

Sarah Dubois & Frédéric Delorme

Parents, enfants

63 ACTIVITÉS POUR
S'AMUSER ET PROGRESSER

Déclic

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
Patience	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