



## Sabliers

### COURTE DESCRIPTION

Les sabliers sensoriels sont conçus pour permettre aux petits et grands de se familiariser avec le concept du temps qui passe. Ils sont disponibles en plusieurs couleurs qui correspondent à une durée spécifique variant de 30 secondes à 30 minutes. L'utilisation du sablier permet donc d'estimer la durée d'une activité et de se préparer à la fin de celle-ci.

Couleur	Durée
Rouge	30 secondes
Vert	1 minute
Rose	2 minutes
Jaune	3 minutes
Bleu	5 minutes
Orange	10 minutes
Mauve	15 minutes
Noir	30 minutes

Comment cet outil fonctionne-t-il?

L'utilisation de sablier est simple. Il suffit de choisir la durée souhaitée, de placer le sablier à la vue de l'enfant, de le tourner et de laisser le sable s'écouler.

Nous vous conseillons d'avertir l'enfant de l'utilisation du sablier et de l'informer du temps qui sera accordé et pour quelle raison. Annoncez-lui également ce qui adviendra une fois le temps écoulé.

### COMMENT L'UTILISER DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS

- Encadrer, dans une période de temps prédéterminé, une activité.
  - Exemple : le laps de temps accordé à jouer à la tablette (sablier mauve – 15 minutes)
- Prévoir dans combien de temps aura lieu la prochaine activité ou transition.
  - Exemple : l'enfant devra aller s'habiller pour aller jouer à l'extérieur (sablier bleu – 5 minutes)
- Illustrer un temps d'attente durant lequel devra patienter l'enfant.



- *Exemple : faire un court appel téléphonique pour prendre un rendez-vous (sablier rose – 2 minutes)*
- Délimiter, à l'intérieur d'une période de temps prédéterminée, la durée d'une routine.  
*Exemple : l'enfant devrait avoir accompli sa séquence d'habillage avant que tout le sable ne soit écoulé (sablier orange – 10 minutes)*
- Illustrer visuellement la durée d'une période de retrait.
  - *Exemple : l'enfant devra rester assis dans le coin calme durant 3 minutes avant de revenir s'asseoir à la table pour le repas (sablier jaune – 3 minutes)*

Les autres avantages du sablier sensoriel :

- Permet de voir le temps s'écouler ainsi que le temps restant;
- Silencieux;
- Peut représenter plusieurs durées (voir tableau);
- Est très résistant.

---

## À QUI S'ADRESSE-T-IL?

---

Nous le recommandons pour les enfants, adolescents et adultes et ce, pour une utilisation dans différents milieux : domicile, école, milieux de garde, travail et autres. Plus précisément, le sablier est recommandé pour les personnes qui:

- Sont visuelles;
- Ont de la difficulté avec la notion et/ou la gestion de temps;
- Nécessitent d'avoir des repères visuels pour mieux comprendre le concept de temps qui passe;
- etc.

Les habiletés suivantes seront stimulées :

- Améliorer l'acquisition de la gestion du temps.
- Faciliter la compréhension du concept de temps.

---

## PRÉCAUTIONS

---

Lorsqu'utilisé avec un enfant, il est préférable que le sablier soit manipulé par un adulte. Les enfants aiment tourner le sablier pour voir le sable s'écouler.

Rédaction faite par les  
professionnels de la



clinique de réadaptation caroline mainville

-----  
**fdmt.ca**  
-----

2199, de la Métropole, Longueuil, Québec, Canada J4G 1S5  
t 866.465.0559 • f 450.321.5503 • info@fdmt.ca