Faut que ça bouge! Des idées pour quitter son fauteuil durant la pandémie

Ellen Yack,M.Ed., B.Sc., Erg., Erg. Aut. (Ont.)
Directrice, Ellen Yack and Associates Pediatric Therapy Services

24 juin 2020

Autism ONTARIO
see the potential voir le potentiel

Objectifs

- Aborder l'importance des activités de mouvement pendant les restrictions liées à la pandémie.
- Proposer des activités de mouvement à faire pendant les périodes d'enseignement en ligne.
- Proposer des activités de mouvement pour diverses tranches d'âges.
- Passer en revue des activités intérieures et extérieures qui conviennent à la période de pandémie.
- Recommander des équipements qui conviennent à tous les budgets.

Faut que ça bouge

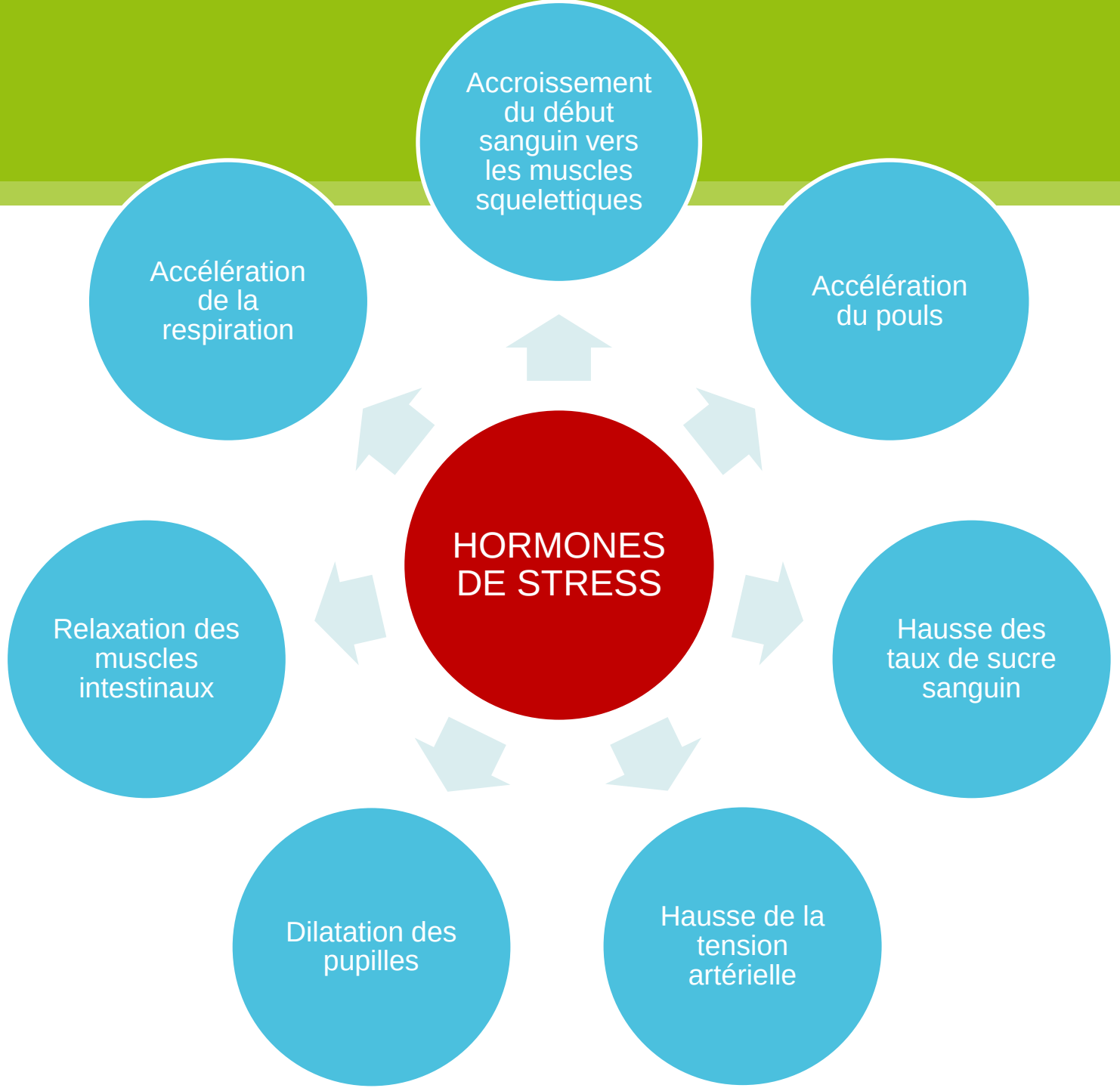
Pourquoi?

1. S'amuser en famille
2. Gestion du stress
3. Autorégulation
4. Prévenir tout retard ou régression dans le développement moteur

Réponse au stress

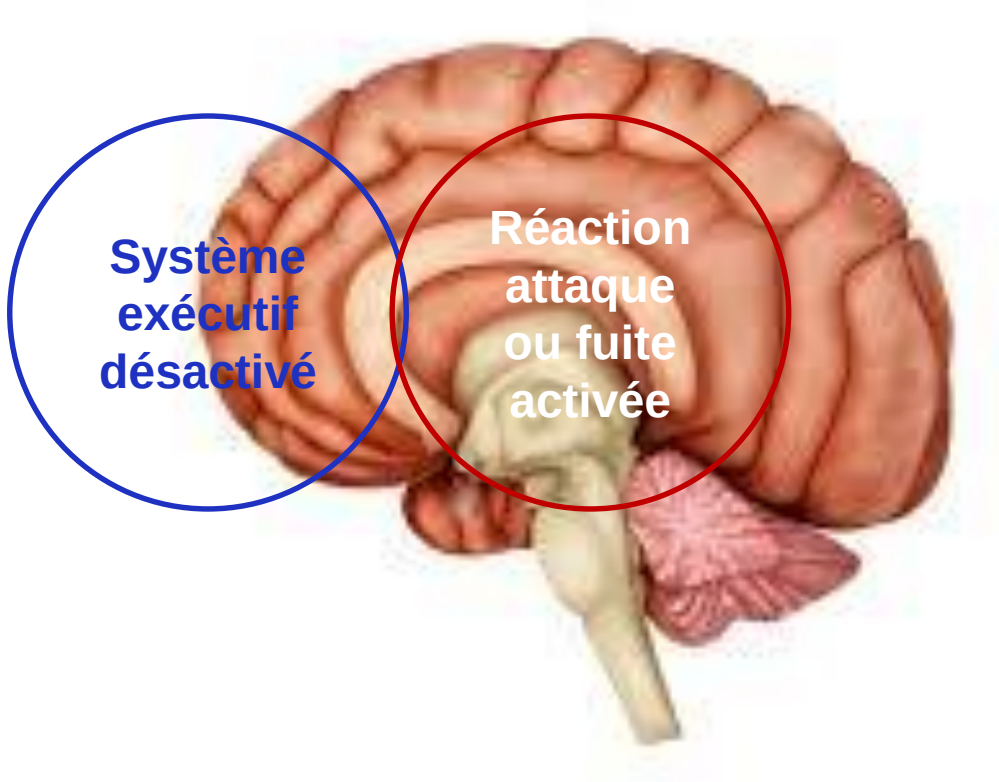
- Réaction naturelle d'attaque ou de fuite
- Poussée d'énergie nécessaire pour se défendre contre les prédateurs




HORMONES DE STRESS
Accroissement du début sanguin vers les muscles squelettiques
Accélération du pouls
Hausse des taux de sucre sanguin
Hausse de la tension artérielle
Dilatation des pupilles
Relaxation des muscles intestinaux
Accélération de la respiration

Gestion du stress

- Les réponses au stress s'accentuent dans les situations nouvelles et imprévisibles = Covid-19
- La gestion du stress nécessite une autorégulation (régulation d’éveil et des émotions)
- La régulation du niveau d’éveil et des émotions peut être favorisée par l'utilisation d'outils de motricité sensorielle et de stratégies comportementales cognitives (How Does Your Engine Run?, Zones of regulation, L’incroyable échelle à 5-points)

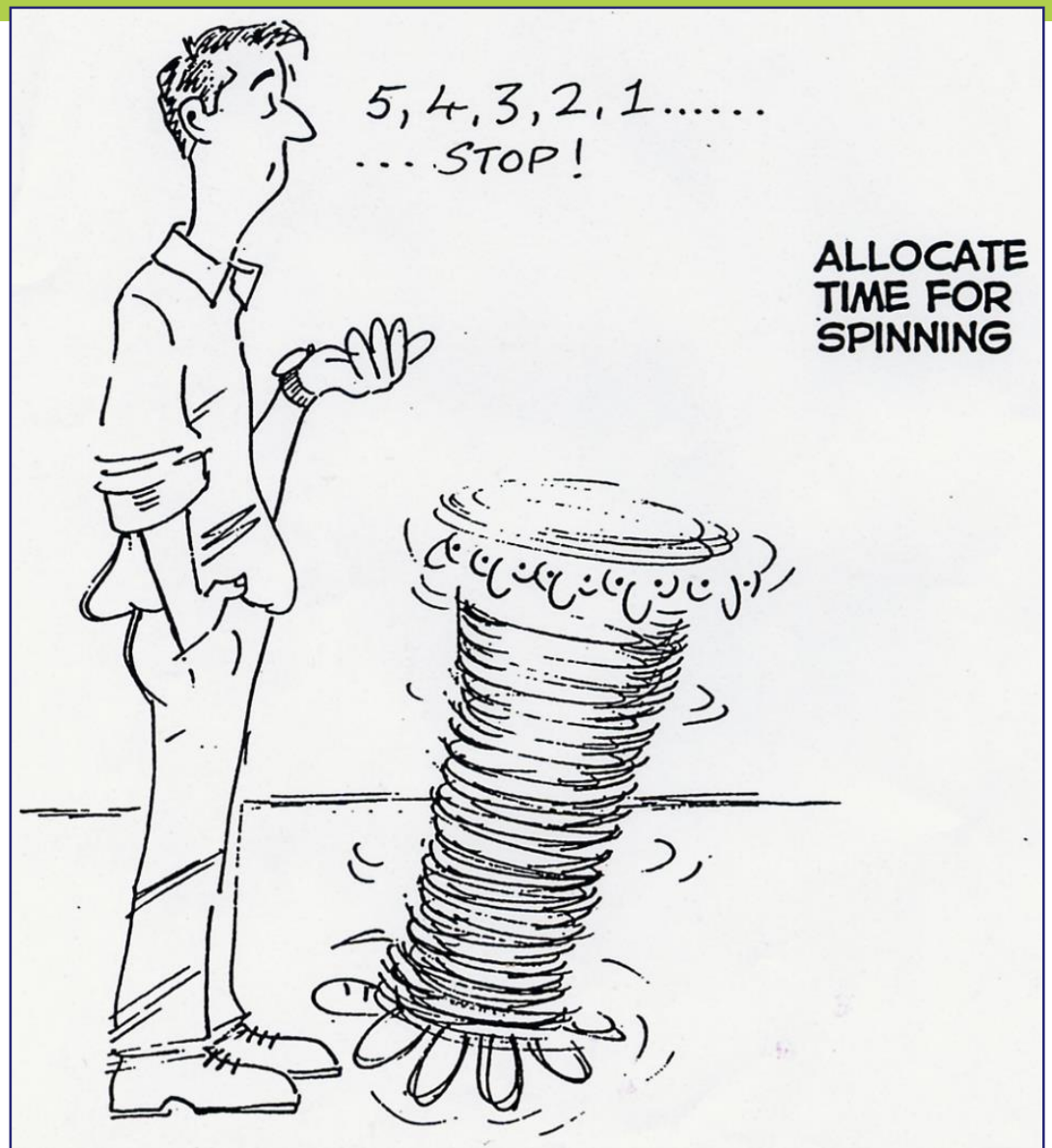

Système exécutif désactivé
Réaction attaque ou fuite activée

Régime sensoriel

Wilbarger 1984

Combinaison prescrite d'activités et de mesures d’adaptation environnementale conçues pour répondre aux besoins sensoriels, comportementaux et émotionnels d'un individu

Régime sensoriel



2020

- Reconnaissance accrue de l'importance du mouvement pour la santé mentale en général, la gestion du stress, les comportements d’écoute et l'apprentissage
- « Mode de vie » de motricité sensorielle

Exercice et santé mentale

« Faire de l'exercice, c'est comme prendre une petite dose de Prozac et d'Adderall »

SPARK: The Revolutionary New Science of Exercise

John Ratey, 2008

Spark: The Revolutionary New Science of Exercise, Ratey 2008

Effets de l'exercice sur le stress et l'agression :

- Hausse immédiate et à long terme des niveaux de sérotonine et de GABA
- Réduit la réactivité au stress et à l'anxiété
- Diminue l'état sur-éveillé
- Calme la tension musculaire
- Améliore l'humeur, la motivation et l’auto-efficacité

Activités familiales amusantes

Activités d'intérieur :

- Tâches ménagères
- Activités sur planche à roulettes
- Courses à obstacles
- Course à relais avec chaussettes/articles d'épicerie
- Activités d'escalier
- Routine de gymnastique familiale / Zumba en famille / Hip Hop en famille

Tâches ménagères

- Râteler les feuilles
- Pelleter de la neige
- Passer l'aspirateur
- Laver les fenêtres/les tableaux noirs
- Pétrir/rouler de la pâte
- Pendre des vêtements lourds
- Arroser les plantes avec un arrosoir lourd
- Passer la vadrouille
- Déplacer des meubles
- Transporter la lessive
- Transporter et empiler des livres ou des boîtes de conserve
- Retourner les matelas
- Transporter le papier/le carton/les boîtes de conserve à recycler
- Couper du bois

Activités extérieures

- Randonnée en nature
- Promenade à vélo
- Trottinette
- Patin à roulettes
- Basketball
- Hockey dans l'entrée d'auto/dans la rue
- Chasse au trésor (roches, bâtons, pissenlits)
- Courses à relais
- Dévaler et remonter une côte
- Marcher sur la bordure du trottoir
- Marelle
- Sauter par-dessus les fissures du trottoir
- Compter ou deviner le nombre de marches

Liens (en anglais)

- https://www.gonoodle.com/ - programmes d'activités physiques et scolaires

- https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga - Activités de yoga, de pleine conscience, de relaxation et de mouvement pour les enfants de trois ans et plus

Liens (en anglais)

- Conseils, outils et stratégies pour le développement de l'enfant :

https://www.growinghandsonkids.com/

- Activités d'intérieur pour les tout-petits :

https://busytoddler.com/2020/03/indoor-activities/

Hands On as We Grow

https://handsonaswegrow.com/

- Pour les amoureux des animaux :

https://www.switchzoo.com/

Merci

Ellen Yack

ellenyack@gmail.com