



# 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.



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](#)