

# Liste de dix activités de motricité globale pour les enfants en situation d'autisme

samedi, 9 avril 2011 / **Gérard Mercuriali**

---

[Article de Ella Rain](#). Traduction : G.M.

Plusieurs choix sont disponibles pour les parents et les professionnels qui travaillent sur la réalisation des objectifs de développement de la motricité globale dans le cadre des projets éducatifs d'un enfant. Certaines activités sont difficiles alors que d'autres sont de pur plaisir. Dix activités motrices pour les enfants autistes comprennent des activités qui améliorent les compétences sociales, tout en améliorant le développement des capacités motrices.

## 1. La marche

Marcher est une activité motrice simple de base qui permet de développer un certain nombre de compétences différentes. L'activité consiste en des promenades pendant lesquelles on demande aux enfants d'imiter les pas. Encouragez l'enfant à commencer par les mouvements des jambes sur place, puis augmenter le pas progressivement, puis ajouter les mouvements de bras.

## 2. Trampoline

Un trampoline est le roi des activités motrices pour les enfants atteints d'autisme. Le mouvement de rebond offre une excellente entrée sensorielle qui peut être très utile dans la lutte contre la surcharge sensorielle et l'anxiété dans de nombreux cas. Certains enfants peuvent présenter moins de mouvements répétitifs après s'être engagé dans l'activité de saut et il peut aider certains enfants à se calmer et à organiser leur comportement.

## 3. Jeux de balles

Les choses simples peuvent être une grande source de plaisir pour l'enfant et une des plus impressionnantes est la balle. Rattraper une balle au vol peut ne pas être un objectif réaliste s'il est posé dès le départ, mais il est possible de travailler des trajectoires pour aboutir finalement à la saisie. Commencez par des échanges en faisant rouler la balle en va-et-vient avec votre enfant. Cette simple tâche développe d'importantes compétences de suivi des yeux et il peut encourager la planification motrice si l'enfant suit le mouvement de la balle. D'autres activités comprennent :

- \* Kickball
- \* Le dribble
- \* Rebond sur un ballon
- \* Les jeux de courses et poursuites
- \* les jeux avec balles

## 4. Équilibre

L'équilibre peut être très difficile pour les enfants dans le spectre du trouble autistique et de nombreuses tâches de motricité globale demande un bon sens de l'équilibre. Un bon test permet de mesurer la quantité de travail nécessaire pour développer l'équilibre : il s'agit de demander à l'enfant de marcher en sur une ligne puis sur des poutres d'équilibre. Équilibrer des jouets comme une scie à bascule peut aussi améliorer les compétences. Essayez la balançoire.

## 5. Vélos et tricycles

Les vélos ne sont généralement pas conçus spécialement pour les enfants avec TSA, mais certaines motos peuvent bénéficier de systèmes améliorant l'équilibre. Les tricycles et les vélos peuvent aider à développer l'équilibre ainsi que les muscles des jambes. La tâche nécessite la capacité de se déplacer tout en se concentrant sur l'endroit où le vélo est utilisé, ce qui peut être difficile.

## **6. Dance**

Dans le New York Times un article sur l'aide que la danse peut apporter aux enfants avec autisme illustre l'importance de cette activité motrice fondée sur le plaisir. Les parents et les thérapeutes peuvent utiliser la danse avec la musique pour encourager l'imitation, et elle peut être un excellent moyen d'enseigner les compétences de vie quotidienne. Quelques idées de danses :

- \* It Clean Up Dance
- \* Freeze
- \* Brossez vos dents
- \* Remuez le Sillies Out

## **7. Jeux d'imitation**

Le jeu d'imagination est un défi considérable dans de nombreux cas d'autisme et les enfants peuvent bénéficier de se déplacer tout en développant leur imagination. Idées pour jouer à faire semblant qui utilise les habiletés motrices comprennent :

- \* Voler comme un avion
- \* Hop comme un lapin
- \* Déguisements

## **8. Boîte en carton**

Peu de choses sont aussi impressionnantes que une boîte en carton simple quand il s'agit de la création d'activités amusantes pour les enfants. Encouragez votre enfant à entrer et sortir de la boîte à court comme une tâche début. Peu à peu, faire les tâches les plus difficiles en créant des modèles de l'étape et en utilisant plus les boîtes.

## **9. Déplacement dans un Tunnel**

Ramper dans un tunnel peut être une activité extrêmement agréable ou l'enfant utilise ses habiletés motrices tout en développant un sentiment de permanence de l'objet. Intégrer les compétences sociales dans l'activité en utilisant peek-a-boo, cache-cache, et jouer à faire semblant. Inutile d'investir dans l'achat d'un jouet en forme de tunnel pour travailler l'activité exploratoire. Il suffit d'aligner les boîtes en carton pour créer un tunnel. On peut aussi le construire à l'aide de chaises et de couvertures. L'activité du tunnel permet de travailler l'imagination et le tunnel peut être transformé en des choses différentes, du train au camping.

## **10. Course à obstacles**

Un parcours d'obstacles est une activité remarquable pour améliorer la motricité globale. Inutile de proposer un parcours complexe pour être efficace. En fait, les parents et les thérapeutes peuvent commencer avec un parcours consistant en une étape et introduire progressivement les ajouts à l'activité. Des idées simples pour un parcours d'obstacles incluent :

- \* Crabe marche
- \* Saut de grenouille

- \* Lancer de balle
- \* Saut à la corde
- \* Marcher sur une ligne
- \* Monter sur des objets
- \* Jeu de poches

Les parcours d'obstacles offrent la possibilité d'utiliser différentes tâches motrices et ils peuvent être des activités de séquençage excellentes pour les enfants. L'activité est une excellente façon d'atteindre les objectifs variés

### **Créer un plan de motricité globale**

Les activités motrices peuvent être une source d'inquiétude pour de nombreux jeunes avec autisme. Il faut lui proposer des conseils et un soutien en introduisant progressivement des activités. Commencez par les tâches les moins menaçants suivie par les tâches qui sont plus difficiles et faites en sorte que les activités que vous introduisez soient adaptées au niveau de développement de votre enfant afin de s'assurer que les habiletés motrices cibles sont réalistes.

## **Commentaires :**

- [Liste de dix activités de motricité globale pour les enfants en situation d'autisme, Alain KERJAN, 11 avril 2011](#)

Est-il possible d'écrire en Français ... sans fautes d'orthographe notoires ?! ....

- [Liste de dix activités de motricité globale pour les enfants en situation d'autisme, Delphine, 16 avril 2011](#)

Est-il possible de faire une remarque judicieuse non sur la forme qui au demeurant est on ne peut plus correcte mais sur le contenu. Merci pour ces bonnes orientations quant aux différentes stimulations à proposer

---