




Cette banque d'exercices et d'activités, provenant de professionnels de santé, est mise à votre disposition pour vous soutenir dans l'auto-rééducation à domicile pendant la période de confinement. Afin de s'assurer que le choix du contenu soit adapté à la situation de votre enfant, il doit être validé et guidé en amont par un professionnel de santé le suivant habituellement.

Activités physiques adaptées



- **MATERIEL**  (enseignants APA, Centre Hospitalier Sébastopol, Reims)
- **VIDEOS D'ACTIVITES PHYSIQUES PENDANT LE CONFINEMENT**  (APAsessadzola)

Ergothérapie



- **LE LIVRET 1 D'ACTIVITES DES ERGOTHERAPEUTES POUR VOUS ET VOS ENFANTS**  (objectifs multiples, travail collaboratif d'un groupe d'ergothérapeutes libérales françaises)


- **GYMNASTIQUE DES DOIGTS**  (école de Vitrey Sur Mance)
- **EXERCICES DE MOTRICITE FINE**  (ergo SESSAD Bagneux)
- **LE CORRIDOR MOTEUR**  (Josiane Caron Santha, ergothérapeute)

Orthophonie

- **Livret spécial confinement - Lili Rose et Jules à la maison**  (Groupe MIAM-MIAM)
- **40 ressources gratuites**  (HopToys)






Psychomotricité

- **La psychomotricité à la maison durant le confinement : collège/lycée**  (ALLANORE M., CHAGNEAU J., NEVEUX L., ROGER MOELLIC A., SBASNIK C., Service de pédopsychiatrie Hôpital Robert Debré)
- **La psychomotricité à la maison durant le confinement : primaire**  (ALLANORE M., CHAGNEAU J., NEVEUX L., ROGER MOELLIC A., SBASNIK C., Service de pédopsychiatrie Hôpital Robert Debré)



- **Exercices de psychomotricité à la maison**  (C. Delbecq, psychomotricienne)

Kinésithérapie



Etirements (CHU de Nîmes) :

- **PRINCIPES D'AUTO REEDUCATION** 
- **ETIREMENTS PASSIFS FLECHISSEURS DE HANCHE** 
- **ETIREMENTS PASSIFS ADDUCTEURS** 
- **ETIREMENTS PASSIFS ISCHIOS** 
- **ETIREMENTS PASSIFS TRICEPS SURAL** 

Gym

- **Gymnastique douce**  (Le Berre B., Kinésithérapeute)
- **La Gymnastique de bébé**  (Institut Motricité Cérébrale – Neuroloco)

Renforcement musculaire















- **CHAINE YOUTUBE KINE PRAT** 
- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN FAUTEUIL ROULANT**  (Jamie Justice, kinésithérapeute)







Kinésithérapeute

- **JEUX ENTRE LES JAMBES DE BEBE** 
- **L'ENROULEMENT** 

- LE PORTAGE A BRAS 
- GUIDANCE DES RETOURNEMENTS 
- PRENDRE UN BEBE DANS SES BRAS 
- REPOSER LE BEBE 

Postures du tout petit (Juliette Marion)

- Enroulement 
- Enroulement (2) 
- Enroulement dans coussin d'allaitement 
- Enroulement sur les genoux du parent 
- Enroulement avec un ballon 
- Prendre bebe de deux façons différentes 
- Porter bebe a bras 
- Reposer bebe des bras au sol 
- Le change en privilegiant l'enroulement 
- Positionner bebe sur le cote 
- Passage du dos au ventre 
- Passage du ventre au dos 
- Sur le ventre contre les parents 
- Sur le ventre sur les genoux du parent 




- Sur le ventre avec un rouleau 
- Sur le ventre lever un bras 
- Sur le ventre pivoter 
- Rotation de tete avec le visage des parents 
- Rotation de tete avec un objet contraste 
- Stimulation avec un petit jeu 

Paralysie Cérébrale


- **Auto-rééducation à la maison**  (Fondation Paralysie Cérébrale)

Maladies Neuro-musculaires

Etirements

- **Strech Out!**  (Cure CMD - Tina Duong, Physical Therapist at Children's National Medical Center - Washington D.C.)
- **STRETCHES FOR DUCHENNE MUSCULAR DYSTROPHY**  (Parent Project Muscular Dystrophy)
- **SELF STRETCHING**  (Duchenne Therapy Network)

Recommandations

- **RECOMMANDATIONS COVID-19 KINESITHERAPIE ORTHOPEDIQUE TUTO POUR LES AIDANTS**  (Devaux C., Marion S., AFM-Téléthon)






Plagiocéphalie

- **RECOMMANDATIONS DE L'HAS**  (HAS-CNP de pédiatrie)

Autres ressources utiles :

Gestion des émotions – comportement

Gestion des émotions

- **Tutos pédopsy**  (CHU Montpellier)
- **Sommeil**
- **Troubles du sommeil et handicap**  (réseau Lucioles)
- **Confinement et TSA : comment aider votre enfant à mieux dormir**  (Dr Maruani A., Pr Delorme R., Pr Schroder C.)
- **Le sommeil de bébé de 0 à 1 an**  (réseau Morphée)
- **1,2,3 sommeil**  (Réseau Morphée, Ligue contre le cancer)