

10 activités motrices pour les enfants autistes

Activités de motricité globale

- Attraper des bulles
- Attraper les balles au vol
- Comptines et chansons à gestes (Tête, épaules, genoux, orteils)
- Danse
- Jeux d'immobilité (1,2, 3, Soleil ; le roi du silence, la statue de pierre)
- Saut trampoline
- Escalade
- Déplacement en rampant dans des tunnels
- Jeu d'attrape et de combat
- Dribble avec un ballon
- Rouler à tricycle ou à vélo
- Imiter les mouvements des animaux (galop, se dandiner, hop)
- Balancer sur une jambe
- Rouler sur des tapis

Activités de motricité fine

- Pâte à modeler
- Chansons et comptines jeux de doigts
- Peinture au doigt
- Poinçonnage de tableaux de feutre
- Laçage de chaussures
- Confection de colliers de perles
- Puzzles
- Coloriage, dessin et écriture
- Découpage de feuilles de papier
- Couverts tordant sous et hors tension
- Écriture et coloriage sur un chevalet
- Boutonnage et fermetures à glissière et boucles (commencer par du Velcro)
- Jouer d'un instrument de musique

10 activités motrices pour les enfants autistes

1. Marcher comme un militaire

La marche au pas est une activité motrice globale simple qui peut développer un certain nombre de compétences différentes. La tâche demande de bien marcher un pied après l'autre tout en imitant la marche d'un militaire. Encouragez l'enfant à commencer par les mouvements de la jambe (bien levée) sur place, puis d'avancer et d'ajouter ensuite les mouvements de bras.

2. Sauter sur un trampoline si vous en possédez un

Le 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 pour soulager la surcharge sensorielle et l'anxiété dans de nombreux cas. Certains enfants peuvent avoir moins de mouvements répétitifs après s'être engagés dans l'activité de saut et cela peut aider certains enfants à se calmer et à gérer leur comportement.

3. Jouer avec une balle (ou un ballon)

Des choses simples peuvent être une grande source de plaisir pour un enfant autiste et la balle en fait parti. Jouer à l'attraper n'est pas réaliste au début, mais vous pouvez y aller petit à petit. Commencez par faire rouler une balle en va-et-vient avec votre enfant. Cette simple tâche développe d'importantes compétences de suivi des yeux et et ensuite de motricité. Les autres activités peuvent être :

- Shooter
- Dribbler
- Faire rebondir
- Lancer

4. Se tenir en équilibre



Se tenir en équilibre peut être très difficile pour les enfants autistes et de nombreuses tâches motrices exigent un bon sens de l'équilibre. Testez pour voir si votre enfant peut se tenir immobile sur une jambe, les yeux fermés sans perdre l'équilibre pour évaluer la quantité de travail qui est nécessaire pour développer ses compétences d'équilibre. Vous pouvez aussi demander à votre enfant de marcher sur une ligne dessinée au sol. Une planche à équilibre peut améliorer les compétences d'équilibre.

5. Faire du vélo si vous avez un jardin pour ne pas exposer votre enfant

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 va le vélo, ce qui peut être difficile. Commencez par un vélo avec des petites roues ou avec **un vélo sans pédale** et laissez votre enfant y aller petit à petit, à son rythme... ce n'est pas bien grave qu'il fasse du vélo sans pédales à l'âge de 8 ans, l'important est qu'il y prenne du plaisir, s'amuse tout en développant des capacités.

6. Danser

L'article du *New York Times* "**danser aide les enfants autistes**" illustre l'importance de cette activité motrice amusante. Les parents et les thérapeutes peuvent utiliser la danse avec de la musique pour encourager l'imitation et cela peut être un excellent moyen d'enseigner les habiletés de la vie quotidienne. Dansez tout en faisant semblant de vous brosser les dents ou de faire la vaisselle, dansez et coupez la musique et alors tout le monde doit geler sur place, dansez n'importe comment (faites les fous).

7. Jeux d'imitation

Les jeux d'imitation sont un défi considérable dans de nombreux cas d'autisme... les enfants peuvent pourtant tirer de gros bénéfices en développant leur imagination. Des idées pour les jeux de simulation qui utilise la motricité sont :

- Voler comme un avion
- Sauter comme un lapin
- Se déguiser

8. Jouer avec une boîte en carton

Peu de choses sont aussi impressionnantes qu'une boîte en carton quand il s'agit de créer des activités amusantes pour les enfants. Encouragez votre enfant à s'amuser

avec une grande boîte en carton, laissez-le la découvrir et créez des ouvertures pour en faire une petite maison. Il pourra jouer dedans, c'est une très bonne activité pour développer l'imagination.

9. Ramper dans un tunnel

Ramper dans un tunnel peut être une activité très agréable où l'enfant développe sa motricité. Incorporez les compétences sociales dans l'activité en jouant à cache-cache et jouez à faire semblant.

Vous n'avez pas forcément à acheter un jouet tunnel pour que votre enfant puisse ramper. Alignez des boîtes en carton pour créer un tunnel ou construisez-le avec des chaises et des couvertures.

10. Faire un parcours

Un parcours est une activité exceptionnelle pour améliorer la motricité globale. Le parcours ne doit pas être complexe pour être efficace. En fait, vous pouvez commencer avec un parcours consistant en une seule étape et introduire progressivement des ajouts à l'activité. Des idées simples pour un parcours d'obstacles sont :

- Marcher comme un crabe
- Sauter comme une grenouille
- Lancer une balle
- Sauter à la corde
- Ramper dans un tunnel
- Marcher sur une ligne
- Grimper sur quelque chose
- Lancer une balle dans un trou

Les parcours offrent la possibilité d'utiliser différentes tâches de motricité globale et ils peuvent être d'excellentes activités de séquençage pour les enfants.

Sources :

<http://autisme.info31.free.fr/?p=822>

<https://autismeenfance.blogspot.com/2015/01/10-activites-motrices-pour-les-enfants.html>

https://autism.lovetoknow.com/Ten_Gross_Motor_Activities_for_Autistic_Children