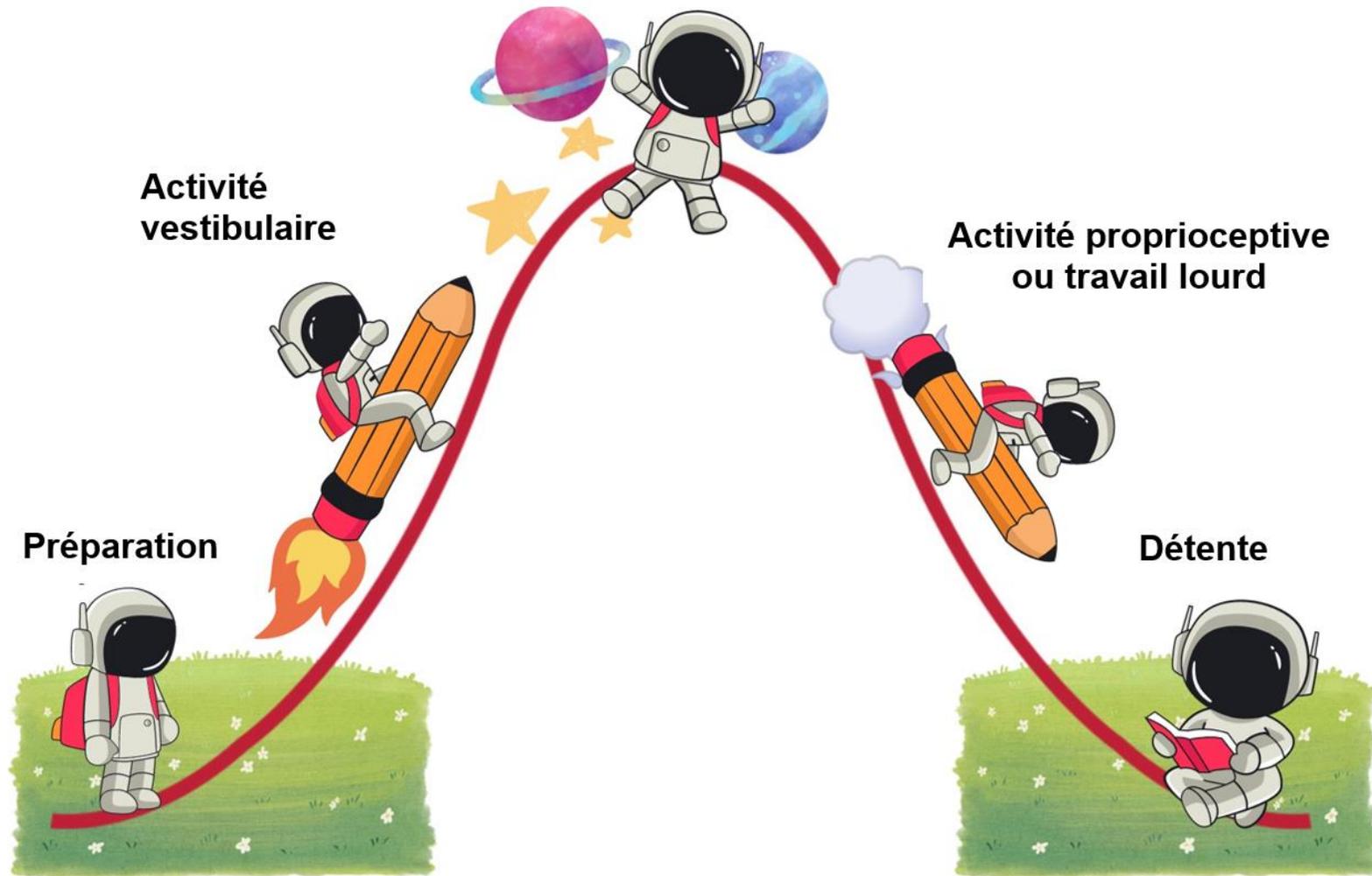


Tout ce qui monte redescend!

Imaginez la routine sensorielle comme une fusée qui décolle vers l'espace, puis qui revient sur Terre.
Il faut faire tout le trajet et surtout ne pas l'interrompre en plein vol!

Routine sensorielle : activités de travail physique lourd

Vous pourriez effectuer des activités sensorielles à intervalles réguliers au cours de la journée ou de façon ponctuelle lorsque vous constatez que les élèves ressentent le besoin de bouger (par exemple, avant une tâche nécessitant de la concentration, après la récréation lorsque les élèves ont un trop-plein d'énergie ou à la fin d'une pause de mouvement).

Étapes d'une routine sensorielle et marche à suivre recommandée			
	Durée	But	Marche à suivre recommandée
Préparation	1 ou 2 minutes	Préparer les élèves à effectuer l'activité	<ul style="list-style-type: none"> • Donnez un signal simple au début de la routine sensorielle ou ajoutez cette routine à l'horaire de la journée • Adoptez une routine de préparation (par exemple, se lever en silence, ranger les chaises, se tenir à une distance d'un bras de l'élève le plus proche)
Activité vestibulaire	3 à 5 minutes	Effectuer des mouvements stimulants et énergisants	<ul style="list-style-type: none"> • Organisez des activités à la récréation ou des pauses de mouvement, ou présentez des vidéos de danse
Activité proprioceptive ou travail lourd	3 à 5 minutes	Effectuer des mouvements favorisant la régulation, le calme et un état d'esprit propice à l'apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> • Donnez des instructions claires et concises • Adoptez des règles de sécurité • Supervisez les activités • Effectuez de l'activité physique modérée ou soutenue • Essayez des activités de travail lourd ou de pression profonde
Détente	1 ou 2 minutes		