

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