



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 : 45 minutes

Objectifs

- Mobiliser et développer les capacités sensori-motrices
- Renforcer l'équilibre, la souplesse et la coordination
- Développer la représentation mentale dans l'espace

Matériel et préparation

Parcours de motricité

- Trampoline
- Petites balles en mousse
- Grosses balles rebondissantes
- Cerceaux

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

1. Réalisation du parcours de motricité

2. Exercices de traitement de l'information



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](#)