

Mon défi Tonic

Guide de l'intervenant

Conçu par des physiothérapeutes. © Copyright 2024, BougeHop.
Illustration et conception graphique: Lorraine Beaudoin

Qui est Tonic?

Comme tous les personnages de BougeHop, Tonic adore bouger! Il aime particulièrement relever des défis qui mettent à l'épreuve la force de ses muscles du tronc.

Mon défi Tonic, c'est quoi?

Il s'agit d'une activité clé en main pour les enfants se déroulant sur quatre semaines.

Les physiothérapeutes de BougeHop proposent cette fois une activité motrice et posturale enrichie d'une dimension artistique. Chaque semaine comporte un défi en 2 volets:

1. Volet « Défi coloriage Tonic » de la semaine

Chaque lundi, réalisez le coloriage associé à la semaine en cours (pages 3 à 6) en suivant le défi proposé par Tonic. Par exemple, à la semaine 1, Tonic lance le défi à l'enfant de réaliser son coloriage au sol, en position couchée sur le ventre. Cela permet d'améliorer l'endurance des extenseurs du cou et du tronc, des muscles nécessaires au maintien de la posture assise.

2. Volet « Défi mouvement Tonic » de la semaine

Du mardi au vendredi, le défi colorié par l'enfant le lundi devient le mouvement Tonic de la semaine. Prenez un (ou plusieurs!) moment chaque jour pour pratiquer ce mouvement de façon amusante. Vous pouvez l'intégrer dans plusieurs contextes (dans le jeu, lors de moments d'attente, à l'intérieur, dans la cour ou au parc).

Adaptez l'activité selon l'âge et les capacités de l'enfant

Au besoin, aider l'enfant à prendre la position ou lui offrir un appui. Pour augmenter le niveau de difficulté, ajouter une double tâche, par exemple: chanter ou compter à rebours tout en effectuant le mouvement. L'activité doit demeurer une expérience agréable, valorisante et enrichissante.

Dernier jour du défi

À la fin de la semaine 4, réalisez l'activité de réflexion avec votre groupe (page 7). Celle-ci amène l'enfant à faire un retour sur *Mon défi Tonic*. Discutez avec lui des mouvements qu'il a aimé et des raisons qui supportent ses choix.

Remettez les pages 3 à 7 aux parents pour souligner la fin de *Mon défi Tonic*.

Comment se préparer?

Imprimez, recto seulement, les pages 2 à 7 pour chacun des enfants de votre groupe.

Au premier jour du défi, distribuez la page 2 « Guide du parent » aux parents. Ce dernier décrit les objectifs de *Mon défi Tonic* et incite le parent et l'enfant à reproduire le mouvement Tonic de la semaine à la maison.

Nous vous recommandons de prendre connaissance à l'avance des défis de coloriage Tonic afin de vous y préparer au besoin. Par exemple, à la semaine 2, Tonic propose aux enfants de colorier leur dessin, placé au mur au niveau des épaules. Cette activité vise à augmenter l'endurance des muscles des épaules et de la ceinture scapulaire. Selon vos besoins, vous pourriez envisager de fixer au préalable, un grand papier au mur.

L'équipe de BougeHop vous souhaite beaucoup de plaisir à relever *Mon défi Tonic* avec votre groupe!

Marie-Ève et Marie-Michèle,
physiothérapeutes et cofondatrices de BougeHop,
Formations et outils de développement moteur

Pour plus de jeux de stimulation des habiletés motrices et d'idées pour bouger au quotidien, visitez notre site Web.

Partagez-nous vos aventures avec Tonic, Abile et Agil !

info@bougehop.com  BougeHop  bougehop_jeux



Formations et outils de développement moteur



BougeHop.com

Mon défi Tonic

Guide du parent

Conçu par des physiothérapeutes. © Copyright 2024, BougeHop.
Illustration et conception graphique: Lorraine Beaudoin

Mon défi Tonic est officiellement lancé dans le groupe de votre enfant! Cette activité ludique a été développée par les physiothérapeutes de BougeHop, Formations et outils de développement moteur.

Volet « Défi coloriage Tonic » de la semaine (en groupe)

Pour les 4 prochaines semaines, votre enfant sera invité à colorier une image à partir d'une posture différente qui lui permettra de fortifier son tonus musculaire et son endurance posturale.

Par exemple, la semaine 1, Tonic lance le défi à votre enfant de réaliser son coloriage au sol, en position couchée sur le ventre. Cela permet d'améliorer l'endurance des muscles extenseurs du cou et du tronc de l'enfant, des groupes musculaires nécessaires au maintien d'une bonne posture assise (à l'école par exemple!).

* Volet « Défi mouvement Tonic » de la semaine (en groupe et à la maison)

Notre personnage Tonic (à droite) illustre le mouvement qui sera pratiqué chaque semaine. **Nous vous encourageons à intégrer au quotidien l'entraînement de ces mouvements à la maison avec votre enfant.**

Adaptez l'activité selon l'âge et les capacités de l'enfant

Au besoin, aidez l'enfant à prendre la position ou offrez-lui un appui. Pour augmenter le niveau de difficulté, ajouter une double tâche, par exemple: chanter ou compter à rebours tout en effectuant le mouvement. L'activité doit toujours demeurer une expérience agréable, valorisante et enrichissante.

Marie-Ève et Marie-Michèle,
physiothérapeutes et
cofondatrices de BougeHop

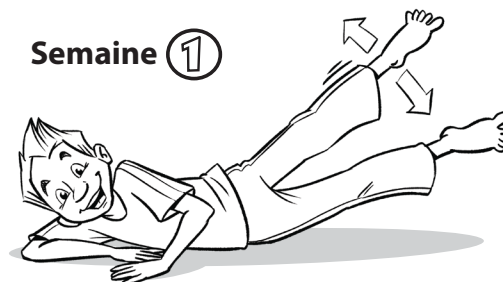
Pliez et placez cette section sur le frigo pour vous guider dans la pratique des 4 mouvements Tonic.

Mon défi Tonic

Amusez-vous à les pratiquer le plus souvent possible!

© Copyright 2024, BougeHop.com / Illustrations et conception graphique: Lorraine Beaudoin

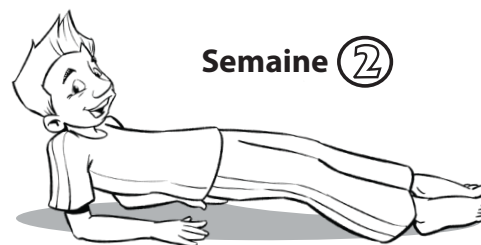
Semaine ①



Je fais le crocodile 2 côtés

Couche-toi sur le côté, puis soulève les deux jambes. Ouvre et ferme la jambe du haut comme la bouche d'un crocodile.

Semaine ②



Je fais le pilote de course

Couche-toi sur le dos, puis soulève ton corps en t'appuyant sur tes coudes.

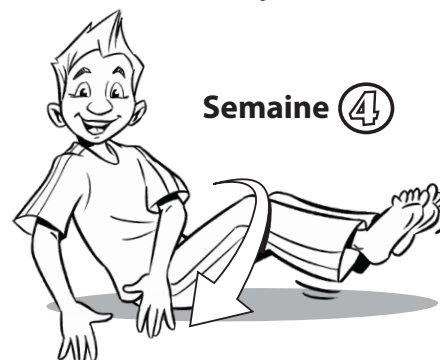
Semaine ③



Je fais l'horloge 2 côtés

Couche-toi sur le ventre, puis soulève les bras et les jambes. À l'aide de tes mains, fais pivoter ton corps comme les aiguilles d'une horloge.

Semaine ④

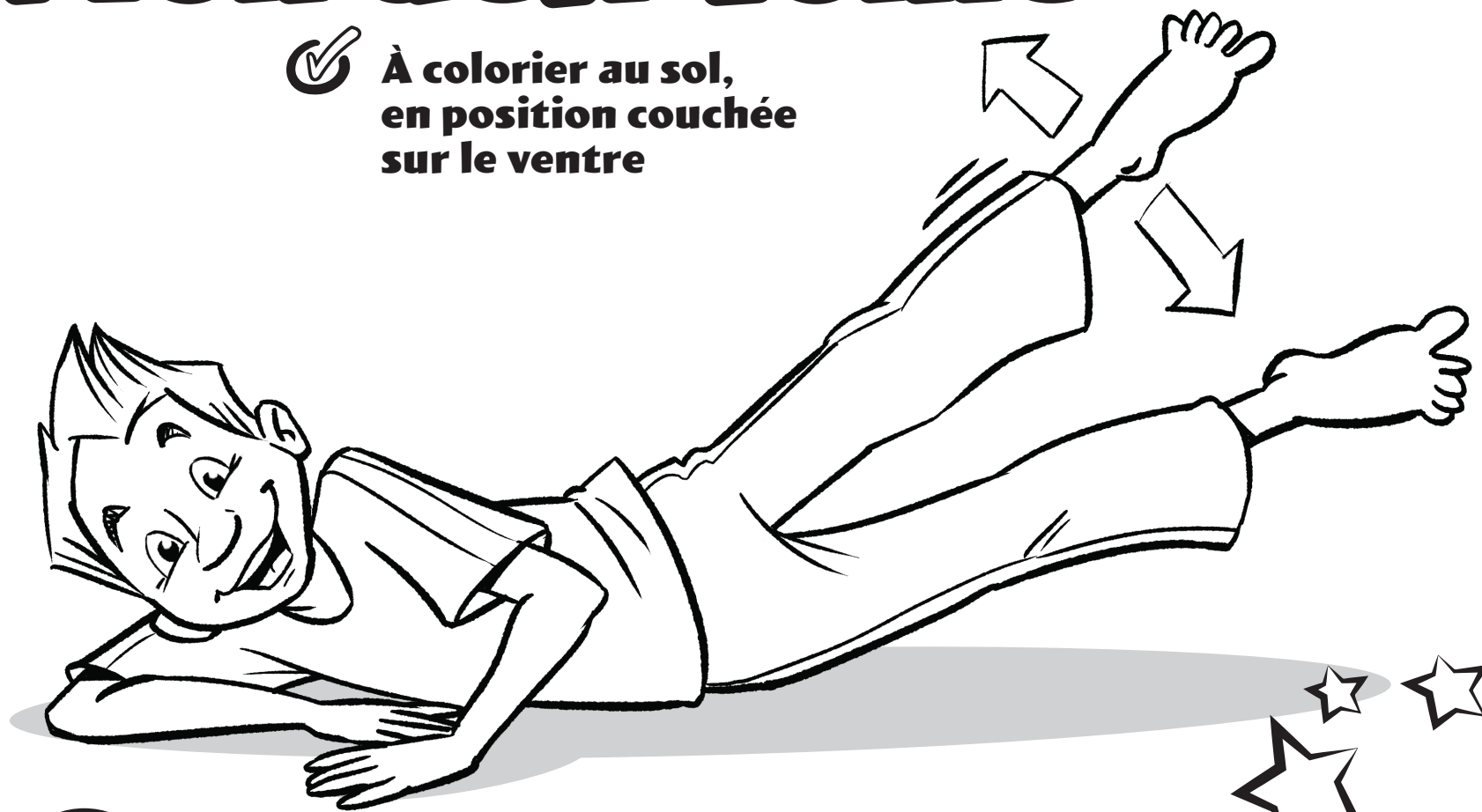


Je fais la machine à laver

Assieds-toi au sol et soulève les pieds. Pivote tes bras d'un côté et de l'autre.

Mon défi Tonic

✓ À colorier au sol,
en position couchée
sur le ventre



① Je fais le crocodile

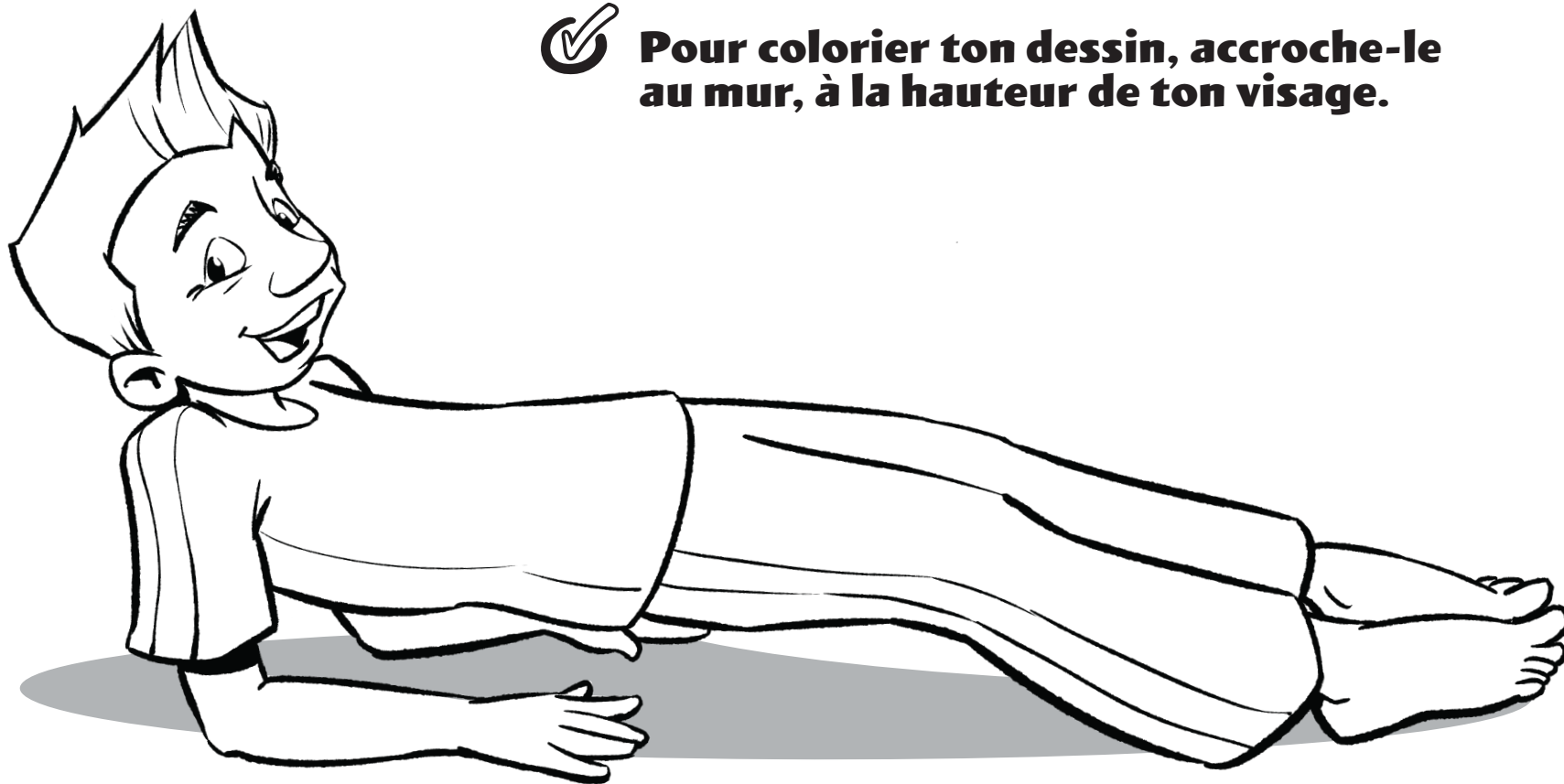
**Couche-toi sur le côté, puis soulève les deux jambes.
Ouvre et ferme la jambe du haut comme la bouche d'un crocodile.**



Mon défi Tonic



Pour colorier ton dessin, accroche-le au mur, à la hauteur de ton visage.



② Je fais le pilote de course

Couche-toi sur le dos, puis soulève ton corps en t'appuyant sur tes coudes.

Mon défi Tonic



À colorier debout avec la main que tu utilises le moins.

(Identifier la main non dominante de l'enfant à l'aide d'un autocollant.)



③

Je fais l'horloge

2
côtés



**Couche-toi sur le ventre, puis soulève les bras et les jambes.
À l'aide de tes mains, fais pivoter ton corps comme les aiguilles d'une horloge.**

Mon défi Tonic



**Pour colorier ton dessin,
colle la feuille sous une table.**



4

Je fais la machine à laver

Assieds-toi au sol et soulève les pieds. Pivote tes bras d'un côté et de l'autre.

Activité
de
réflexion



Ce que j'ai aimé le plus de Mon défi Tonic



MON NOM: _____

MON ÂGE: _____

En groupe, amorcer la réflexion sur le défi que les enfants ont réalisé. Ont-ils un mouvement préféré? Qu'ont-ils aimé?

Option 1: Coller une photo de l'enfant ou du groupe en action pendant *Mon Défi Tonic*.

Option 2: Demander à l'enfant de dessiner ce qu'il a aimé le plus.