

CAHIER D'APPRENTISSAGES

POSTURES ET EXERCICES

NOM : _____ Prénom : _____ date : _____

Le cahier doit être débuté un lundi soir.

Il serait souhaitable pour limiter la fatigue de certains muscles de tes yeux, de fabriquer ou acheter deux pupitres inclinés à 30° (un pour la maison et un pour l'école). Si nécessaire, vous fabriquerez trois caisses pour poser les pieds (une pour la maison à utiliser à table, pour tes devoirs et devant la télévision, une pour la voiture et une pour l'école). Il est souhaitable de voir ton maître (ou ton professeur principal) pour qu'il comprenne que tu as besoin de ce matériel en classe.

Tu vas voir l'opticien qui t'aidera à choisir la monture avec tes parents et peut-être avec ton meilleur copain.

Chaque jour, tu mets une croix dans un des signes suivants : O Δ □

□: j'ai bien fait

Δ : j'ai fait moyennement

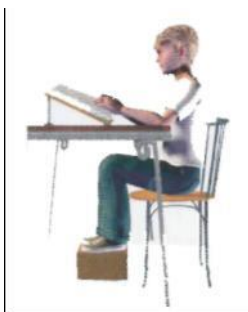
O : j'ai mal fait ou je n'ai pas fait du tout Chaque dimanche, tu comptes ton score total de la semaine. D'une semaine à l'autre, il ne doit pas baisser.

SEMAINE 1

La position assise

Lundi J1 : O Δ □

Aujourd'hui, à l'école j'ai expliqué à mes camarades, avec l'aide de mon maître (ou d'un professeur) que je dois travailler avec un pupitre. Ce soir, je regarde *seul, mais très attentivement* le film qui se trouve sur le site à la rubrique « position assise ». Je comprends quelle position assise je dois *toujours* utiliser pour le travail à la maison ou à l'école mais aussi devant l'ordinateur ou la télévision ou encore pendant le repas et en voiture.



Tu regardes attentivement, comment sont positionnés les pieds et les cuisses, comment l'enfant tient bien sa tête en face du texte qu'il lit sans se tordre ou se pencher. Son dos est bien droit.

Mardi J2 : O Δ □

Toute la journée, j'ai pensé à bien me tenir quand j'étais assis à l'école, mais aussi à table ou encore devant l'ordinateur ou pour mes devoirs. Je regarde le film *avec mes parents et c'est moi* qui leur explique ce que l'on doit faire pour être assis correctement.

Mercredi J3 : O Δ □

J'applique la position assise. Je demande à mes parents de bien regarder comment je m'assois.

Jeudi J4 : O Δ □

J'applique la position assise. Cette position doit devenir automatique chaque fois que je m'assois.

Vendredi J5: OΔ□

Je regarde le film avec mes parents et je m'intéresse surtout à la dernière partie qui explique les exercices respiratoires en position allongée. J'applique maintenant la position assise sans y penser.

Samedi J6 : O Δ □

Je demande à mes parents s'ils ont remarqué que je prenais bien la position assise ou s'ils estiment que je n'y pense pas assez.

Dimanche J7 : O Δ □

Je regarde le film « la respiration couché » avec mes parents et j'essaie avec eux de faire la respiration abdominale en position allongée. Je comprends que l'important est de bien respirer avec mon ventre. Je vérifie avec mes mains posées à plat sur celui-ci. Mes parents vérifient avec une montre que je fais cette respiration pendant 2 minutes.



Tu es couché sur le dos, sur la moquette ou sur ton matelas dur

- les jambes sont fléchies ou même un peu relevées et posées sur un coussin carré si cette position est ressentie comme étant plus confortable,
- l'angle entre la cuisse et l'abdomen est très ouvert,
- les pieds et les cuisses sont parallèles,
- la tête est dans l'axe du corps,
- le cou, souple, est légèrement fléchi,
- les incisives s'effleurent à peine et la mâchoire inférieure est détendue,
- le regard est dirigé à la verticale vers le plafond.
- les bras sont détendus et les mains sont doucement posées sur l'abdomen, légèrement croisées.

Tu dois faire très attention, en fin d'expiration, à vider tes poumons jusqu'au bout.

Mon score total pour la semaine 1:

□: Δ: O:

SEMAINE 2

La respiration en position couchée.

Lundi J8 : O Δ □

Je fais attention à ne pas oublier de me tenir assis correctement pendant toute la semaine. C'est maintenant facile et automatique. En rentrant de l'école, je fais mon exercice de respiration en position allongée avec un de mes parents pendant 4 minutes (montre en main). Le plus important aujourd'hui est de sentir avec mes mains que je vide complètement mes poumons.

Mardi J9 : O Δ □

Je suis habitué à travailler sur mon pupitre à 30° avec les pieds bien à plat. En rentrant de l'école je fais mon exercice de respiration en position allongée avec un de mes parents pendant 4 minutes (montre en main). Le plus important aujourd'hui est de sentir avec mes mains que je vide complètement mes poumons.

Mercredi J10 : O Δ □

Je mets mes lunettes à prismes pour la première fois. Cela me fait bizarre mais je m'habitue vite. Si j'ai un peu mal derrière les yeux ou dans le cou, mes parents me donneront pendant 2 ou 3 jours un comprimé de paracétamol. Je porte mes lunettes toute la journée, même pendant la récréation. Je ne les quitte que pour la douche et les sports *pendant lesquels je pourrais les casser (je les garde pour les autres sports)*. Je fais les exercices respiratoires à midi, ou en rentrant de l'école ou avant de dormir,

Jeudi J11 : O Δ □

Je suis content car je m'aperçois que, *sans y penser* je m'assois souvent correctement. Je fais mes exercices respiratoires en position couchée en rentrant de l'école. Aujourd'hui, je les fais seul. Je vérifie avec la sonnerie du réveil que la séance dure bien 5 minutes. Je fais très attention à écouter le bruit que je fais avec l'air jusqu'à ce que mes poumons soient complètement vidés.

Vendredi J12 : O Δ □

En rentrant de l'école je regarde le film « la position spéciale pour l'endormissement » avec mes parents et je fais attention à la partie qui parle de la position pour s'endormir,



La tête est posée à plat, sans oreiller, tournée en général vers la gauche avec le cou en très légère flexion (mais la position tournée vers la droite en inversant l'ensemble du corps est tout aussi intéressante). Le bras gauche est plié avec la main posée devant le visage. Le bras droit est en arrière, très souple, sans traction articulaire. La jambe gauche est pliée et posée sur la jambe droite, à mi-mollet environ. Dans cette position l'enfant peut voir dans l'alignement sa main, son genou gauche et ses orteils droits

Je m'allonge par terre et ils me montrent comment je dois me mettre. Je fais mes exercices respiratoires en position couchée sur le dos avec mon père ou ma mère.

Samedi J13 : O Δ □

Je regarde le film à nouveau avec mes parents avant de me coucher. Ils me montrent *de nouveau* la position avec laquelle je devrai m'endormir à partir de la semaine prochaine. Maintenant que j'ai compris, je demande à mon père ou à ma mère de s'allonger par terre et je mets leur corps dans cette position. Je fais 5 minutes de respiration en position couchée avec l'un de mes parents.

Dimanche J14 : O Δ □

Je pense toute la journée à faire attention à bien respecter le position assise. Le soir je fais 5 minutes de respiration sur le dos avec un de mes parents. Je regarde de nouveau le film attentivement avec lui pour m'assurer qqe j'ai bien compris comment respirer dans cette position. Il doit comprendre comment il va m'aider à sentir mon ventre respirer en mettant sa main sur la peau de l'abdomen. Je lui montre la position d'endormissement qui sera à adopter dès demain soir et je m'endors dans ma position habituelle.

Mon score total pour la semaine 2 :

□ : Δ : O :

SEMAINE 3

La position spéciale pour l'endormissement.

Lundi J15 : O Δ □

Pendant toute la semaine, je fais bien attention à ma position assise. Je fais la respiration en position couchée *tous les jours en rentrant de l'école*. Au moment de me coucher, un de mes parents m'accompagne dans ma chambre. Il m'aide à me mettre dans la bonne position d'endormissement. Cette position n'est pas très confortable car je n'ai pas d'oreiller et je sens mes muscles du dos qui sont tendus. Je commence à respirer avec le ventre comme il est montré dans le film. *Le parent qui m'accompagne*

met la main contre la peau de mon ventre. Ainsi je sens bien mes mouvements respiratoires. Très vite la sensation de tension que j'ai dans le dos et le cou disparaît et je m'endors. Aujourd'hui j'aurai fait 10 minutes d'exercices respiratoires en tout.

Mardi J16 : O Δ □

Je fais comme hier.

Mercredi J17 : O Δ □

Je profite d'un moment libre pour retourner voir l'opticien afin qu'il ajuste mes lunettes. Je fais la respiration couchée sur le dos mais aussi dans la position spéciale d'endormissement.

Jeudi J18 : O Δ □

Je commence à me rendre compte que je dors mieux et que je suis moins fatigué le matin en me levant. Cette impression agréable est encore discrète mais va augmenter. C'est plus facile d'être attentif à l'école. Je fais la respiration en position couchée en rentrant de l'école. Je me couche en bonne position et en respirant avec le ventre. Un de mes parents continue à rester avec moi pendant que je m'endors en gardant la main sur mon ventre tant que j'ai l'impression que mes muscles du cou et du dos sont trop tendus.

Vendredi J19 : O Δ □

Je fais comme hier.

Samedi J20 : O Δ

Si mes parents n'ont pas pu m'emmener voir l'opticien mercredi, j'y vais cet après-midi. Il va vérifier que mes lunettes ne sont pas tordues ou ne descendent pas sur mon nez. Il est très important que le galbe soit bien respecté. Je fais la respiration en position couchée en rentrant de l'école. Je me couche en bonne position et en respirant avec le ventre. Je demande à mes parents de vérifier que je fais bien. Je suis content de sentir qu'ils se donnent du mal pour moi et qu'ils prennent du temps pour m'aider même les jours où ils ont beaucoup de choses à faire.

Dimanche J21 : O Δ □

Je vérifie qu'en regardant la télévision et en mangeant, je garde la bonne position assise. Je fais la respiration en position couchée avant de dormir. Je me couche en bonne position et en respirant avec le ventre, toujours en présence d'un de mes parents.

Mon score total pour la semaine 3 :

□ : Δ : O :

SEMAINE 4

La marche

Marcher correctement, c'est marcher avec les pieds parallèles et dérouler son pied en terminant son pas par un appui et une poussée sur le gros orteil pour préparer le pas suivant. L'enfant dyslexique marche rarement avec les pieds parallèles. Pourtant, il pense qu'il a les pieds parallèles car il reçoit des informations proprioceptives fausses, le cerveau ayant assimilé la position anormale à une position normale.

Je sais que toute cette semaine je devrai continuer à bien faire attention à ma position assise. Je devrai aussi faire 10 minutes par jour de respiration. Je vais les diviser en 5 minutes à plat sur le dos et 5 minutes au moment de m'endormir dans la position que je connais bien maintenant.

Lundi J22 : O Δ □

Je fais tout le traitement que je connais et je regarde le film avec mes parents pour bien comprendre comment je dois dérouler mon pied pour marcher correctement. J'essaie en faisant quelques pas dans ma chambre

Mardi J23 : O Δ □

Je cherche dans la maison une ligne droite (une lame de parquet par exemple) et j'apprends à marcher avec les pieds parallèles et en déroulant le pied comme je l'ai vu faire dans le film, pendant 2 minutes.

Mercredi J24 : D A O

Je fais les mêmes exercices qu'hier.

Jeudi J25 : O Δ □

Je fais les mêmes exercices qu'hier.

Vendredi J26 : O Δ □

Je regarde de nouveau le film et je vérifie que j'ai bien compris ce qu'il faut faire pour dérouler le pied.

Samedi J27 : OΔ□

Aujourd'hui je vais aller marcher avec mes parents pendant une heure. Je vais faire bien attention à mon déroulé de pied et je regarderai souvent mes pieds pour vérifier qu'ils sont parallèles.

Dimanche J28 : O Δ □

Je fais la même chose qu'hier.

Mon score total pour la semaine 1:

□:..... Δ:..... O:.....

SEMAINE 5

Je consolide ce que j'ai appris

Cette semaine va être utilisée pour bien consolider tout ce que j'ai appris pendant les 4 semaines précédentes. Je n'apprends rien de nouveau mais je vérifie que je fais bien le traitement. Je sens que je commence à aller mieux. Quand j'écoute à l'école je comprends mieux et j'ai l'impression de commencer à lire en butant moins sur les mots. Je suis bien certain maintenant qu'être dyslexique ne veut pas dire « être nul ». J'en parle avec mes parents et je décide de bien faire le traitement pour montrer aux autres que je suis aussi fort qu'eux. Mais parfois le résultat n'arrive pas si vite et il faudra plus de temps. Je ne me décourage pas et je continue bien à suivre chaque jour le programme des exercices.

Chaque jour je vais donc :

1. Faire 5 minutes de respiration sur le dos,
2. M'endormir dans la bonne position en respirant avec l'aide d'un de mes parents,
3. Marcher en gardant les pieds parallèles et en déroulant bien le pied
4. Faire attention à ma position quand je suis assis.

Lundi J29 : O Δ □

Je fais les mêmes exercices qu'hier.

Mardi J30 : O Δ □

Je fais les mêmes exercices qu'hier.

Mercredi J31 : O Δ □

Je pense à faire vérifier mes lunettes chez l'opticien. Si ce n'est pas possible aujourd'hui, j'irai samedi.

Jeudi J32 : O Δ □

Je fais les mêmes exercices qu'hier.

Vendredi J33 : O Δ □

Je fais les mêmes exercices qu'hier.

Samedi J34 : O Δ □

Je vais voir l'opticien si je n'ai pas eu le temps d'y aller mercredi.

Dimanche J35 : O Δ □

Je fais les mêmes exercices qu'hier.

Mon score total pour la semaine 5 :

□ : Δ : O :

SEMAINE 6

Attendre debout

Lundi J36 : O Δ □

Je fais tout le traitement que je connais : respiration couchée, respiration au moment de m'endormir, marche pendant 2 minutes et je fais toujours bien attention à respecter la bonne position quand je suis assis. Je regarde bien le dessin qui montre la position à utiliser quand je suis debout en train d'attendre. Mes parents m'expliquent et je me mets dans la bonne position.

Mardi J37 : O Δ □

Quand j'ai fini ma respiration sur le dos, je me mets en position d'attente, je ferme mes yeux et je compte jusqu'à 15, J'ai souvent l'impression que je suis penché en arrière ou sur le côté. Pourtant quand j'ouvre les yeux je constate que je suis toujours bien droit.



La position à apprendre cette semaine vise à laisser le centre de gravité au centre de la surface d'appui au sol afin d'équilibrer les tensions musculaires.

- les pieds sont parallèles ou très discrètement ouverts et symétriques, le pied gauche un peu en avant et le pied droit légèrement en arrière pour équilibrer le poids du corps,
- les genoux sont très discrètement fléchis,
- le ventre est rentré, le buste très légèrement penché en avant et les épaules tombantes laissent les mains se croiser devant le bassin,
- la tête est bien verticale, avec la mâchoire inférieure portée un peu vers l'avant afin d'affronter sans pression les incisives du haut et du bas,
- le regard est droit.

Mercredi 38 : O Δ □

Je fais les mêmes exercices qu'hier.

Jeudi 39 : O Δ □

Je fais les mêmes exercices qu'hier.

Vendredi 40 : O Δ □

Je fais les mêmes exercices qu'hier. Mais aujourd'hui je me mets dans la position debout avec les yeux fermés, en étant de profil devant un miroir. Mes parents sont avec moi et vont me guider dans le petit jeu d'aujourd'hui. J'essaie d'imaginer ce que je dois sentir avec mon corps quand il est bien droit. Puis quand j'ouvre les yeux, je regarde dans le miroir pour vérifier que je suis en effet bien droit. Si ce n'est pas le cas, je corrige ma position en m'aidant de mon image dans le miroir. Je ferme de nouveau les yeux et je sens comment est mon corps quand il est réellement bien droit. J'essaie de me souvenir de l'impression que je ressens car c'est ce que je devrai ressentir chaque fois qu'on me dira de me tenir bien droit.

NB pour les parents : ce test permet de vérifier la justesse des informations proprioceptives venant des muscles en les comparant à la vision de l'état réel.

Samedi 41 : O Δ □

Je fais les mêmes exercices qu'hier.

Dimanche 42 : O Δ □

Je fais la même chose qu'hier. Je regarde le film en entier afin de vérifier que je sais tout faire parfaitement et je me prépare à, apprendre la dernière étape, qui est aussi la plus difficile : respirer avec son ventre en position debout.

Mon score total pour la semaine 6 :

□:..... Δ:..... O:.....

SEMAINE 7

La respiration ventrale en position debout



Inspiration et expiration respectent les mêmes principes qu'en position allongée.

La position à respecter est stricte :

1. *Fesses, épaules et nuque appuyées au mur, dos bien à plat,*
2. *Pieds parallèles, à 10-15 centimètres environ du mur avec les genoux très légèrement fléchis (pieds contre le mur, le sujet aurait nécessairement la partie supérieure de son corps discrètement penchée vers l'avant et ne pourrait détendre son diaphragme),*
3. *Épaules tombantes avec les mains croisées devant l'abdomen. Les mains contrôlent que les mouvements soient amples, profonds et complets lors de l'inspiration et de l'expiration,*
4. *Tête droite avec le cou détendu, regard bien horizontal vers l'infini,*
5. *Mâchoire détendue.*

Cette semaine je vais faire en tout 15 minutes d'exercices : 4 minutes de respiration sur le dos, 4 minutes de respiration pour m'endormir sur le ventre, 2 minutes de marche et 5 minutes de respiration en position debout. Cette position est difficile car je devrai tenir le poids de mon corps en même temps que je respire. Bien évidemment je continue à respecter la position pour attendre et la bonne posture quand je suis assis.

Lundi J43 : O Δ □

Je fais tous les exercices. J'essaie de me mettre dans la position indiquée sur la photo. Mes parents sont là pour m'aider et corriger ce qui ne va pas. Je ferme les yeux pour bien sentir comment est mon corps et bien assimiler cette position. Puis je commence à respirer tranquillement en contrôlant mon ventre avec mes mains.

Mardi J44 : O Δ □

Je fais les mêmes exercices qu'hier.

Mercredi J45 : O Δ □

Je fais les mêmes exercices qu'hier. Je pense à faire régler mes lunettes.

Jeudi J46 : O Δ □

Je fais les mêmes exercices qu'hier.

Vendredi J47 : O Δ □

Je fais les mêmes exercices qu'hier.

Samedi J48 : O Δ □

Je fais les mêmes exercices qu'hier.

Dimanche J49 : O Δ □

Je fais les mêmes exercices qu'hier.

Mon score total pour la semaine 6 :

□ : Δ : O :

Je continue chaque jour à consacrer 15 minutes à bien faire mes exercices respiratoires et de marche. Je maintiens consciencieusement mes postures pour attendre, quand je suis assis et quand je m'endors.

Mes parents continuent à me soutenir et à m'encourager. J'en ai besoin car faire ce traitement avec rigueur tous les jours n'est pas facile. Mais je sais que je peux compter sur eux.

