

# Ce mois-ci, Grouille et Ripouille...

## VONT JOUER DEHORS!

**L**e monde extérieur est rempli de défis pour les enfants de tout âge. Le simple fait de réussir à se déplacer avec cet habit encombrant est un exploit pour les tout-petits! En hiver, la neige peut être utilisée de façon polyvalente pour créer une montagne où glisser, un fort où jouer à la maison ou même pour former toutes sortes de petites et grandes sculptures. Beau temps, mauvais temps, on s'habille et on laisse aller notre imagination!

Par exemple:

- \* Marcher et courir dans la neige développe l'équilibre
- \* Jouer au roi de la montagne pour apprendre à *grimper*
- \* Faire un bonhomme de neige et solliciter la force musculaire en roulant et soulevant les boules de neige
- \* Pelleter la neige et y faire des anges demandent beaucoup de coordination des bras
- \* *Tirer* un traîneau et y transporter des objets demande de l'endurance
- \* Glisser et se promener en traîneau requièrent un bon contrôle postural pour maintenir une certaine position sans tomber!

Jeu m'anime avec l'habileté ...

## Rouler



- Rouler du ventre au dos et du dos au ventre
- Tourner sur moi-même lorsque je suis sur le ventre (comme une toupie!) ou debout, ce qui m'étonne!
- Faire des culbutes vers l'avant (on peut me donner un coup de pouce en posant une main sur mon dos et une sur ma tête)

Amusez-vous bien!

Frédérique Lemaire, ergothérapeute  
Marie-Christine Ménard, kinésologue

Jeu m'anime  
avec  
GROUILLE & RIPUILLE

