

Intégration sensorielle
avec les blocs JollyHeap

THERAPY MIGHT BE FUN | JOLLY HEAP®

SOMMAIRE

Pourquoi les blocs JollyHeap ?	3
Les blocs JollyHeap en thérapie IS	4
Manipulation libre	8
Manipulation libre	9
Construire avec les pieds	10
Échelle d'équilibre	11
La reptation du grimpeur	12
Poser les bulles magnétiques	13
Enfoncer les bulles magnétiques	14
Balancement d'avant en arrière	15
Balancement d'un côté à l'autre	16
Lancer ciblé avec les pieds	17
Entraînement du samouraï	18
Tirer du puits	19



Pourquoi les blocs JollyHeap ?

Un outil polyvalent

Grâce à leur conception modulaire, les blocs JollyHeap permettent d'**adapter le type et la difficulté des exercices aux besoins de chaque enfant**. Vous montez rapidement des structures ajustées à son âge, à sa taille ou à ses difficultés.

Une thérapie sans thérapeute

Jouer avec les blocs JollyHeap constitue en soi une excellente activité thérapeutique : elle **soutient la motricité fine et globale, améliore la concentration** et favorise la régulation émotionnelle.

Simple et amusant

Le nombre de structures, d'agencements et de jeux réalisables avec les blocs JollyHeap est pratiquement illimité. **La thérapie devient ainsi plus engageante et plus accessible**, pour l'enfant comme pour le thérapeute.

Thérapie de groupe

Les blocs JollyHeap sont **idéaux pour les activités collectives**. Les enfants peuvent s'exercer ensemble, rivaliser, coopérer et même se détendre en groupe.



Les enfants accueillent les blocs JollyHeap avec enthousiasme : même un entraînement intense leur semble être un jeu. Je les utilise surtout auprès d'enfants porteurs de déficience intellectuelle : ils sont doux au toucher et pas du tout intimidants.
Je m'en sers comme tapis de thérapie, tables de kinésithérapie, parcours d'obstacles, chemins d'équilibre, échelles de coordination, toboggans, poids, steppers et rouleaux.
Construire avec les blocs stimule à soi seul l'intégration sensorielle, la coordination et l'attention.

Rafał Królak, kinésithérapeute

Les blocs JollyHeap en thérapie IS



Stimulation sensorielle

Le tissu texturé apporte des stimuli tactiles variés : il **développe le sens du toucher** et augmente la tolérance aux différentes surfaces et matières.

Sécurité et confort

La souplesse de la mousse rend les blocs **sûrs et agréables à utiliser**, un point essentiel auprès d'enfants dont la sensibilité sensorielle varie.



La motivation par le jeu

La construction créative et le jeu dynamique **maintiennent l'enfant engagé et motivé** à participer à la thérapie, ce qui soutient ses progrès et son développement sur la durée.

Des activités variées

Les blocs JollyHeap invitent à rouler, ramper et grimper : des activités qui **stimulent la proprioception, améliorent l'équilibre** et engagent tout le corps.



Apaisement et autorégulation

Souples et isolants, les blocs offrent à l'enfant **un espace pour se calmer et se reposer**, ce qui soutient l'autorégulation et la capacité à tenir dans un environnement surchargeant.

Un seul outil, des possibilités sans fin

Montez ce dont vous avez besoin sur le moment : échelles, steppers, rouleaux, tapis ou parcours d'obstacles. **Chaque configuration pose des défis nouveaux** de coordination, de proprioception et d'équilibre.

















Manipulation libre

EXERCICE N° 1

Commençons par la base : le jeu libre avec les blocs. Cela paraît simple au premier regard, mais **rien n'est moins vrai**.

En construisant, l'enfant doit **aligner les blocs avec précision**, ce qui exige des mouvements de main contrôlés par la vue.

Cette activité en apparence banale aide à **synchroniser le mouvement avec la perception visuelle**, compétence clé du développement de la motricité fine.

Coordination œil-main



Les blocs s'assemblent en alternance, si bien que l'enfant **analyse et coordonne en permanence** les informations main-œil.



Facile ? Pas pour les plus jeunes, surtout en cas de **difficultés motrices ou cognitives**. Maîtriser ce geste peut demander beaucoup de temps et d'efforts.



Manipulation libre

Exercice n° 1

Porter, assembler et désassembler les blocs suffit à soutenir un large éventail d'habiletés manuelles, dont **plusieurs types de préhension** : cylindrique, en pince et en crochet.

Motricité manuelle et préhension

L'enfant déplace les blocs de différentes façons : un par un, par paires ou en « plaques » entières, **en variant les prises**.



La **pince pouce-index** sert souvent à extraire un bloc d'un tas. Le geste demande de la force et de la stratégie, car les blocs voisins s'attirent mutuellement.



La taille de chaque bloc est **pensée pour la main de l'enfant**, afin de solliciter en jeu le plus grand nombre de prises et de mouvements possible.



Construire avec les pieds

EXERCICE N° 2

Par leur taille et leur souplesse, les blocs JollyHeap se prêtent parfaitement aux activités avec les pieds. Cet exercice **exige de l'équilibre** et mobilise les muscles de la stabilité et du contrôle postural : fessiers, hanches et bas du dos.

L'exercice développe la **précision des mouvements du pied et des orteils**, essentielle à la motricité fine, et renforce les muscles du pied engagés dans le geste coordonné.



Stabiliser le tronc tout en se servant des pieds active les abdominaux et les muscles du dos, ce qui **soutient une posture correcte**.

En cas de troubles du tonus

Les enfants hypotoniques **renforcent les muscles des pieds et des jambes** ; les enfants hypertoniques bénéficient d'un étirement doux et d'un meilleur contrôle des jambes.

Soutien en cas de troubles de la coordination motrice

Utile surtout en cas de troubles de la coordination, comme la **dyspraxie** : l'activité affine la précision du geste et la coordination bilatérale des jambes.

Renforcement du gainage

Stabiliser le tronc avec les pieds **active les abdominaux et le dos**, et soutient une posture correcte.



Échelle d'équilibre

EXERCICE N° 3

Un exercice fondamental qui **renforce le sens de l'équilibre**, la capacité de réaction et la coordination des membres inférieurs. En cas de troubles de l'intégration sensorielle, il soutient le traitement des informations proprioceptives.

Coordination œil-main

Marcher sur l'échelle en attrapant et en lançant affine **la coordination et la planification du mouvement**.

1. Montez une échelle large de trois blocs, en laissant deux espaces vides pour trois blocs posés. L'enfant doit **marcher uniquement dans les espaces vides**, jambes et tronc bien alignés.



2. Pour corser l'exercice, lancez un bloc à l'enfant après chaque pas réussi.



3. L'enfant doit attraper le bloc et le relancer. Il passe ensuite au barreau suivant et répète le lancer.



La reptation du grimpeur

EXERCICE N° 4

Cet exercice combine escalade et reptation. Grâce aux interstices entre les blocs, l'enfant **accroche ses doigts dans la structure et se tracte vers l'avant** par la force du haut du corps, soutenue par le mouvement du tronc.

Le montage est simple : créez un tapis large de quatre blocs. L'enfant **agrippe les interstices** et se tracte vers l'avant en prenant appui sur le reste du corps.



Pour augmenter la difficulté : ajoutez des obstacles adaptés à l'enfant, ou empêchez-le de prendre appui sur les jambes.

Posture et soutien de la colonne

L'activité **renforce les muscles du dos et des abdominaux**, essentiels au maintien d'une posture correcte. Pratiquée régulièrement, elle peut aider à corriger les défauts posturaux et à stabiliser le rachis.

Musculature du haut du corps

L'exercice sollicite :

- bras et avant-bras
- dos, surtout le **grand dorsal**, qui stabilise le corps en mouvement
- centre du corps : grand droit et obliques, responsables de la stabilité du tronc

Poser les bulles magnétiques

EXERCICE N° 5

Cette activité soutient à la fois le développement physique et cognitif : elle **affine la motricité fine, la coordination, la pensée spatiale**, la concentration et la capacité à résoudre des problèmes.



L'enfant retire avec précaution un bloc sur deux dans la rangée centrale d'un tapis, **en le laissant tenir par la base**, sans déstabiliser la structure.

Force de préhension

Extraire le bloc demande **le bon dosage de la préhension** : les muscles de la main et des doigts se renforcent, surtout quand la prise est faible.

Précision des mouvements de la main et des doigts

Retirer les blocs sans faire tomber la structure exige des **gestes précis des mains et des doigts** : la dextérité manuelle et la coordination globale progressent.

Contrôle de la force et du mouvement

La résistance magnétique oblige à **doser la force juste nécessaire**, ce qui développe le contrôle moteur.



Pour corser la tâche, demandez à l'enfant de ne pas maintenir le tapis avec ses jambes pendant l'exercice.

Enfoncer les bulles magnétiques

EXERCICE N° 6

Une activité efficace pour **améliorer l'équilibre et la précision des mouvements des membres inférieurs**, tout en affinant les réponses aux stimuli tactiles et proprioceptifs.

Conscience du corps dans l'espace

Les pieds travaillent ici comme **organes proprioceptifs majeurs** : la conscience du corps et l'équilibre s'améliorent.

Développement de l'équilibre dynamique

Tenir en équilibre en enfonçant le bloc engage **l'équilibre dynamique**, indispensable à la marche comme à la course.

Stimulation sensorielle

Pousser du pied contre la résistance magnétique **stimule le système nerveux** et améliore le contrôle de la pression, surtout en cas de troubles du traitement sensoriel.



Version inversée de l'exercice 5 : il s'agit cette fois d'**enfoncer les blocs dans le tapis avec les pieds**.



Pour introduire une progression, augmentez la hauteur du tapis : le défi grandit et l'activité s'adapte à la taille de l'enfant et au niveau visé.

Balancement d’avant en arrière

EXERCICE N° 7

Cet exercice **stimule le système vestibulaire**, soutient la proprioception et la coordination motrice, et aide à développer les réactions de protection. C’est un élément précieux de la thérapie des enfants présentant des troubles de l’intégration sensorielle et des difficultés de planification motrice.



Montez un tapis et un rouleau assez larges pour garantir la sécurité. Placez-les face à face. L’enfant **s’allonge en travers du rouleau**, les pieds touchant le sol.



Avec les pieds, l’enfant pousse vers l’avant et se pose doucement sur le tapis, face contre lui, en s’aidant des bras. Puis, en inversant le mouvement, il repousse avec les bras pour revenir à la position de départ.

Amélioration de la planification motrice

Planifier la séquence — poussée des jambes, maintien sur le rouleau, appui sur le tapis — **renforce la capacité à exécuter des tâches motrices complexes**.

Développement de l’autorégulation

L’enfant **contrôle la force de la poussée** et régule ses mouvements sur le rouleau : l’autorégulation et la maîtrise du corps en mouvement progressent.

Réactions de protection

Les blocs **réduisent la peur de tomber** : les réactions de protection s’apprennent en sécurité.

Balancement d’un côté à l’autre

EXERCICE N° 8

Exercice complémentaire de l’exercice 7 (balancement d’avant en arrière). Il stimule et développe des habiletés sensorielles et motrices semblables, en **introduisant de nouvelles directions et de nouveaux schémas de mouvement**. C’est aussi une excellente activité pour renforcer les abdominaux, le dos et les jambes, indispensables à la stabilisation du corps et au mouvement contrôlé.



En position assise, l’enfant place les deux pieds de part et d’autre du rouleau. Il se pousse sur un côté en prenant appui sur les mains, jusqu’à ce que son genou touche doucement le sol.



Une fois le mouvement achevé d’un côté, l’enfant inverse la direction et bascule de l’autre. Pour un enfant dont l’équilibre est très fragile, disposez des tapis souples des deux côtés.

Confiance et conscience du corps

Se contrôler dans des **positions exigeantes** réduit la peur du déséquilibre et renforce la confiance.

Développement de l’équilibre dynamique

L’équilibre dynamique se renforce, en particulier le **transfert contrôlé du poids** d’un côté à l’autre.

Réactions de protection

Les blocs réduisent la peur de tomber et permettent de **travailler les réactions de protection** en sécurité.



Construisez un panier ou une cible avec les blocs. L'enfant doit **saisir un bloc avec les pieds**, debout.



Il doit ensuite sauter et lancer simultanément le bloc dans la zone cible. Pour augmenter la difficulté, relevez la cible ou réduisez sa taille.

Lancer ciblé avec les pieds

EXERCICE N° 9

Cette activité se distingue en **associant le mouvement du haut et du bas du corps** tout en stimulant plusieurs sens à la fois. C'est un outil polyvalent, qui soutient le développement moteur, la coordination, la proprioception et les habiletés cognitives, en laissant place au jeu et à la créativité.

Stimulation du système vestibulaire

Sauter et viser un panier développent **l'équilibre et la coordination spatiale**.

Travail des séquences de mouvement

L'activité renforce la capacité à **planifier et exécuter des séquences de mouvement** — un excellent exercice pour les enfants dyspraxiques, pour qui les tâches en plusieurs étapes sont ardues.

Renforcement du contrôle des membres inférieurs

L'exercice affine la précision et la conscience du corps : l'enfant apprend à **contrôler force et direction**.



Montez une colonne de 3 × 3 blocs, en ajustant la hauteur aux besoins de l'enfant. Retirez un ou deux blocs de la rangée médiane, de sorte qu'ils **ne tiennent à la colonne que par les aimants du bas**.



L'enfant doit remettre les blocs en place en les frappant avec un bâton de gymnastique ou un outil similaire. Pour corser l'exercice, retirez davantage de blocs à enfoncer.

Entraînement du samouraï

EXERCICE N° 10

Cette activité soutient non seulement la motricité et l'intégration sensorielle, mais **améliore aussi l'endurance musculaire, la coordination et la planification motrice**, et aide l'enfant à développer son autorégulation. En combinant les dimensions physique, sensorielle et émotionnelle, l'exercice devient un outil polyvalent, utile à de nombreux aspects de la thérapie.

Rythme et fluidité du mouvement

La répétition de la frappe développe **le sens du rythme et la fluidité**, utile surtout en cas de difficultés de contrôle du mouvement.

Décharge d'énergie et de tension

Frapper avec un bâton **libère le trop-plein d'énergie et de tension** — un bénéfice surtout pour les enfants hyperactifs ou en éveil accru.



Montez une colonne de 3 × 3 à hauteur de taille de l'enfant. Retirez plusieurs blocs au centre pour créer un « puits » assez profond pour que l'enfant atteigne le bloc du fond.



Il doit **extraire un bloc du fond du puits**. La résistance magnétique rend la tâche exigeante en effort et en précision. Pour corser l'activité, ajustez la hauteur et la profondeur du puits.

Tirer du puits

EXERCICE N° 11

Cette activité soutient le développement moteur de façon complète : elle **améliore le contrôle de la force, la persévérance et la concentration**, tout en engageant les sens proprioceptif et tactile. Elle crée des conditions idéales pour développer la précision de la motricité fine et travailler la coordination œil-main.

Motricité fine

L'exercice mobilise des **mouvements précis des doigts**, déterminants pour la motricité fine. Extraire un bloc retenu par l'aimant renforce les muscles et le contrôle de la force.

Stimuli tactiles et conscience spatiale

Manipuler la main dans un espace confiné apporte de **riches informations tactiles** et renforce la conscience spatiale — utile pour tout geste hors du champ de vision.

Créez, expérimentez, découvrez avec JollyHeap !

Les exercices présentés ici ne sont qu'un petit échantillon de ce que l'on peut créer avec les blocs JollyHeap. Leur polyvalence inspire des activités **adaptées aux besoins et aux capacités de chaque enfant**.

Les blocs peuvent soutenir le développement moteur, l'intégration sensorielle, la concentration et bien d'autres domaines. **La seule limite est l'imagination**.

Nous encourageons les thérapeutes, les enseignants et les parents à expérimenter et à concevoir leurs propres exercices, pour aider les enfants à découvrir le monde par le jeu.

