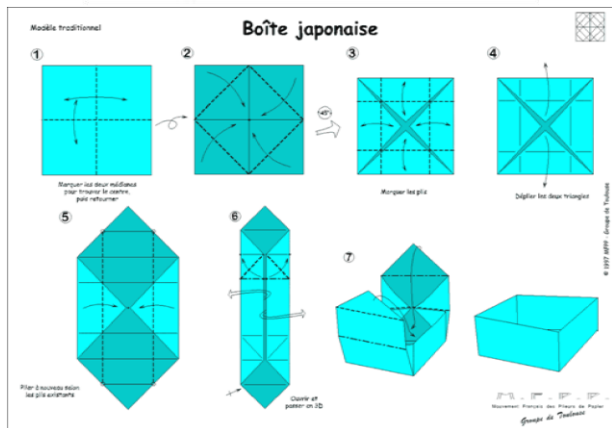
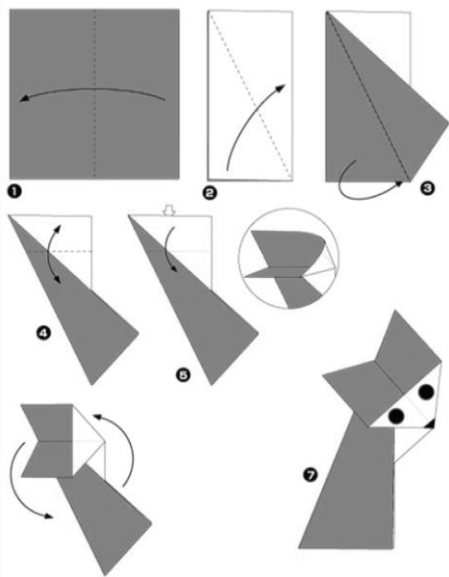
Oui



Matériel

- Papier à origami ou feuille carrée (mais rectangulaire pour les avions)
- Stylo noir ou feutre





Déroulé et explications

Prendre la feuille dans le sens indiqué par le modèle

Plier selon les traits indiqués en appuyant bien avec le doigt sur le pliage.

Suivre les étapes indiquées.

D'autres modèles sur internet.

<http://www.pliage-papier.com/>

<http://www.origamifacile.com/>

Finalité

Faire des petits objets décoratifs ou jeux,...

Adaptations possibles et progression

Une fois les modèles d'origami testés de nombreuses choses sont possibles, décoration de tables, réalisation d'un mobile pour décorer,...



Pour finir

Il est temps pour nous d'écrire les dernières lignes de ce livret qui est l'aboutissement d'un projet de groupe qui nous a vraiment tenu à cœur.

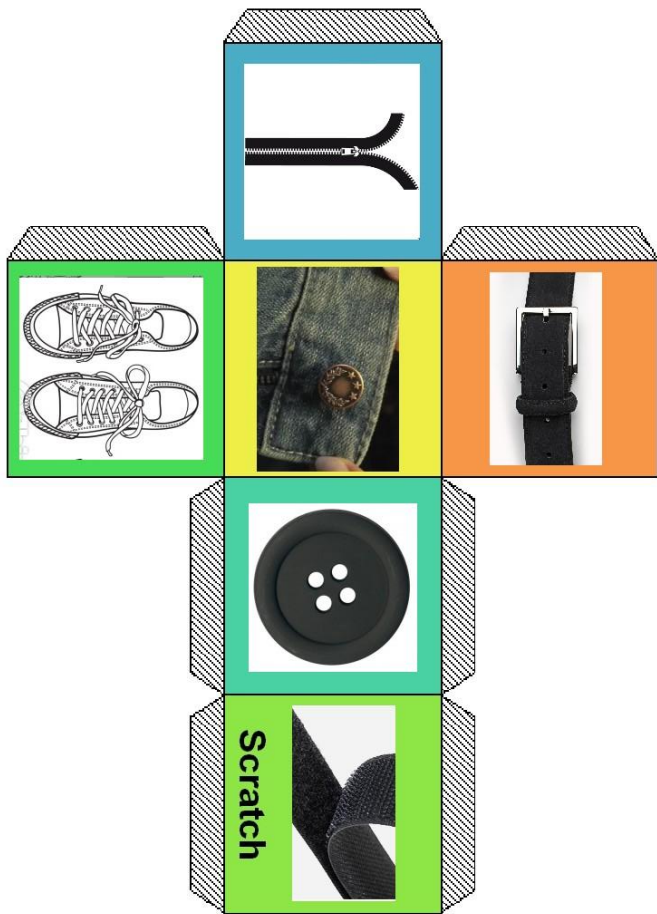
Nous avons beaucoup appris de toutes les rencontres qu'il a engendrées et nous espérons vous avoir donné quelques idées.

Ce petit recueil d'activités trouvées par ci par là n'est pas révolutionnaire mais nous vous souhaitons de prendre plaisir à passer ces temps de jeu avec vos enfants.

Et maintenant...

À vous de jouer!

Annexes



Fermeture
éclair

Ceinture

Bouton

Bouton de
pantalon

Lacets

Scratch



Clipart:Fotomelia