

LE CORPS EN MOUVEMENT – sur chaise

FICHE N°1



[Sans matériel]



PREREQUIS



ENVIE



FATIGUE



RYTHME



DOULEUR



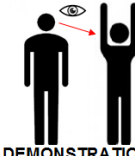
PLAISIR



REUSSITE



ADAPTER CONSIGNE



DEMONSTRATIONS



S'HYDRATER



BIEN CHAUSSE



SECURISER L'ENVIRONNEMENT



CHAISE



S'ECHAUFFER

Situation de jeu	Placement	Objectif et consigne de la situation	Schéma	Variables
<p>Gym douce sur chaise</p> <p>Bas du corps (membres inférieurs)</p>	<p>S'asseoir face à la personne.</p> <p><u>Placement idéal :</u> avancer légèrement les fesses sur le devant de la chaise, garder le dos bien droit, les pieds posés à plat au sol légèrement écartés.</p> <p><i>Possibilité de se tenir sur les côtés de la chaise.</i></p>	<p><i>Souplesse articulaire – membres inférieurs</i></p> <p>Réaliser 5 à 10 répétitions de chaque mouvement à gauche puis à droite. (Selon les capacités et possibilités de la personne).</p> <p><i>Prévoir un temps de récupération entre chaque exercice (1 min).</i></p> <p>1. Alternier mise sur pointes de pieds et mise sur talons. Les jambes forment toujours un angle droit.</p> <p>2. Tendre une jambe en l'air et maintenir la position 15 secondes. <i>La jambe n'est pas obligée de « monter haut ».</i></p> <p>3. Monter et descendre les genoux un après l'autre.</p>		<p>Si la personne réussie les mouvements de base vous pouvez :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dissocier les deux pieds : mise sur pointe pied gauche et sur talon pied droit, alterner. 2. Faire des petits cercles dans un sens, puis dans l'autre, en gardant la jambe tendue. 3. Monter les deux genoux simultanément.

LE CORPS EN MOUVEMENT – sur chaise

FICHE N°1 bis



Situation de jeu	Placement	Objectif et consigne de la situation	Schéma	Variables
<p>Gym douce sur chaise</p> <p><i>(Membres supérieurs)</i></p>	<p>S'asseoir face à la personne.</p> <p>Placement idéal : avancer légèrement les fesses sur le devant de la chaise, garder le dos bien droit, les pieds posés à plat au sol légèrement écartés.</p>	<p><i>Souplesse articulaire – membres supérieurs.</i></p> <p>Réaliser 5 à 10 répétitions de chaque mouvement à gauche puis à droite. <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"> 1. Se pencher légèrement sur le côté, en gardant le dos droit et la tête dans le prolongement du dos, les bras le long du corps. 2. Tendre le bras vers l'avant, puis le ramener au-dessus de la tête comme pour « <i>Se peigner les cheveux</i> » 3. Joindre les mains, doigts entrecroisés, serrer les coudes, monter les poings vers le plafond en expirant. 4. Incliner le tronc légèrement vers l'avant en gardant la tête dans l'alignement du dos, mains accrochées à l'assise du siège. 5. Tendre un bras sur le côté, puis faire des mouvements circulaires, en avant, puis en arrière. Faire la même chose avec l'autre bras. 		<p>Variation de la vitesse et du nombre de répétition du mouvement.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Descendre de plus en plus bas 2. Faire le même mouvement en descendant jusqu'à la nuque. 3. Faire le même mouvement en descendant jusqu'à la nuque. 4. Descendre de plus en plus bas. 5. Faire le même mouvement les deux bras en même temps.