



Exemples pratiques

Mouvement

Contenu

Exemple pratique «La douzaine»	3
Exemple pratique «Mouvement en musique»	4
Exemple pratique «La cueillette virtuelle»	4
Exemple pratique «Go for five»	6
Exemple pratique «Danse de la pluie».....	7
Exemple pratique «Pochette surprise»	8
Exemple pratique «Loto animalier»	9
Exemple pratique «Dizaine avec ½ balles de tennis».....	10

Exemple pratique «La douzaine»

L'exemple pratique «La douzaine» offre la possibilité de travailler la mobilité et la détente dans un espace restreint.

Se tenir debout (assis pour les personnes en fauteuil roulant), répéter 2 à 4 fois les enchaînements et maintenir brièvement la position à chaque fois en contractant le ventre et les fessiers, en stabilisant le bassin, en abaissant les épaules et en respirant profondément.

1 + 2: Bras tendus de côté, pouces tournés vers l'arrière: tirer les deux bras 2 fois vers l'arrière.

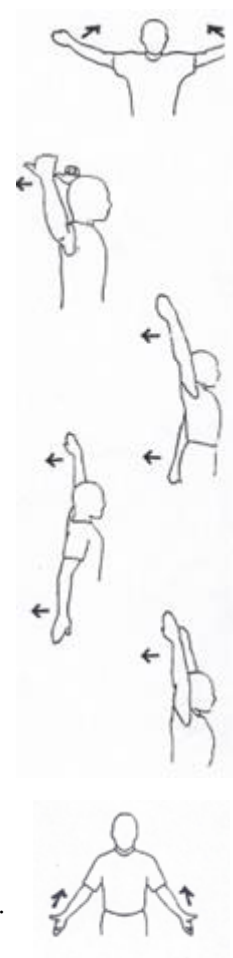
3 + 4: Bras fléchis, coudes à hauteur d'épaule, pouces tournés vers l'arrière: tirer les deux bras 2 fois vers l'arrière.

5 + 6: Bras gauche tendu vers le haut, pouce tourné vers l'arrière, bras droit tendu vers le bas, pouce tourné vers l'avant: tirer les deux bras 2 fois vers l'arrière.

7 + 8: Bras droit tendu vers le haut, pouce tourné vers l'arrière, bras gauche tendu vers le bas, pouce tourné vers l'avant: tirer les deux bras 2 fois vers l'arrière.

9 + 10: Bras tendus vers le haut, pouces tournés vers l'arrière: tirer les deux bras 2 fois vers l'arrière.

11 + 12: Bras tendus vers le bas, pouces tournés vers l'avant: tirer les deux bras 2 fois vers l'arrière. Ensuite, tourner les pouces vers l'extérieur et vers l'arrière, puis se mettre sur la pointe des pieds.



Variantes:

- > effectuer les exercices les yeux fermés
- > poser un frisbee ou une balle de jonglage sur la tête

Exemple pratique «Mouvement en musique»

L'exemple pratique «Mouvement en musique» vous permet d'organiser dans n'importe quels cadres, un moment ludique et de détente en musique.

Le groupe se déplace librement au son de la musique. À un moment donné, la musique s'arrête et chacun doit immédiatement arrêter de bouger et se figer comme s'il était gelé. Lorsque la musique reprend, il est à nouveau possible de bouger.

- > La musique donne la vitesse des pas: (90 - 130 battements / minute = marche, 130 - 190 battements / minute = course, 120 - 140 battements / minute = saut)
- > Après avoir été «gelé», réaliser les mouvements suivants : 10 sauts en extension, 5 pompes, 10 flexions du tronc, etc...
- > Pour les personnes en fauteuil roulant soulever 10 fois les fesses du siège (appui des mains sur les pneus), basculer 5 fois le fauteuil roulant et rester brièvement en équilibre (sécurité assurée par la personne d'encadrement / partenaire situé à l'arrière du fauteuil), etc...



Exemple pratique «La cueillette virtuelle»

L'exemple pratique «Histoire mouvement et alimentation» permet de travailler sur sa conscience corporelle et sa mobilité de façon imagée.

Le groupe imagine qu'il aide le fermier à cueillir des pommes. Celles-ci doivent être cueillies sur l'arbre et déposées dans un panier par terre. Comme elles se trouvent en hauteur, il faut s'allonger le plus possible en se tenant sur la pointe des pieds pour les attraper. Pour les déposer délicatement dans le panier, on s'accroupit et on touche le sol avec les mains. Comme le panier n'est pas très grand, il faut souvent aller le vider au point de collecte (se déplacer entre les postes de travail).

Variantes :

- > choisir les fruits en fonction de la saison (cerises, poires, etc.)
- > inventer d'autres histoires.

Exemple pratique «Go for five»

L'exemple pratique «Go for five» a pour objectif d'organiser sa propre activité lors de la participation à une offre publique ou une autre activité.

Organisation d'une animation lors d'un parcours d'activité physique défini (5 km, la distance peut être parcourue seul ou en groupe).

Les participants peuvent parcourir la distance à pied, en fauteuil roulant, en handbike, etc. Tenir compte des points suivants:

1. **Intégration des ressources/structures existantes:**
par ex. aide de la direction de l'école, choix d'un jour d'école pour le déroulement de l'animation
2. **Intégration des besoins:**
par ex. différentes capacités physiques à prendre en compte, assistance nécessaire
3. **Définition d'un parcours approprié:**
par ex. réalisable par des personnes ayant des capacités physiques différentes
4. **Conditions cadre:**
collation commune, activités physiques sur le lieu d'arrivée, toilettes adaptées...

Variantes:

- > un dans le cadre de la Suisse bouge, une activité similaire se déroule dans différents cantons.



Exemple pratique «Danse de la pluie»

L'exemple pratique «Danse de la pluie» permet aux participants de prendre conscience de leur corps et de se détendre.

Histoire avec partenaire:

Les partenaires sont debout ou assis l'un derrière l'autre. Celui qui se trouve devant ferme les yeux et essaie de se représenter l'histoire. L'autre joue le rôle de la pluie.

- > Il pleut. Nous sommes tous sous la pluie. La pluie est très fine. On ne la sent presque pas: petits tapotements sur les épaules et le dos avec le plat de la main ou le bout des doigts.
- > Le corps s'éloigne, la tête regarde vers les nuages. L'eau parcourt un long chemin jusqu'au sol. La pluie crépite sur notre tête, nos épaules et descend en filet le long de notre corps: tapoter un peu plus fort avec le bout des doigts, spécialement sur les épaules.
- > La pluie devient de plus en plus forte: taper doucement sur les épaules et le dos avec le bord de la main.
- > L'eau ruisselle le long de notre corps: passer avec le plat de la main en partant de la tête et en descendant sur les épaules, le dos et les jambes.
- > La pluie faiblit de plus en plus jusqu'à s'arrêter: taper de plus en plus légèrement sur les épaules et le dos avec le bout des doigts et s'arrêter.
- > La pluie s'est arrêtée.
- > Ouvrir doucement les yeux.
- > Après une courte pause, inverser les rôles.

Variante:

- > l'histoire est racontée par l'un des participants.

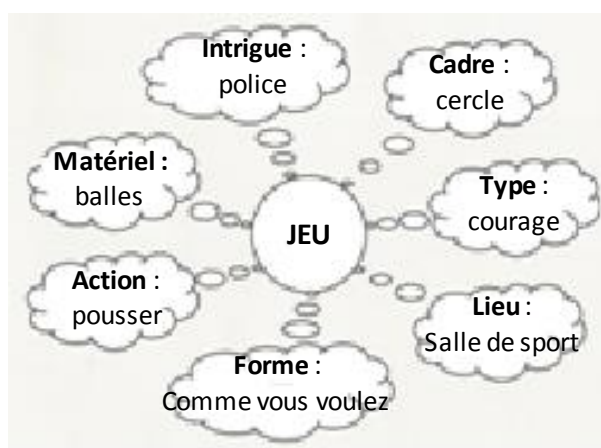
Exemple pratique «Pochette surprise»

L'exemple pratique «Pochette surprise»

Les jeux d'action se composent de différentes pièces de puzzle:

Intrigue:	Une histoire ou une idée incitant à bouger
Cadre:	Selon quelle forme d'organisation se déroule le jeu?
Type:	Jeu de compétition, jeu demandant du courage, jeu de stratégie
Lieu:	Où le jeu se passe-t-il?
Forme:	Forme sociale et d'organisation
Action:	Quelles sont les aptitudes/compétences en matière de mouvement nécessaires pour jouer?
Matériel:	Balles, foulards, etc.

- Essaie de nommer les pièces du puzzle selon un jeu que tu connais.
- Comment le jeu se modifie-t-il quand on change une pièce du puzzle? (par ex., jouer avec des ballons de baudruche au lieu de ballons).
- Quel jeu peut-on créer avec les pièces de puzzle ci-dessous?



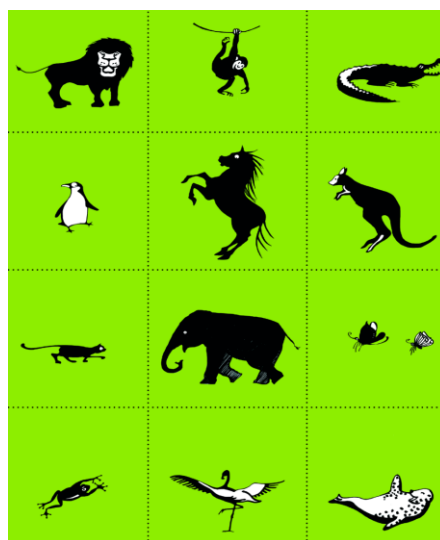
Variante:

- > démontrer en prenant l'exemple du jeu «Pêcheur, quelle est la profondeur de l'eau?

Exemple pratique «Loto animalier»

L'exemple pratique «Loto animalier» est une façon ludique et imagée d'entraîner l'endurance et la mobilité. Il doit être mis en pratique dans un espace assez grand à l'extérieur ou à l'intérieur.

Quatre groupes disposant chacun d'un carton de loto se mettent aux quatre coins du terrain de jeu. Des cartes d'animaux retournées sont placées au milieu du terrain. Un enfant de chaque groupe va chercher une carte au milieu. L'équipe doit alors courir une fois autour du terrain en imitant l'animal figurant sur la carte. La carte peut ensuite être placée sur le carton de loto à l'emplacement de l'animal correspondant. Puis un autre enfant va chercher une autre carte, etc. Le groupe qui a couvert en premier tous les animaux de son carton a gagné.



Variante:

- > en fonction des capacités motrices, le jeu peut être raccourci en allant chercher seulement trois ou deux cartons de loto.

Exemple pratique «Dizaine avec ½ balles de tennis»

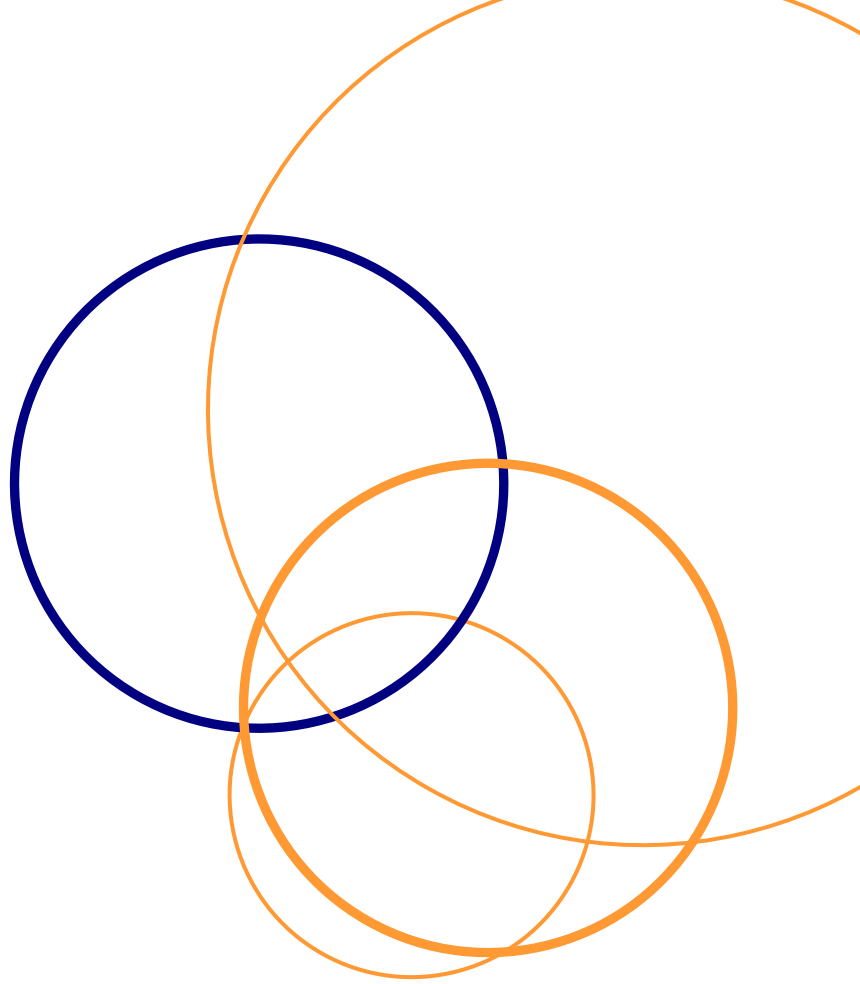
L'exemple pratique «Dizaine avec ½ balles de tennis» permet de proposer une activité simple et rapide à organiser avec très peu de matériel.

Etablir avec les résidents 10 exercices à réaliser avec une 1/2 balle de tennis allant du plus facile (10x) au plus difficile (1x). Prendre des balles de tennis usagées et les couper en deux.



Exécuter la dizaine:

- > 10x: Lancer la balle d'une main à l'autre si possible en marchant
- > 8x: Lancer la balle en l'air, la rattraper et la poser au sol avec les 2 mains
- > 6x: Faire le slalom en courant autour des balles posées au sol
- > 4x: 2 balles posées vis-à-vis à env. 20 m. l'une de l'autre, courir, toucher une balle avec le genou, courir de l'autre côté etc.
- > 2x: Courir d'un côté à l'autre du corridor en faisant circuler la balle autour de soi
- > 1x: Balle posée sur la tête, monter et descendre les escaliers



Procap Suisse
Procap bouge
Frohburgstrasse 4
Postfach
4601 Olten
Tél. 062 206 88 30
procapbouge@procap.ch
www.procap-bouge.ch