Pour les Établissements SpéCialisés
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées



Durée de l'activité : 60 minutes

# Objectifs

- Mobiliser et développer les capacités sensori-motrices
- Renforcer l’équilibre, la souplesse et la coordination
- Développer la représentation mentale dans l’espace
- Renforcer la confiance en soi
- Favoriser la partage et le vivre ensemble

# Matériel et préparation

- Petites balles en mousse
- Sceaux
- Grosses balles rebondissantes
- Balles Pilate
- Cerceaux
- Chaises

# Présentation

**Faire adopter un mode de vie actif**

Pour les bienfaits sur la santé, il est recommandé de faire deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d’assouplissement et d’équilibre. Ces activités peuvent être effectuées dans le cadre d’exercices spécifiques.

Ces recommandations représentent un idéal vers lequel vous devez tendre. Un peu d’activité physique c’est déjà bien, plus c’est encore mieux.

# Déroulement

| Échauffement |
| --- |
| Mettre le corps en mouvement  de façon ludique<br><br>**L’arbre dans le vent**<br><br>Position debout bien planté comme un arbre ; les pieds sont serrés, je suis un arbre je ne peux pas tomber. Le vent se met à souffler, souffler… Les branches sont mes bras qui se balancent d’un côté, et de l’autre de mon corps… Le vent souffle de plus en plus fort, c’est la tempête, les branches s’agite, se soulève mais rien d’autre ne bouge, je suis un arbre bien planté au sol. Le vent se calme, tout s’arrête. Les branches ne bougent plus du tout, puis le vent recommence à souffler…… refaire 3 fois. |

**Réalisation des exercices**

**Exercices d’adresse et de coordination (10 minutes minimum)**

1. Balle dans le seau : envoyer la balle dans un réceptacle (sceau) tenu par un partenaire, inverser les rôles. L’un tient le réceptacle devant lui, le partenaire lance la balle. Chacun doit appréhender le mouvement.
2. Balle rebond : faire rebondir la balle sur dans un cerceau au sol et c’est un partenaire qui la rattrape, et vice et versa

*Consigne générale : conserver le dos droit et regarder loin devant soi pour les exercices suivants :*

**Exercices de souplesse – d’étirement (10 minutes minimum)**

**Tous les étirements doivent être réalisés de façon lente et progressive sans à-coup et maintenus 10 à 30 secondes. Pensez à respirer profondément lors de vos exercices. Vous pouvez essayer d’aller plus loin dans l’étirement sur chaque expiration, tout en respectant vos limites. Et si vous ressentez de la douleur, ne forcez pas.**

1. Étirement du dos : en position assise un ballon maintenu sur les cuisses, faire rouler le ballon vers les chevilles puis revenir en position initiale
2. Étirement du muscle de l’épaule : fléchir le bras devant soi et ramener le poignet sur l’épaule opposée. Pousser le coude vers soi avec l’autre main

**Exercices d’équilibre**

1. Avec une balle Pilate : chacun son tour s’assoit sur la balle Pilate pour garder l’équilibre
2. Derrière une chaise : debout, les mains posées sur la chaise, on lève un pied et on essaye de maintenir l’équilibre

**Exercices de renforcement musculaire (10 minutes minimum)**

1. Position debout, une petite bouteille d’eau dans chaque main, bras tendu le long du corps puis monter vers les avant-bras
2. Placer les mains sous les cuisses, paumes tournées vers le siège, genoux et cuisses en contact, décoller les pieds du sol puis les reposer ; ensuite garder les genoux montés et effectuer un pédalage

**D’autres variantes cliquer ici :** PLUS D’EXERCICES

**Synthèse et conclusion**

**Signal de fin – retour au calme**

**« Je suis un arbre »**

C'est le printemps je suis un arbre rempli de fleurs : Mes bras sont très hauts, mes mains s'ouvrent et se ferment

C'est l'été, je suis épanoui, mes fleurs sont devenues de beaux fruits gorgés de soleil : mes bras sont très hauts et je fais un grand cercle pour représenter l'arbre et le soleil

C'est l'automne, les fruits sont cueillis et les feuilles commencent à tomber : mes bras sont très hauts et bien tendu et descendent doucement le long de mon corps en remuant, ho voici une feuille qui arrive sur moi et je souffle pour l'envoyer très haut ….

C'est l'hiver, l'arbre est tout nu : mes bras sont très hauts et je viens les croiser sur mon corps tout en frissonnant.

**Le temps de parole**

Consacrer un temps à la parole ou chacun en fonction de ses potentiels puisse exprimer son ressenti.

ESCapade
Pour les Établissements SpéCialisés
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- Suivre
- Suivre

- Suivre

- POLITIQUE RELATIVE AUX COOKIES DU SITE
- © CNAM ISTNA
- ©WHY.VISION 2022
- MENTIONS LEGALES
- CONTACT