

# LE CORPS EN MOUVEMENT – avec chaise

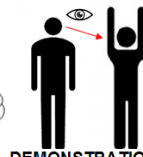
FICHE N°2



[Sans matériel]



PREREQUIS



Situation de jeu	Placement	Objectif et consigne de la situation	Schéma	Variables
<p><b>Gym douce debout</b></p> <p><i>(avec chaise)</i></p>	<p>Se placer derrière la chaise, mains posées sur le dossier, pieds à plat, légèrement écartés, regard vers l'avant.</p>	<p><i>Souplesse articulaire – membres inférieurs</i></p> <p><b>Réaliser 5 à 10 répétitions de chaque mouvement.</b> <i>(Selon les capacités et possibilités de la personne).</i></p> <p><i>Prévoir un temps de récupération entre chaque exercice (1 min).</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Monter sur pointes de pied, jambes tendues, puis redescendre.</li> <li>2. Plier légèrement les jambes, puis remonter. Garder le dos droit et regard devant.</li> <li>3. Monter puis descendre la jambe tendue sur le côté, alerter avec l'autre jambe.</li> <li>4. Tendre la jambe gauche vers l'arrière. Faire de même avec jambe droite.</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rester sur pointes de pieds pendant 10 secondes à la fin de chaque série.</li> <li>2. Maintenir la position semi fléchie 5 à 10 secondes.</li> <li>3. et 4. : Garder la jambe tendue pendant 5 à 10 secondes à la fin de chaque série.</li> </ol>

# LE CORPS EN MOUVEMENT

– avec matériel domestique Parcours

FICHE N°3



PREREQUIS



Situation de jeu	Objectif et consigne de la situation	Schéma	Variables	Matériel
<p><b>Parcours moteur adapté</b></p>	<p><i>Maintien des capacités et Prévention des chutes</i></p> <p><b>Toujours se situer à proximité de la personne pour l'accompagner dans ses déplacements.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Slalomer entre les chaises (2 ou 3, espacées d'un mètre)</li> <li>Marcher en ligne droite en petits pas (pieds rapprochés l'un devant l'autre) sur 2-3 mètres jusqu'au porte manteau.</li> <li>Attraper le vêtement posé sur la chaise et l'accrocher au porte manteau (<i>plus ou moins haut selon les capacités</i>).</li> <li>Contourner le porte manteau et prendre un objet sur la table.</li> <li>Avancer jusqu'à la table basse puis poser l'objet sur celle-ci, en pliant légèrement les jambes et en gardant le dos droit.</li> </ol>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contourner une table (dans un sens, puis dans l'autre)</li> <li>- Enjamber un objet au sol (ex : boîte à chaussures, ...)</li> <li>- Varier les modes de déplacements (pas chassés, petits pas, grands pas)</li> <li>- Varier la vitesse de déplacement</li> <li>- Rallonger les distances du parcours</li> <li>- Rajouter des exercices de précision (lancer une balle dans un carton...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Chaises</li> <li>✓ Table</li> <li>✓ Porte manteau</li> <li>✓ Objet léger et non fragile (bouteille d'eau vide, balle, corbeille fruit...)</li> </ul>

