

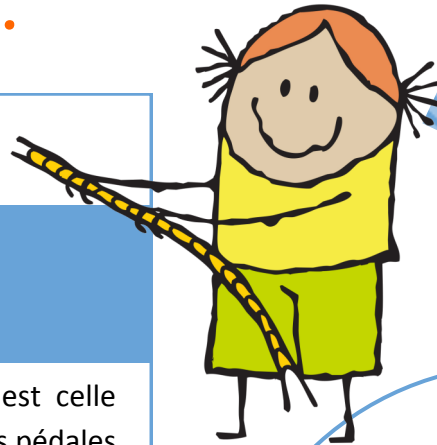
# Ce mois-ci, Grouille et Ripouille...

## FONT DE LA BICYCLETTE!

**L**a première étape vers la maîtrise de la bicyclette est celle d'apprendre à «conduire» un jouet roulant (engin sans pédales qui avancent grâce aux mouvements des pieds au sol). Habituellement, l'enfant reculera en poussant avec ses pieds avant de saisir comment avancer. Une fois cette étape acquise, l'intégration du tricycle pourra commencer. Celle-ci présente un grand défi de **coordination** entre le haut et le bas du corps ainsi qu'entre les deux côtés du corps! Par la suite, on pourra lui proposer la bicyclette avec roues stabilisatrices, puis sans roues stabilisatrices. N'oubliez pas votre casque!

Par exemple:

- \*Se tenir assis sur un siège et avance demande beaucoup d'**équilibre**
- \*Contourner les obstacles requiert une bonne **coordination** entre les yeux et le mouvements de mes bras (œil-main)
- \*Faire une promenade nécessite de bonnes **capacités cardiovasculaires** et sollicite l'**endurance musculaire**



*Jeu m'anime avec l'habileté...*

**Pousser/tirer**

- Attacher une corde à une petite voiture ou un toutou pour le promener
- Déplacer les jouets dans une brouette ou une poussette
- Jouer au souque à la corde avec des serviettes
- S'asseoir sur une couverture et avancer en tirant sur une corde tenue par l'adulte
- Ouvrir et fermer une porte

**À vos vélos!**

Frédérique Lemaire, ergothérapeute  
Marie-Christine Ménard, kinésologue

*Jeu m'anime*  
avec  
**GROUILLE & RIPOUILLE**

