



# LE POLE SOIN ET SANTÉ PRESENTE SES PETITES SUGGESTIONS DE LA SEMAINE N°1

IES LES PRIMEVERES



## RESUME

Ouvrez vite cette brochure. A l'intérieur, des activités rééducatives ludiques.

Cette semaine, nous vous proposons une déclinaison gourmande autour du Chocolat

Cette brochure est conçue avec la volonté de partager des ressources, idées et informations pour vos enfants avec la plus grande accessibilité possible.



Comme vous le savez, le contexte sanitaire que nous rencontrons aujourd'hui nous conduit à devoir surmonter cette situation de limitation des contacts et déplacements. Ce contexte nous impose aussi et surtout d'être créatifs pour mettre en œuvre les moyens nécessaires à la poursuite de l'accompagnement. A distance, de chez nous et depuis chez vous, des interventions sont possibles, nous avons la volonté de croire en cela. Par cette newsletter, nous souhaitons vous proposer des activités rééducatives ludiques.

C'est pour nous aussi l'occasion de vous rappeler que nous restons disponibles pour répondre de façon plus individualisée à vos questions. Vous pouvez nous contacter directement ou adresser vos questions à l'éducateur référent de votre enfant qui se chargera ensuite de se rapprocher de nous.

## **PRESENTATION DE L'EQUIPE PSS ([polesoinsante@irsam.fr](mailto:polesoinsante@irsam.fr))**



Céline VIGNARD, Orthoptiste et Coordonnatrice Pôle Soins et Santé ([cvignard@irsam.fr](mailto:cvignard@irsam.fr))

Charlotte LAURENT ES-SABRI, orthoptiste ([clarentessabri@irsam.fr](mailto:clarentessabri@irsam.fr))

Margot MALHIÈRE, psychomotricienne ([mmalhiere@irsam.fr](mailto:mmalhiere@irsam.fr))

Béatrice JULLIEN, psychomotricienne ([bjullien@irsam.fr](mailto:bjullien@irsam.fr))

Ariane EHRLICH, orthophoniste ([aehrich@irsam.fr](mailto:aehrich@irsam.fr))

Cécile Devron-Marpeau, orthophoniste

Marion DELAHALLE, ergothérapeute ([mdelahalle@irsam.fr](mailto:mdelahalle@irsam.fr))

Eléonore DUCLAUX-ESCOFFIER, musicothérapeute ([eescoffier@irsam.fr](mailto:eescoffier@irsam.fr))

Marie METAIS, instructrice en locomotion

Mélanie HERRERA, intervenante en médiation animale ([mherrera@irsam.fr](mailto:mherrera@irsam.fr))

Christine DECEUR, Infirmière ([cdeceur@irsam.fr](mailto:cdeceur@irsam.fr))

Maryline PIEGAY, infirmière ([cpigeay@irsam.fr](mailto:cpigeay@irsam.fr))

Laura LATOUR, psychologue ([llatour@irsam.fr](mailto:llatour@irsam.fr))

Mélanie BASSON, psychologue ([mbasson@irsam.fr](mailto:mbasson@irsam.fr))



## ON DES METIERS



### **INFIRMIERE**

C.DECEUR

[cdeceur@irsam.fr](mailto:cdeceur@irsam.fr)

M.PIEGAY

[cpiegay@irsam.fr](mailto:cpiegay@irsam.fr)

Dispensent des soins de nature préventive, curative ou palliative, visant à promouvoir, maintenir et restaurer la santé. Ils contribuent à l'éducation à la santé et à l'accompagnement des personnes dans leur parcours de soins. Leurs principales missions sont les suivantes :

- Evaluer l'état de santé afin de concevoir et définir des projets de soins personnalisés,
- Planifier des soins, les prodiguer et les évaluer,
- Mettre en œuvre des traitements



### **ORTHOPHONISTE**

A. EHRLICH

[aehrlich@irsam.fr](mailto:aehrlich@irsam.fr)

C. Devron-Marpeau

L'orthophoniste a pour rôle de favoriser la communication : comprendre et s'exprimer, quel ce soit le moyen (objets, signes, pictogrammes ou parole). Elle s'occupe également des fonctions de la bouche (souffler, mâcher, avaler, etc.) et des difficultés alimentaires.



### **INTERVENANTE EN MEDIATION ANIMALE**

Mélanie HERRERA

[mherrera@irsam.fr](mailto:mherrera@irsam.fr)

la médiation animale utilise les animaux comme médiateur sous la responsabilité d'un professionnel appelé « zoothérapeute ou intervenant en médiation animale » en individuel ou en petit groupe dans l'environnement immédiat des personnes chez qui l'on cherche à éveiller des réactions visant à maintenir ou à améliorer son potentiel cognitif, physique, psychosocial ou affectif



### **ORTHOPTISTE**

C. Vignard

[cvignard@irsam.fr](mailto:cvignard@irsam.fr)

C. LAURENT ES-SABRI

[claurentessabri@irsam.fr](mailto:claurentessabri@irsam.fr)

L'orthoptiste dépiste, analyse et traite les troubles visuels. Il/elle évalue également les capacités visuelles, effectue des examens d'exploration (évaluation du champ visuel, ...).

Il/elle réalise et propose une rééducation/réadaptation propre à chaque patient.



### **MUSICOTHERAPEUTE**

E.DUCLAUX-ESCOFFIER

[eescoffier@irsam.fr](mailto:eescoffier@irsam.fr)

La musicothérapie utilise la musique et des activités musicales avec pour objectif de maintenir ou d'améliorer le bien-être physique, émotionnel, social, cognitif de la personne. Elle permet d'aider la personne à développer et utiliser ses ressources dans un environnement sécurisant et ludique.

Les qualités non verbales, créatives, structurales et émotionnelles de la musique, facilitent le contact, l'interaction, la conscience de soi, l'apprentissage, le développement et la communication dans une relation thérapeutique.



### **ERGOTHERAPEUTE**

M. DELAHALLE

[mdelahalle@irsam.fr](mailto:mdelahalle@irsam.fr)

L'ergothérapeute accompagne les enfants afin de développer leur autonomie dans leur environnement quotidien. Son travail repose sur l'éducation ou la rééducation, et sur l'adaptation de l'environnement.

Les principaux domaines d'intervention sont : les capacités motrices et sensorielles, les gestes du quotidien (repas, habillage, soins personnels, ...), les domaines scolaires, pré-professionnels et de loisirs faisant appel à la motricité fine ou nécessitant des adaptations de l'environnement.



**INSTRUCTRICE EN  
LOCOMOTION  
M.METAIS**

Professionnel qui exerce dans la déficience visuelle uniquement. Il accompagne les personnes déficientes visuelles éprouvant une gêne dans leurs déplacements en intérieur et en extérieur. Pour cela, il propose l'apprentissage de techniques et de stratégies spécifiques qui sont basées sur le développement des possibilités sensorielles et cognitives de la personne. La locomotion apporte des solutions à tous les âges.



**PSYCHOMOTRICIENNE**

**B.JULLIEN**

[bjullien@irsam.fr](mailto:bjullien@irsam.fr)

**M.MALHIERE**

[mmalhiere@irsam.fr](mailto:mmalhiere@irsam.fr)

Le psychomotricien aide à avoir une meilleure connaissance de son corps et à mieux l'investir dans la relation à l'autre et à son environnement. Il s'intéresse à la motricité, la sensorialité et la gestion émotionnelle de la personne. Par des expériences corporelles rassurantes et positives, il vise une meilleure confiance en soi et donc un mieux-être corporel et psychique.



**PSYCHOLOGUE**

**L.LATOUR**

[llatour@irsam.fr](mailto:llatour@irsam.fr)

**M.BASSON**

[mbasson@irsam.fr](mailto:mbasson@irsam.fr)

Le psychologue accompagne les enfants et leur famille en proposant une écoute, un étayage et un soutien à la recherche de solutions. Il accompagne les personnes dans leur développement émotionnel, social et cognitif par la parole, les jeux d'échanges et tous les moyens qui représentent une source d'apaisement comme de plaisir



# La recette de cuisine

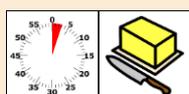


Durée

1h environ

## L'exercice de l'orthoptiste

Dessiner un escargot quand on verse le chocolat fondu dans la préparation blanche en jouant sur le contraste



## L'astuce de l'ergothérapeute

Bien casser tous les carrés de chocolat pour travailler la force dans les doigts

Utiliser une cuillère pour prendre la farine et le sucre

## Le gâteau au chocolat de Tante Jacqueline

Pour 6 personnes :

- 200 grammes de chocolat
- 4 œufs
- 100 grammes de beurre
- 150 grammes de sucre en poudre
- 40 grammes de farine
- 1 demi sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

## La recette

- Préchauffer le four à 200°C et beurrer un moule
- Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre au micro-onde
- 2 minutes à faible puissance, avec 2 cuillères d'eau. Mélanger puis remettre 1min.
- Ajouter le beurre coupé en morceaux et le faire fondre au micro-onde
- Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre.
- Ajouter le sel, la levure et la farine
- Mélanger les deux préparations et verser dans le moule
- Faire cuire 20 min.
- Le gâteau ne doit pas être complètement cuit en sortant, un couteau plante au centre doit ressortir "sale".
- Laisser refroidir et servir dans le plat

## Ressources

<http://labulledemilie.over-blog.com/article-28169881.html>

## Illustrations

Envoyez-nous les photos de vos gâteaux à l'adresse :

[polesoinsante@irsam.fr](mailto:polesoinsante@irsam.fr)



# L'activité sensorielle



## La recette du sable Magique

Le sable magique est surprenant, il ressemble à du sable, sa texture est douce, il est mou mais se tient assez pour être modeler. Idéal pour la créativité et le travail sur le toucher. Réalisé avec du Cacao, il sera aussi bon de le sentir.

## L'étape fabrication



Durée  
30min à 1H

### L'exercice des psychomotriciennes

Fais un bonhomme en sable magique. Si tu veux, tu peux même te faire toi.

Mélangez dans un saladier  
8 doses de Farine  
4 doses de Cacao en poudre  
2 doses d'huile végétale



Votre sable magique est prêt. Place à la création

## L'exercice de l'ergothérapeute

- Laisser l'enfant **malaxer**, patouiller à son envie
- Mettre à disposition des cuillères, pots, tasses, verres, petits moules en silicone, etc. pour que l'enfant **puisse remplir les contenants et faire des moulages**
- Cacher des petits objets** dans le sable de type morceaux de legos, grosses perles, personnages playmobil ou legos, etc. et **demander à l'enfant de les retrouver**

## Ressources

Blog des nougatine :

<http://www.blog-parents.fr/maman-nougatine/2017/04/05/le-sable-magique-au-chocolat/>



# Le conseil santé



## Le Covid ? Christine et Maryline nous expliquent :

« C'est une maladie contagieuse c'est à dire qu'elle se transmet d'une personne à l'autre. Certaines personnes qui attrapent le virus n'ont aucun symptôme. D'autres sont fatiguées, ont de la fièvre, toussent et peuvent avoir du mal à respirer.

Certaines personnes fragiles peuvent avoir de graves problèmes.

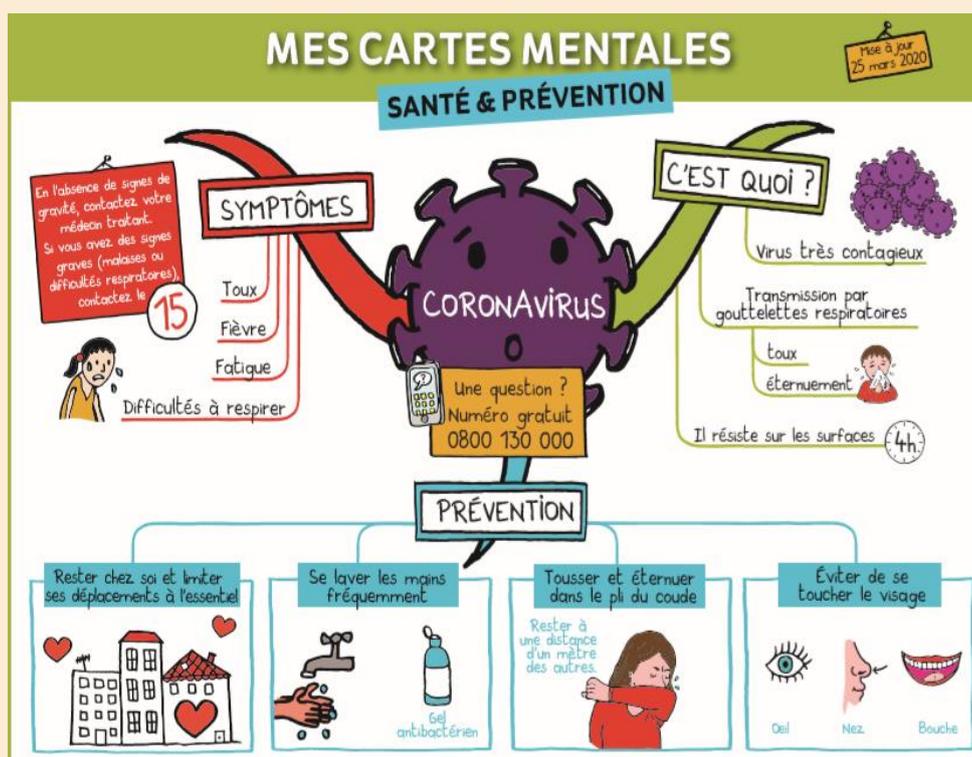
On ne doit pas sortir pour éviter les contacts avec les autres. C'est comme cela qu'on pourra réduire le nombre de malades. C'est pour cela que l'école est fermée, que certains parents ne vont plus travailler et que l'on doit rester à la maison »

## Illustration

### Le conseil des infirmières

Se laver souvent les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins **20 secondes**.

Si on est allé dehors avec son **téléphone portable**, il faut aussi **bien le nettoyer**



## Ressources

Retrouvez ce support sur le site Mes cartes mentales.fr

<https://www.mescartesmentales.fr/unecartementale/coronavirus-explique-aux-enfants/>



# Découverte sonore



## La musique est universelle

La musique est universelle, elle se joue, elle s'écoute, elle s'apprend et se partage.

Notre sélection de la semaine pour découvrir ou redécouvrir 3 morceaux de musique pour tous les âges.

## Playlist

L'artiste, *Chaud Chocolat* feat. Annie Cordy

Les Enfantastiques, *La chanson chocolat*

Henri Dès chante, *Le chocolat*



## Jeu musical : Le chocolat pour toute la famille en canon

Maurice Genevoix, *Le canon du chocolat*

<https://www.youtube.com/watch?v=HzLcYwaPMKM>

Pour chanter, voilà la partition du canon de la chanson : chacun peut apprendre les trois voix (très courtes), puis une personne commence à chanter et l'autre commence un peu après, puis une troisième... très bien pour s'écouter, apprendre à faire chacun son tour.

<https://www.youtube.com/watch?v=JmbpREInI0w>

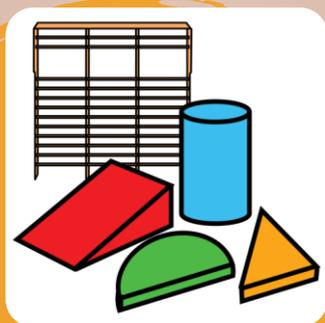
## Ressources

Retrouvez toutes ces musiques sur :

<https://www.youtube.com/>

### **Le défi Canon de la musicothérapeute**

Le canon est une composition musicale dans laquelle deux ou plusieurs voix jouent ou chantent exactement la même chose, mais de manière différée.



# L'activité motrice



## Danser

Danser c'est bouger son corps sur une mélodie mais c'est aussi être créatif et à l'écoute de son corps. C'est être en relation avec l'autre au travers d'un partage de mouvements, d'espace et d'émotions.

## L'exercice de la semaine : Danser sur chaud cacao

Matériel: un téléphone ou un ordinateur pour la musique

Musique: Annie Cordy, *Chaud Cacao* :

<https://www.youtube.com/watch?v=dESPCqIkcrw>

Danse proposée

- Couplet

**Taper** des mains quand la bouche parle  
puis, **mettre les bras de chaque côté du corps** comme les ailes d'un oiseau,

puis **basculer** à gauche puis à droite  
puis, **sauter sur place** ou en tournant

- Refrain

**Bouger le bras droit**, comme pour **remuer du chocolat** chaud et faire **quatre pas** sur la droite.

Puis changer de côté

Recommencer plusieurs fois

A l'écoute de "**Riquiqui**", **se baisser** en se faisant tout petit puis **sauter** pour se faire grand comme un baobab

**Taper des mains** à l'écoute de la voix grave (bouche)

## Le conseil

Vous pouvez aussi créer une autre chorégraphie suivant vos envies !

**Envoyez-nous vos danses si vous pouvez ou des photos !**

**[mmalhiere@irsam.fr](mailto:mmalhiere@irsam.fr) et [bjullien@irsam.fr](mailto:bjullien@irsam.fr)**

Durée  
Session de  
15/20min

### L'exercice de la musicothérapeute

Écoute une première fois la chanson et marche **en tapant bien la pulsation avec tes pieds**. **Respire bien** quand tu écoutes, cela te permet de t'imprégner de la chanson.  
**Maintenant à toi de bouger !**



# L'activité détente

## La relaxation pour se détendre

Se détendre, c'est trouver un endroit et une position confortables pour prendre un petit moment pour soi. Avec ou sans musique, c'est calmer ses pensées, détendre ses muscles et bien respirer."

## L'activité détente de la semaine : Comme un carreau de chocolat

Matériel : un tapis/une couverture/son lit. Facultatif : une musique calme. Le silence est bien aussi !

Installation : installer le tapis/la couverture au sol. Diminuer la lumière. Mettre la musique en fond sonore si cela aide. Préconiser le calme et le silence.

La relaxation commence : parler lentement et doucement

"Allonge toi sur le dos et trouve une position confortable pour toi. Tu peux fermer les yeux si tu veux."

" Quand tu es prêt, **fait ton corps tout dur comme un carreau de chocolat.**"

" Puis le chocolat fond doucement, et **ton corps devient tout mou, tout mou comme du chocolat fondu.** Ça fait du bien de se sentir tout mou et détendu "

" Respire 3 fois profondément"

"Et maintenant, **c'est ton bras droit qui va être dur comme un carreau de chocolat.**"

" Et puis le chocolat fond doucement, **et ton bras devient tout mou, tout mou comme du chocolat fondu.** Ça fait du bien de le sentir tout mou et détendu. "

"Tu peux maintenant t'étirer et quand tu es prêt, tu peux te relever tout doucement pour passer une bonne journée/nuit."

## Références et ressources

Pistes audios Calme et attentif comme une grenouille pour se relaxer (**PISTE 4**)

<http://www.fnasce.org/calme-et-attentif-comme-une-grenouille-a19414.html>

Fédération Française de Yoga Enfant : <http://yogaenfant.fr/methode-recreyoga-ffye/>

Durée  
15 à 30 min

### L'exercice des psychomotriciennes

Répétez cela avec différentes parties du corps (bras gauche, jambes, visage) pour travailler la connaissance des parties du corps

## Activité Bonus

# Le puzzle chocolat

### Matériel nécessaire :

- . Un feutre de couleur foncée
- . Carton de 24 cm/ 8 cm
- . Des ciseaux
- . Une règle

**Pour réaliser ce puzzle, il vous suffit de recycler un morceau de carton, quelle que soit son épaisseur. Par exemple : emballage de paquet de biscuits ou carton plus épais.**

*Selon l'âge et les habiletés de votre enfant, accompagnez les différentes étapes. Vous pouvez aussi doubler les dimensions ou modifier le découpage.*

### Réalisation :

- 1. Découpez un rectangle de carton de 24 cm de long et 8cm de côté**
- 2. Tracez au feutre avec une règle un quadrillage pour obtenir 6 carrés de 2cm sur la longueur et 4 carrés de 2 cm**
- 3. Respectez les consignes de découpage de la plaquette de chocolat selon le dessin ci-contre**
- 4. Vous pouvez maintenant jouer avec ce puzzle**



### Le point de vue de l'orthoptiste :

- ✓ Utiliser du matériel qui souligne le contraste (carton sur une table blanche)
- ✓ Travailler l'observation, l'orientation spatiale et la coordination œil main.



Il vous reste un morceau ? Recommencez afin de reconstituer la plaquette de chocolat entièrement.

Connaissez-vous l'énigme du carré de chocolat ? Voici un lien qui vous permettra de faire disparaître un carreau de chocolat discrètement pour votre plus grand régal :

<https://www.youtube.com/watch?v=yWXM65MV8IU>

**Envoyez la photo de votre réalisation aux orthoptistes :**

[cvignard@airsam.fr](mailto:cvignard@airsam.fr) et [clarentessabri@airsam.fr](mailto:clarentessabri@airsam.fr)



# Liens pour aller plus loin

## Parents

Association une souris verte : <https://www.unesourisverte.org/>

Enfant différent.org : <https://www.enfant-different.org/>

Jeux et compagnie : <https://www.jeuxetcompagnie.fr/50-activites-interieures-enfants-sennuient>



<https://www.grandir-ensemble.com/>

## Enfants

Magazine à télécharger gratuitement :

<https://www.dealabs.com/bons-plans/tous-les-magazines-milan-presse-en-acces-libre-toboggan-histoires-pour-les-petits-wapiti-1858612>

HopToys : parler du Corona virus aux enfants

[https://www.bloghoptoys.fr/parler-du-coronavirus-aux-enfants?fbclid=IwAR37F8l1FrrNJgY3\\_9d79yTzLVxsrMaHMEWZHFgIc4TBMoN1RoUt-lvHTsg](https://www.bloghoptoys.fr/parler-du-coronavirus-aux-enfants?fbclid=IwAR37F8l1FrrNJgY3_9d79yTzLVxsrMaHMEWZHFgIc4TBMoN1RoUt-lvHTsg)

Le Corona virus dans toutes les langues : français, Italie, Arabe, etc.

<https://www.cocovirus.net/>

## Vidéos

Sensibilisation à l'autisme : vidéo immersive autisme et sensorialité

<https://www.youtube.com/watch?v=8fE8aw1YEE4&app=desktop>

Jeu de Doigts, petit pouce dans la forêt

<https://www.youtube.com/watch?v=2sriNCIFoIM>

## Audio (histoires, livres et émissions à écouter)

Jusqu'à 6 ans : <https://podcast.ausha.co/la-grande-histoire-de-pomme-d-api>

Jusqu'à 10 ans : <https://shows.acast.com/encore-une-histoire/>

De 7 à 12 ans, pour se cultiver : <https://www.franceinter.fr/emissions/les-odyssées>

Tous les âges : <https://stories.audible.com/discovery/enterprise-discovery-21122523011?ipRedirectOverride=true>