

Activités de travail lourd

De quoi s'agit-il?

Le travail physique lourd exige un effort musculaire soutenu, généralement en poussant, en tirant ou en soulevant. Ces mouvements créent une résistance musculaire. Le retour d'information a un effet d'apaisement et de régulation pour le système sensoriel.

Les travaux lourds activent le système proprioceptif. Ce dernier reçoit des messages lorsque les muscles effectuent un travail, puis transmet ces messages au cerveau. En retour, le cerveau détermine la force qu'un muscle doit exercer en fonction de la tâche à accomplir.

Le système proprioceptif permet à l'enfant d'utiliser le degré de force approprié, qu'il s'agisse de tenir un objet en douceur ou de soulever un poids lourd. Le système est hautement complexe. Il apporte des ajustements en continu pour fournir au cerveau un juste portrait des mouvements de l'ensemble des articulations et des muscles. On nomme également ce concept « conscience du corps », c'est-à-dire la capacité de savoir où se trouve notre corps dans son environnement et quels mouvements effectuer.

En somme, le système proprioceptif exerce une puissante fonction de régulation pour le corps entier. Les interventions visant le système proprioceptif peuvent compenser certaines perturbations des autres systèmes sensoriels. Il est possible d'augmenter ou de diminuer le niveau d'énergie dans l'environnement de l'enfant, selon le cas, pour lui permettre d'atteindre le niveau idéal de régulation.

Quand effectuer ces activités?

Les tâches physiques se prêtent facilement à mille et un contextes, à la maison, en classe et lors d'activités de thérapie. Ces activités quotidiennes apportent des bienfaits importants pour le développement du traitement sensoriel.

De son côté, l'enfant qui effectue régulièrement ces activités a plus de facilité à s'autoréguler. Adaptez-vous aux préférences de l'enfant et laissez-vous guider par ses réactions et le plaisir qu'il exprime.

Vous pourriez effectuer une activité physique le matin, avant le départ pour l'école, puis au retour en après-midi. Dans certains cas, les activités de travail lourd facilitent la routine du soir, puisqu'elles aident le système sensoriel à entrer en mode détente. À l'école, ces activités sensorielles peuvent trouver leur place à intervalles réguliers au cours de la journée.

Exemples d'activités de travail lourd

POUSSER

- Placez vos deux mains sur le mur à la hauteur des épaules. Pliez les coudes et penchez-vous vers le mur jusqu'à ce que votre nez touche le mur. Revenez à la position initiale. Répétez l'exercice 10 fois.
- Assoyez-vous sur une chaise. Placez les paumes sur le siège de la chaise de chaque côté du corps. Poussez sur vos bras et soulevez vos fesses et vos jambes pendant quelques secondes.
- Remplissez une boîte de livres ou de jouets, agenouillez-vous et poussez la boîte à travers la pièce.
- Remplissez un panier à linge et demandez à l'enfant de le pousser sur le plancher dans la maison.
- Poussez un gros ballon de thérapie sur le plancher, puis faites-le rouler de bas en haut le long du mur et soulevez-le à bout de bras.
- Poussez une brouette ou un chariot.

TIRER

- Attachez une corde à un arbre, à un poteau ou à une poignée de porte solide. Tenez fermement la corde et voyez jusqu'où vous pouvez vous pencher vers l'arrière. Cette adaptation du jeu de souque à la corde ne nécessite pas de partenaire!
- Organisez une compétition amicale de souque à la corde entre deux enfants ou plus.
- Mettez l'enfant au défi de se suspendre à une barre horizontale avec ses deux bras. L'enfant ne parviendra peut-être pas à faire une traction complète, mais le simple fait de se suspendre fait travailler les muscles.
- Tirez et étirez un bout de banque élastique de type Theraband, ou tout autre type de matériel élastique.

SAUTER

- Sautez sur un trampoline. Cette activité offre des heures et des heures de travail musculaire lourd et un merveilleux apport proprioceptif.
- Sautez sur un matelas posé sur le sol ou sautez dans une pile de coussins.
- Faites des sauts en fusée : accroupissez-vous et placez vos mains sur le sol de part et d'autre du corps. Comptez à rebours à partir de 10 et sautez le plus haut possible en levant les deux mains vers le ciel. Répétez le lancement de la fusée plusieurs fois.
- Exercez-vous à faire des sauts en étoile (en anglais, *jumping jacks*), qui sont excellents pour la coordination.
- Assoyez-vous sur un petit ballon de thérapie et rebondissez de haut en bas.
- Assoyez-vous sur un ballon muni de poignées et sautillez dans la pièce.
- Jouez à la marelle.

SOULEVER

- Demandez à l'enfant de porter les sacs d'épicerie ou le panier de lavage à la maison.
- Placez quelques magazines dans un sac à dos et demandez à l'enfant de se promener quelques minutes en portant le sac.
- Placez dans le sac à dos de l'enfant un message pour l'enseignante ou l'enseignant, ou à l'inverse, un message pour les parents.
- Portez une pile de livres.
- Transportez un sac en tissu plein (de type sac réutilisable) en appuyant la poignée sur une épaule, puis sur l'autre.
- Jouez avec un animal en peluche lesté.

MÂCHER ET SUCER

- Mâchez de la mangue séchée ou d'autres fruits secs.
- Mâchez de la gomme.
- Buvez des boissons épaisses à l'aide d'une paille (par exemple, yogourt ou lait frappé).
- Utilisez un collier, un bracelet ou un jouet spécialement conçu pour la mastication.
- Mâchez le bout d'une paille.
- Soufflez dans une paille.
- Mangez des collations croquantes.
- Buvez un smoothie dans une tasse à bec munie d'une paille.
- Utilisez une paille en forme de tire-bouchon. L'ouverture plus petite est idéale pour améliorer la motricité buccale.
- Jouez à « Simon dit » en faisant des exercices buccaux : « Simon dit... gonfle tes joues... rentre tes joues... fais un grand O avec ta bouche... tire la langue, etc. »

- Utilisez une paille pour aspirer et ramasser des bouts de papier. Transférez-les dans un contenant en utilisant uniquement la paille.
- Buvez à l'aide d'une bouteille de sport.
- Buvez à l'aide d'une petite paille utilisée pour remuer le café.