



Informations sur le TONUS

Le tonus musculaire est une composante du schéma corporel particulièrement importante à travailler avec les enfants en bas âges. Voici quelques positions tonus que vous pouvez faire avec les enfants. Il s'agit de faire prendre la position et de tenter de la garder un certain temps. Vous pouvez augmenter progressivement le temps (5 sec, 10 sec, 20 sec, etc.). Plus les positions tonus seront pratiquées souvent, plus l'impact sur le tonus musculaire de l'enfant sera grand.



Trucs simples à appliquer :

Vous pouvez inclure les positions tonus dans la routine de votre enfant. En faire un peu tous les jours est bénéfique.

- Position pour lire;
- Position pour regarder la TV;
- Position à la table;
- Défis parent-enfant...



Quelques positions à pratiquer :



Marcher comme un crabe :

L'enfant marche sur les mains et les pieds, mais le dos fait face au sol.



Le chariot élévateur :

L'enfant s'assoit sur une chaise et se soulève sur ses mains (soulever les fesses)
Les pieds et les jambes doivent ni toucher la chaise, ni le sol.



La grenouille :

L'enfant fait des sauts le plus haut possible.



La planche à repasser :

L'enfant se couche sur le ventre et se soulève sur les avant-bras.
Seuls les pieds et les avant-bras peuvent toucher au sol.
L'adulte fait semblant de repasser un vêtement sur le dos de l'enfant.



La traversée à 3 pattes :

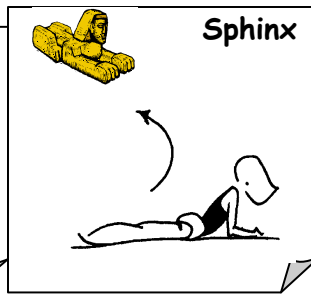
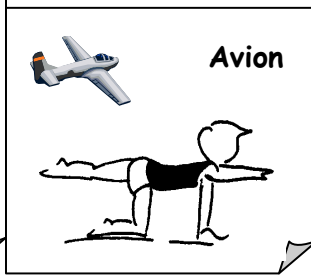
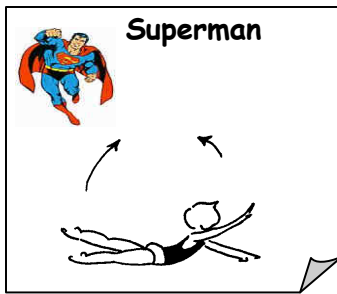
L'enfant se place à 4 pattes, prend une cuillère avec une bille à l'intérieur et se déplace sur les trois autres pattes. On peut alterner la main droite et la main gauche.



La brouette :

Tenir les chevilles de l'enfant pour qu'il se déplace à l'aide de ses bras.
Traverser divers parcours (plus court et plus long).





Les 12 mouvements fondamentaux

Un mouvement fondamental est une action naturelle, universelle, propre à l'ensemble des êtres humains. Les mouvements fondamentaux sont précocement acquis, car ils découlent en partie des mouvements réflexes.

- | | | |
|--------------------|------------------------|-------------------------------|
| 1. Courir | 2. Galoper | 3. Sauter à cloche-pied |
| 4. Le pas-de-géant | 5. Le saut en longueur | 6. Botter un ballon au sol |
| 7. Le dribble | 8. Frapper une balle | 9. Lancer par-dessus l'épaule |
| 10. Attraper | 11. Les pas chassés | 12. Lancer dessous l'épaule |



Quelques déplacements à pratiquer :



Le flamant rose (cloche-pied) :

Se déplacer en faisant quelques sauts consécutifs sur un pied et alterner.



Le galop :

Se déplacer en faisant des petits sauts tout en effectuant un pas, le pied avant, suivi par un pas du pied arrière qui rejoint ou s'approche ainsi du pied avant. Le même pied reste en avant tout au long du galop.



Le lémur :

Se déplacer en pas glissés latéralement ou en pas chassés, en mettant les pieds en parallèle.



Kangourou :

Se déplacer en sautant debout pieds joints sur la demi-pointe.



Pas de géant :

Se déplacer en allongeant la jambe pour faire des grand pas.



Le funambule :

Se déplacer en marchant sur une ligne en mettant un pied devant l'autre et en collant le talon sur les orteils.

