

«Le corps en mouvement»

PREREQUIS



1	Respecter l' ENVIE de la personne	
2	Prendre en compte son état de FATIGUE	
3	S'arrêter si la personne ressent/exprime une DOULEUR	
4	Garder la notion de PLAISIR	
5	Mettre la personne en REUSSITE	
6	ADAPTER les consignes	
7	Faire des DEMONSTRATIONS des situations en même temps que la personne	
8	Etre BIEN CHAUSSE (<i>chaussures type basket, bien lassées</i>)	
9	Respecter le RYTHME de la personne	
10	SECURISER l'environnement pour éviter tout risque de chute	
11	Chaque exercice se fait <u>sur</u> ou <u>avec</u> CHAISE	
12	Penser à s' HYDRATER régulièrement	
13	Un ECHAUFFEMENT préalable est OBLIGATOIRE	

