

COMPRENDRE ET STIMULER LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR EN TRISOMIE 21

ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT VERS L'AUTONOMIE GRÂCE À DES ACTIVITÉS ADAPTÉES

Formation destinée aux parents, grands-parents et aidants familiaux d'enfants porteurs de trisomie 21

Transformez les moments du quotidien en opportunités de développement moteur

Durée : 2 à 3 heures	Modules : 5 modules
Leçons : 15 leçons	Public : Parents, grands-parents, aidants familiaux
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

Cette formation vous permet de comprendre les particularités motrices liées à la trisomie 21, notamment l'hypotonie et l'hyperlaxité, et leur impact sur l'équilibre, la posture et les gestes du quotidien. Vous découvrirez des activités ludiques et accessibles pour stimuler la motricité globale et la motricité fine de votre enfant, tout en respectant son rythme et ses capacités. À travers des explications concrètes et des stratégies applicables immédiatement, vous apprendrez à transformer les moments du quotidien en opportunités de développement moteur, sans avoir besoin de faire des séances spécifiques. Vous repartez avec des outils concrets et des idées d'activités à mettre en place dès ce soir à la maison.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre les particularités motrices	3 leçons
MODULE 2	Activités quotidiennes pour stimuler la motricité globale	3 leçons
MODULE 3	Développer la motricité fine	3 leçons
MODULE 4	Intégrer le travail moteur dans la vie quotidienne	3 leçons
MODULE 5	L'application COCO PENSE et COCO BOUGE	3 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'hypotonie et l'hyperlaxité et leur évolution dans le temps
- Identifier l'impact sur l'équilibre, la posture et la marche
- Comprendre pourquoi les gestes du quotidien demandent plus d'effort
- Proposer des jeux de mouvement adaptés : danse, parcours moteur, yoga enfant
- Mettre en place des activités physiques bénéfiques : natation, marche, jeux de ballon
- Utiliser des techniques pour renforcer doucement le tonus musculaire
- Développer la motricité fine par le bricolage et les activités manuelles
- Transformer les gestes fonctionnels en exercices : boutonner, ouvrir, verser
- Proposer des jeux de précision et de coordination visuo-manuelle
- Intégrer le travail moteur dans la vie quotidienne sans faire de séances
- S'adapter selon la fatigue et la motivation de l'enfant
- Suivre les progrès et garder confiance dans le développement

Informations générales

Durée	2 à 3 heures réparties en 5 modules progressifs
Public visé	Parents, grands-parents, aidants familiaux et proches d'enfants porteurs de trisomie 21 souhaitant comprendre les particularités motrices de leur enfant et découvrir des activités concrètes pour stimuler son développement au quotidien
Prérequis	Aucun, formation accessible à tout public adulte
Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Leçon 1 - Hypotonie et hyperlaxité

- Hypotonie = diminution du tonus musculaire
- Hyperlaxité = souplesse excessive des articulations
- Caractéristiques génétiques présentes dès la naissance
- Impact direct sur le développement moteur et la fatigue
- Le tonus s'améliore avec le temps et les activités adaptées

Leçon 2 - Impact sur l'équilibre, la posture et la marche

- Équilibre : muscles travaillent davantage pour maintenir le corps
- Posture : tendance à s'affaler pour économiser l'énergie
- Marche acquise entre 2 et 3 ans, parfois plus tard
- Adaptations naturelles : jambes écartées, pieds vers l'extérieur
- Ces difficultés ne sont pas des limites définitives

Leçon 3 - Pourquoi les gestes du quotidien demandent plus d'effort

- Effort musculaire accru pour chaque action
- Coordination complexe nécessaire pour chaque geste
- Contrôle et précision difficiles avec articulations laxes
- Fatigue plus rapide avec besoin de pauses fréquentes
- Adapter l'environnement et les attentes en conséquence

Leçon 1 - Jeux de mouvement (danse, parcours, yoga enfant)

- Danse pour l'équilibre, la coordination et le renforcement
- Parcours moteur maison avec coussins et obstacles variés
- Transformer le parcours en histoire pour motiver
- Yoga enfant : postures simples pour le tonus postural
- 10-15 minutes par jour, régularité plus importante que durée

Leçon 2 - Activités physiques adaptées (natation, marche, ballon)

- Natation : flottabilité réduit l'impact de l'hypotonie
- Marche : courtes distances, varier les terrains
- Ballon : rouler, lancer, rattraper, pousser avec les pieds
- Adapter les activités selon l'âge et les capacités
- Privilégier le plaisir familial plutôt que la performance

Leçon 3 - Techniques pour renforcer doucement le tonus

- Jeux de résistance : pousser, tirer, bagarre douce
- Positions renforçantes : quatre pattes, assis sans appui, grimper
- Activités de poussée/traction : chariot, panier, portes
- Porter des objets adaptés, monter les escaliers
- Matières à manipuler : pâte à modeler, sable kinétique, éponges

Leçon 1 - Bricolage, perles, pâte à modeler, pinceaux

- Bricolage : déchirer, coller, découper progressivement
- Perles : grosses perles d'abord, réduire progressivement
- Pâte à modeler : écraser, rouler, pincer, cacher des objets
- Peinture : gros pinceaux puis plus fins, varier les techniques
- Séances courtes, valoriser l'effort plus que le résultat

Leçon 2 - Activités fonctionnelles (boutonner, ouvrir, verser)

- Habillage : boutons, fermetures éclair, velcro, enfiler
- Ouvrir/fermer : boîtes, bouchons, pots, clips, poignées
- Transvasement : haricots secs, riz, puis liquides

- Repas : cuillère, fourchette, verre, ouvrir emballages
- Décomposer chaque geste en étapes simples

Leçon 3 - Jeux pour améliorer la précision et la coordination visuo-manuelle

- Puzzles : encastresments simples puis plus complexes
- Jeux de construction : blocs, Duplo, Kapla, cubes
- Jeux d'encastrement et tri : formes, couleurs, tailles
- Jeux de ciblage : lancer dans un panier, empiler des anneaux
- Activités graphiques : tracer, relier des points, colorier

MODULE 4

Intégrer le travail moteur dans la vie quotidienne

3 leçons

Leçon 1 - Moments clés pour pratiquer sans faire une séance

- Matin : étirements au réveil, participation à l'habillage
- Repas : grimper sur sa chaise, manipuler couverts, débarrasser
- Déplacements : escaliers, marche, sauter, porter son sac
- Bain : se déshabiller, jouer avec l'eau, se savonner, sortir seul
- Rangement, tâches ménagères, jeu libre avec matériel accessible

Leçon 2 - S'adapter selon la fatigue et la motivation

- Reconnaître les signaux de fatigue : irritabilité, gestes imprécis
- Jours de forme : activités exigeantes, nouveaux challenges
- Jours de fatigue : activités calmes, durée réduite, plus de pauses
- Respecter les cycles d'énergie (souvent meilleur le matin)
- Maintenir la motivation : choix, alterner, utiliser ses intérêts

Leçon 3 - Suivre les progrès et garder confiance

- Tenir un journal de progrès : noter les réussites régulièrement
- Photos et vidéos pour mesurer l'évolution sur plusieurs mois
- Célébrer chaque victoire, même petite
- Ne jamais comparer aux autres enfants
- Faire confiance au processus : plateaux puis bonds en avant

MODULE 5

L'application COCO PENSE et COCO BOUGE

3 leçons

Leçon 1 - Découvrir COCO

- Application pour enfants 5-10 ans : 30+ jeux éducatifs
- Pause sportive automatique toutes les 15 minutes
- Niveaux de difficulté adaptatifs selon les capacités
- Conçue avec des professionnels de santé
- Jeux à deux possibles : parent-enfant ou entre enfants

Leçon 2 - Les Outils DYNSEO

- Découvrir des outils concrets et faciles à utiliser
- Accompagner la motricité fine et globale
- Favoriser l'autonomie dans les moments du quotidien
- Structurer les activités et éviter la panne d'idée
- Soutenir les progrès de votre enfant de manière ludique

Leçon 3 - À retenir

- Mettre en place les outils de façon progressive
- Adapter leur utilisation à votre quotidien
- Éviter les erreurs courantes
- Structurer un accompagnement durable
- Gagner en sérénité dans votre rôle de parent

Modalités pédagogiques

- Formation 100 % en ligne, accessible depuis ordinateur ou tablette
- Progression à votre rythme, sans contrainte d'horaire

- 5 modules progressifs avec 15 leçons au total
- Contenus concrets et stratégies applicables immédiatement
- Bonus : découverte de l'application COCO PENSE & COCO BOUGE
- Attestation de fin de formation délivrée
- Support technique et pédagogique disponible

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Document établi par DYNSEO – Mise à jour : Mai 2026