

Sommaire

1. Réaliser les gestes élémentaires

| | |
|-----------------------------------------|----|
| Boire au verre | 11 |
| Manger à la cuillère | 13 |
| Se servir de ses deux mains | 15 |
| Ouvrir une porte | 17 |
| Saisir de petits objets | 19 |
| Se débrouiller dans la cuisine | 21 |
| Monter et descendre les escaliers | 23 |

2. Se préparer le matin

| | |
|----------------------------|----|
| Se laver tout seul | 27 |
| Se brosser les dents | 29 |
| Se raser | 31 |
| Mettre son pantalon | 33 |
| Enfiler un pull | 35 |
| Lacer ses chaussures | 37 |
| Ranger sa chambre | 39 |

3. Plus autonome, malgré son handicap

| | |
|------------------------------------------|----|
| Améliorer son maintien | 43 |
| Être autonome avec sa trachéotomie | 45 |
| S'autosonder | 47 |
| Marcher avec des béquilles | 49 |
| Compenser par le toucher | 51 |
| Jouer avec son fauteuil | 53 |

4. Se sentir mieux

| | |
|--------------------------|----|
| Se reposer | 57 |
| Se défouler | 59 |
| Se relaxer | 61 |
| Flotter | 63 |
| Être moins violent | 65 |
| Patienter | 67 |
| Être plus souple | 69 |
| Avoir moins peur | 71 |
| Se mettre à l'eau | 73 |

5. S'exprimer, communiquer

| | |
|----------------------------------------------|----|
| Taper sur un clavier | 77 |
| Maîtriser les mimiques et l'intonation | 79 |
| S'exprimer avec des pictos | 81 |
| Parler avec des images | 83 |
| Dessiner | 85 |
| Dessiner sous la dictée | 87 |
| Se repérer dans la famille | 89 |
| Faire des photos | 91 |
| Improviser | 93 |

6. S'amuser, s'éveiller

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Jouer couché | 97 |
| Affiner ses sensations | 99 |
| Agir et réagir | 101 |
| Se repérer dans l'espace | 103 |
| Reconnaître les formes | 105 |
| Jouer avec presque rien | 107 |
| Jouer sans risque de fracture | 109 |
| Écouter | 111 |
| Faire l'acrobate | 113 |

7. Faire de l'exercice

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Renvoyer la balle | 117 |
| Faire la course | 119 |
| Randonner en fauteuil | 121 |
| Danser en couple | 123 |
| Accepter des partenaires de jeu | 125 |
| Se dépenser | 127 |
| Bouger pour perdre du poids | 129 |
| Être en forme le jour J | 131 |

8. Faire du sport

| | |
|----------------------------------------------------|-----|
| Courir | 135 |
| faire du ski de fond | 137 |
| Jouer au hand fauteuil | 139 |
| Escalader | 141 |
| Faire du sport avec une maladie respiratoire | 143 |
| Accepter la différence au gymnase | 145 |
| S'entraîner pour la compétition | 147 |
| Choisir un séjour sportif | 149 |

Légende des pictogrammes

La plupart des exercices et des jeux proposés sont facilement adaptables, quel que soit le handicap de l'enfant, mais chacun a été conçu pour un public spécifique qui est désigné par un ou plusieurs pictogrammes.



Déficience motrice



Troubles du comportement



Polyhandicap



Déficience auditive



Déficience mentale



Déficience visuelle

© Déclic, 2008, www.magazine-declic.com

Photo de couverture : D. Laurens/PhotoAlto

Éditeur : **Handicap International**, 14 avenue Berthelot, 69361 Lyon cedex 07

Toute reproduction quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie, est interdite sans autorisation de l'éditeur.