



ESCapade

Pour les Établissements Spécialisés
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Accueil](#)
- [Équipes éducatives et de santé](#)
- [Chefs d'établissements](#)
- [Avis d'experts](#)
- [Actualités](#)
- [Contact](#)

Durée de l'activité : 3 séances de 45 à 60 minutes

Objectifs

- Développer la représentation du schéma corporel
- Mobiliser la reproduction corporelle
- Renforcer l'équilibre
- Renforcer les capacités musculaires

Matériel et préparation

- Appareil photo
- Imprimante
- Plastifieuse
- Feuilles à plastifier
- Cadenas x 3
- Poteau en bois
- Plaque en bois

Déroulement

1. Réalisation de photographies de postures et mouvements corporels

Les animateurs de l'activité réalisent des photos de postures et de mouvements corporels en s'appuyant sur le site mangerbouger.fr :

- <http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus/Comment-bouger-plus/Faire-des-exercices/Exercices-de-renforcement-musculaire>
- <http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus/Comment-bouger-plus/Faire-des-exercices/Exercices-pour-ameliorer-sa-souplesse>

Variantes

Les photos de postures et de mouvements corporels peuvent être réalisés avec les participants.

2. Réalisation d'albums

Sélectionner les photographies les plus explicites, les imprimer puis les plastifier en format A4 ou A3. Constituer un à deux albums à spirales. L'album est fixé à un poteau pour faciliter l'accès libre.

3. Mise en activité

L'animateur précise les consignes de l'activité. Essayer de reproduire les postures ou mouvements par deux, les participants peuvent se lancer des défis : celui qui en réussit le plus par exemple.

Deux équipes de participants peuvent être constituées afin d'apporter un challenge : l'équipe qui arrive le mieux à réaliser le plus de postures et/ou de mouvements.

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](#)