

# Fiches d'Activités pour Personnes Agées

Ces fiches d'activité ont été développées grâce au projet THENAPA II. Elles étaient mises au point pour aider les praticiens travaillant avec des personnes âgées et/ou handicapés à concevoir des séances de pratique physique à inclure dans leurs programmes d'activité physique.



Ces ressources seront également utiles pour d'autres professionnels ou pour des étudiants en formation dans le domaine de la prise en charge du vieillissement par la pratique des activités physiques adaptées.

Les fiches sont groupées selon les thèmes suivants :

## ECHAUFFEMENT, INTRODUCTION

Ces activités aident les participants non seulement à se préparer à l'exercice mais aussi à les sensibiliser aux avantages et effets de la pratique physique .

-  1. **Chasse au Trésor Trouver le mot "Echauffement"**
-  2. **Le Dé "Echauffement"**

## COORDINATION

Ces activités visent à développer la coordination, la commande motrice et visuelle. Certaines contiennent des exercices de force.

-  3. **Jeux de Balloon**
-  4. **Tourner et regarder**
-  5. **Cible Mobile**
-  6. **Marcher en Rythme**
-  7. **A Domicile**
-  8. **Escalade**

## EQUILIBRE




Ces activités visent à développer l'équilibre et le control postural.

-  9. **Marcher à Pas Mesurées**
-  10. **Question d'Equilibre**

# Fiches d'Activités pour Personne Agées

## Activités COGNITIVES et SOCIALES

Le but de ces activités est le maintien de l'orientation. Elle simulent les tâches cognitives, y compris l'identification et le rappel d'information. pour soulager la tension et empêcher des dommages et la douleur.

-  **11. Jeu d'anneaux et de sacs**
-  **12. Jeux de Planetes**
-  **13. Dessus-desous**




## ETIREMENTS

Le but de ces activités est de maintenir de la flexibilité musculaire et articulaire, soulager la tension et empêcher les blessures et la douleur..

-  **14. Etirements du Torse et du bas du corps**
-  **15. Etirements de la nuque et du haut du corps**

## FORCE

Le but de ces activités est d'améliorer la force musculaire.

-  **16. Exercices de Poussée**
-  **17. Force du Tronc**
-  **18. Force du bas du corps**

## RELAXATION

Le but de ces activités est d'introduire des exercices aidant à se relaxer.

-  **19. Vagues et Ondulations**
-  **20. Touche de Relaxation**

Les cartes sont numérotées mais peuvent être employées dans n'importe quel ordre. Les pratiquants utilisant ces cartes doivent avoir au préalable réaliser un examen médical d'aptitude à l'effort avant de participer aux activités pour avoir une connaissance de leur tolérance à l'effort. Chaque carte présente des éléments d'information sur la sécurité.

## Remerciements

THENAPA II remercie les personnes et organisations suivantes qui ont participé à la construction de ces cartes:

- Group de THENAPA II responsable de cette mission
  - Ken Black (coordinateur, UK); Linda Biemond (Pays-Bas); Rosa Diketmuller and Maria Dinold (Autriche); Anna Fillat (Espagne); Maria Michalopoulos (Grèce); Aldona Niemiro Pologne); Borislava Savova (Bulgarie); Minna Rasinaho (Finlande); Said Ahmaidi (France)
- Stefka Djobova (Bulgarie) - design et production;
- Photos et texte: Ken Black, Loughborough University, UK;
- Mrs Ann Nottridge
- Direction du centre de loisin à Hucknall, Nottingham;
- Conseil du District d'Ashfield, particulièrement, Joy Elmer du bureau loisir et performance;
- Groupe d'activités Hucknall et les instructeurs, Lynne Davey.

Key-Person France: Professeur Said Ahmaidi



## Les 8 règles d'activité!

### HUIT CLOSES POUR L'INTEGRATION DE LA PERSONNE AGEES HANDICAPEE PAR L'EXERCICE

Il y a beaucoup d'exercices et d'activités auxquels les personnes handicapées physiques ou sensoriels peuvent participer. Cependant, pour permettre à des personnes avec différentes capacités et niveaux d'habiletés de participer, il est nécessaire de réaliser une certaine adaptation ou modification. Utiliser les 8 closes suivantes en complément des principes généraux habituels de la pratique.

#### 1. Communiquer

Ne pas sous-estimer l'intelligence ou l'abilité des personnes âgées handicapées. Parler avec eux – estimer de quoi ils sont capables. Encourager les à réussir l'activité et à l'aimer.

#### 2. Convenance de la tâche

Lorsqu'une personne ne peut pas pratiquer l'activité principale, il faut lui proposer une activité alternative et ne jamais se contenter d'une simple exclusion. Par exemple, si une personne ne peut pas réaliser une activité d'équilibre en position debout, il faut lui proposer une participation en position assise sur une chaise et encourager la à réaliser autant de mouvement que les autres. Assurez-vous qu'elle est bien placée et qu'elle peut interagir sans trop de difficultés avec les autres participants.

#### 3. Tolérance de l'exercice

Si vous êtes incertain de la tolérance d'une personne à l'exercice alterner des séquences d'exercices actives et passives.

#### 4. Positionnement

Un principe fondamental d'inclusion est de s'assurer que chaque personne participe dans une position confortable et sûre qui optimise sa participation. Par exemple :

- avoir une position d'équilibre, s'allonger, s'asseoir ou se mettre en position debout avec ou sans aides ;
- fourniture de l'appui en cas de besoin, utiliser des coussins, des oreillers, des nattes molles, de l'aide physique ou une combinaison;
- positions variables pour aider à l'accomplissement de la compétence désirée, par exemple mouvement avec appuis ou sans support.

#### 5. Travail en groupe

Etre en accord avec des individus du groupe est la meilleure manière pour donner, recevoir et de s'entraider. Prendre en compte que l'espace personnel inclut également les aides de mobilité et tout autre équipement personnel. Permettez-leur de jouer le rôle le plus important du travail à réaliser avec le ou les partenaires.

Ceci peut se produire de façon physique, ou en guidant le mouvement d'un partenaire par la voix, le geste ou à l'aide de moyens mécaniques.

#### 6. Accomplissement de l'engagement

L'animateur et les participants doivent travailler ensemble pour proposer des situations d'activité donnant la possibilité aux personnes ayant une mobilité réduite de travailler sans les aides et équipements de soutien habituels.

Par exemple, être capable de sortir de son fauteuil. Lorsque ceci est impossible, essayer d'inclure des activités à différentes intensités – varier le niveau visuel des participants pour s'assurer que l'activité est bien adaptée à des personnes en position assise, allonger ou debout.

#### 7. Mouvement

S'assurez que les participants se rendent compte des différentes possibilités de mouvement de chacun dans le groupe. Utiliser ces différences pour que les participants puissent se déplacer et réagir aux mouvements d'autrui de façon positive dans n'importe quelle activité.

#### 8. Sécurité

- s'assurer de la sécurité de ceux qui ont des problèmes sensoriels : ont-ils vu et entendu le début, l'arrêt et les signaux de sécurité ?
- Certains personnes handicapés plus âgées pourront être vulnérables au contact physique. Ceci peut être accentué par le faible niveau de mobilité, de l'équilibre et du temps de réaction. Prenez ces éléments en considérations.
- Utiliser des nattes et des revêtements de sol mous pour que les personnes en fauteuil puissent quitter leur chaise et pratiquer sur le sol.
- Travaillez avec les thérapeutes, le personnel paramédical et les individus eux-mêmes pour développer une politique positive envers le travail manuel à chaque fois que c'est nécessaire pour s'assurer de l'insertion .

*Ken Black  
Sports Development Centre,  
Loughborough University, UK*

## “Trouver le Mot” Echauffement

Le but de cette activité est de préparer les participants à pratiquer à leurs propres rythmes et les préparer à réfléchir aux bénéfices de l'exercice.

### • Explications

Dans cette activité, les participants réalisent un échauffement sous forme de jeu «chasse au trésor».

Un surface plate à l'extérieur est plus appropriée (grande pelouse ou en parc). Les participants se déplacent dans cet espace, où sont aidés pour rechercher 6 cartes cachées. Les cartes contiennent des mots ou des expressions liés à des exercices.

Par exemple :

- **Etirez** vos muscles quotidiennement
- **Se Lever et se déplacer** à chaque heure, et réaliser des activités adaptées à votre capacité.

Pendant que les participants se déplacent dans l'espace, chacun doit rassembler les 6 cartes avant de retourner au point de départ.

Chaque participant aura une feuille sur laquelle il doit écrire les mots clés mentionnés dans chaque carte.

Mettre à disposition d'un stylos à coté des cartes cachées.

### Equipement & Organisation

- Tous les sujets peuvent participer peu importe l'effectif du groupe – prévoir autant de cartes et de stylos que l'effectif du groupe.
- un espace plat à l'extérieur est plus approprié. L'activité s'y prête à l'intérieur aussi.
- Les mots des cartes - le groupe peut proposer des mots ou expressions s'il le souhaite.

### Consignes de Sécurité

- Faites attention aux déplacements des uns et des autres; éviter de se cogner.
- Prévoir des endroits de récupération (chaises ou des bancs) où les participants peuvent s'arrêter, récupérer et discuter.

### Adaptations: Facile

Faibles distances entre les cartes cachées.

### Adaptations: Difficile

- Utilisez des indices qui mènent à l'endroit de chaque carte où réaliser l'exercice indiqué sur la carte
- les participants doivent faire 30 secondes de chaque exercice trouvé.



## Le “Dé” Echauffement

Le but de cette activité est de préparer les participants à pratiquer de façon amusante.

### Explications

Cette activité englobe à la fois le facteur choix et le facteur chance.

Prévoir entre 3 à 6 lieux d'exercice dans l'espace alloué à la pratique.

Ces activités peuvent être des:

1. Mouvements circulaires des membres supérieurs
2. Flexions-extensions de genoux
4. Rotations du tronc

Chaque exercice est affecté à un lieu de pratique pré-désigné.

Au centre de l'espace de pratique, le participant lance un dé en mousse numéroté (voir photo ci-dessous). Le chiffre obtenu correspond au numéro du lieu de l'exercice.

Par exemple, si c'est le chiffre 1 qui sort, le pratiquant doit aller au lieu de pratique N°1 et



réalise l'exercice prévu (pendant 30 seconds ou 30 répétitions).

À l'issue de cet exercice, les pratiquants retournent au milieu de l'aire de jeu pour un nouveau lancé de dé. Si le chiffre obtenu est déjà sorti ou ne correspond à aucun numéro de lieu d'exercice, le pratiquant doit marcher un tour autour de la surface du jeu et revenir au centre pour un nouveau lancé.

### Equipment & Organisation

- Aucune limite au nombre de pratiquant si l'espace de jeu est suffisamment grand
- Adapté à n'importe quel espace d'intérieur ou d'extérieur.
- Figures montrant l'exercice à réaliser au niveau de chaque station de pratique
- Un cub en carton numéroté, ou des cartes retournées numérotées de 1 à 6 peut être également utilisées.

### Consignes de sécurité

- Faire attention aux autres pratiquants
- S'assurer de la bonne exécution des exercices prévus avant de participer à ce jeu.

### Adaptations : Facile

Un seul atelier. Lancez le dé ou tirez une carte. Pour l'option «marche», la marche peut être réalisée sur place.

### Adaptations : Difficile

Augmenter le nombre d'ateliers. Remplacer l'échauffement par des étirements (mais uniquement après que l'échauffement soit réalisé).

## Jeux de Ballons

Le but de cette activité est de développer la coordination visuelle et peut être utilisée également comme échauffement.



### Explications

Le groupe (8 à 10 personnes) se met en cercle en face les uns aux autres. Lancer un grand nombre de ballons (à déplacement lent) dans le cercle.

A l'aide des mains, les pratiquants doivent garder les ballons dans l'air et à l'intérieur du cercle.

Chaque personne doit jouer un seul ballon à la fois. Lorsque les pratiquants commencent à avoir le contrôle des ballons existants, on peut introduire des nouveaux ballons.

Lorsque les pratiquants n'arrivent pas à garder plus de ballons dans l'air par rapport à celles tombées par terre, on arrête et on reprend le jeu.



### Equipment & Organisation

- Les pratiquants peuvent s'asseoir pour jouer – si le nombre de pratiquants est élevé, prévoir plusieurs cercles avec des effectifs plus réduits. Si le cercle est trop grand, certains ne pourraient jamais toucher le ballon.

- Le jeu est plus adapté pour l'intérieur autrement les ballons peuvent être portés par le vent.

### Consignes de sécurité

- Faites attention à la sur-excitation.
- Les participants devraient faire attention à ne pas se cogner.
- Si certaines personnes craignent l'éclatement des ballons, utiliser des ballons en mousse.

### Adaptations: Facile

Utiliser un nombre réduit de ballons

- des gros ballons sont plus appropriés pour être vus et frappés. Mettez quelques grains de riz dans les ballons pour aider à s'orienter grâce à la sonorité (pas trop pour garder la flotabilité du ballon).

### Adaptations: Difficile

Utiliser des ballons rapides ou peu gonflés (Ils tombent plus rapidement). Ceux-ci doivent être identifiés par une couleur différente.

## Tourner et Regarder

Le but de cette activité est de coordonner les rotations de la tête et des bras



### Explications

Les participants se placent dans une position stable debout, les bras sur le côté et regard vers l'avant. Déplacez la tête doucement vers la droite et tournez le bras vers l'extérieur - regardez la paume de la main droite. Revenir de nouveau au centre. Faites la même chose du côté gauche.

Lorsque les exercices sont réalisés de façon individuelle, faites tourner les bras dans différentes directions : par exemple le bras droit à l'extérieur et le bras gauche vers l'intérieur et inversement - comme variante, tourner la tête dans la direction opposée au bras.

### Equipment & Organisation

- valable pour pratique individuelle ou en groupe peu importe la taille du groupe.
- adapté à une pratique à l'intérieur ou à l'extérieur, pas besoin de matériel, prévoir une chaise ou un tapis si nécessaire.
- musique (CD) ou accompagnement rythmique.

### Consignes de sécurité

Attention à ne pas être étourdi.

### Adaptations faciles

Faites coordonner les mouvements de la tête et des bras. Pour la sécurité, position assise sur une chaise et utilisation d'un tempo lent .

### Adaptations difficiles

Faites des mouvements de coordination en marchant en avant ou à reculons. Faites-les par paires, en face à face, ou avec une personne suivant l'autre.



## Cible Mobile

Le but de cette activité est de développer la coordination motrice et visuelle dans un contexte social.



### Explications

Les participants en position debout ou assise en face à face. Chaque joueur a une balle - tenue avec une ou deux mains en fonction de la taille de la balle. Un membre de groupe roule une balle de grande taille (Swissball) entre les deux lignes de groupes. Les participants lancent leurs balles pour essayer de toucher le Swissball en mouvement. Favorisez la compétition en comptabilisant le nombre de touche de chaque groupe.

### Equipement & Organisation

- Personne pouvant se mettre debout ou assis
- Le jeu peut être pratiqué à l'intérieur et à l'extérieur.

### Consignes de sécurité

- Les participants doivent faire attention aux balles venues d'en face.
- Il est plus facile de rouler les balles et de ne pas les lancer.
- En position debout, faites attention aux balles se trouvant sur le plancher. Meilleure solution, position assise pour jouer.



### Adaptations faciles

Commencez par un Swissball fixe - comme une cible entre les groupes. Faites rouler le Swissball à vitesse très lentement. Les gens qui ont des difficultés à lancer une balle peuvent utiliser des dispositifs tels qu'une gouttière.

### Adaptations difficiles

Roulez le Swissball plus rapidement. Introduire plusieurs Swissball en même temps. Utiliser un Swissball de petite taille. Tracer sur le plancher une ligne de 2 mètres devant chaque équipe. Si une équipe touche le Swissball au-delà de la ligne des 2 mètres, elle marque un point.



## Marcher en Rythme

Le but de cette activité est de coordonner les mouvements de différentes parties du corps tout en gardant le rythme



### Explications

Introduire un rythme (4/4-tempo courant) en tapant régulièrement avec les mains. Faites-le sur place et puis en marchant. Au début, donner du rythme en se tapant doucement sur le ventre puis ensuite combiner le rythme avec la marche.

Lorsque les participants sont familiarisés avec les deux façons de taper et de marcher commencer à alterner 4 fois les mains et 4 fois le ventre.

Sollicitez d'autres parties du corps, comme les cuisses, les genoux, ou la tête. Combinez les mouvements: 4 fois les mains, ventre 4 fois, cuisses 4 fois, genoux 4 fois- ou n'importe quelle autre combinaison.

### Equipement & Organisation

- Pratique individuelle ou en groupe

- adapté à une pratique à l'intérieur ou en extérieur, pas besoin de matériel.

- musique (CD) ou accompagnement rythmique (tambourine)



### Consignes de sécurité

Ce n'est pas une activité dangereuse, mais attirer l'attention sur le fait d'éviter de se cogner.

### Adaptations : Facile

Faites les mouvements de coordination lentement, faites-les en position assis sur une chaise ou un fauteuil roulant.

### Adaptations : Difficile

Faites le mouvement de coordination en marchant plus rapidement en avant ou en reculs. Faites-les par paires, en face à face, en tapant sur le même ou différents endroits.

**Très difficile:** tapez lors des phases excentriques.

## A Domicile

Le but de cette activité est de développer la coordination motrice et la force des mains et des poignets lors des activités domestiques.

### Explications

Ces activités utilisent l'environnement pour développer les qualités physiques et augmenter le volume d'activité.

#### Compression d'éponge:

mettez de l'eau dans une cuvette ou une bassine de lavage. Utilisez une éponge pour absorber l'eau, puis serrez-la dehors à l'aide des deux mains, la main dominante, et puis la main non dominante. Essayez de lever l'éponge plus haute chaque fois jusqu'à ce que le bras soit entièrement tendu au-dessus de la bassine.



#### Mouvements du poignet:

mettez un torchon dans une bassine contenant de l'eau, ou dans un évier de cuisine. Prenez le torchon mouillé avec les deux mains et essorez-le en tournant les poignets dans un sens opposé. Essayez avec bras coudés puis tendus.



**Balayez:** commencez en position assise avec un balai tenu des deux mains le plus bas possible. Libérez le balai avec la main inférieure, déplacez-le au-dessus de l'autre main et saisissez la poignée.

Répétez avec l'autre main et ainsi de suite jusqu'au bout du manche.

#### D'un côté à l'autre:

Toujours en position assise, saisissez le manche du balai par les deux mains, bras allongés vers l'avant. Passez le manche d'une main à l'autre, puis de plus en plus rapidement. Mettez les mains plus loin l'une de l'autre et poussez



Basculer le manche d'une main à l'autre. Attrapez et saisissez le manche chaque fois avant le balancer de nouveau à l'autre main.

#### Equipement & Organisation

Eponge, bassine, balai.

#### Consignes de sécurité

Les participants devraient être en position assise stable.

#### Adaptations:

- Utilisez une éponge ou un torchon, essayez d'essuyer une surface plate (par exemple, le plan de travail d'une cuisine).
- Plus facile : exécutez les mouvements à vide avant d'utiliser un torchon et un balai.

## Escalade

Le but de cette activité est d'aider personnes âgées/handicapées à marcher en toute sécurité pour améliorer la mobilité, l'équilibre, la force et la résistance, particulièrement pour des personnes susceptible de chute.

### Explications

Les participants réalisent les différents exercices en chantant (n'importe quelle chanson ou musique appropriée, ou composée par le groupe).

Exercices: Redressez le corps vers le haut  
(1) soulevez le bras droit et la jambe gauche ensemble et étirez votre corps (symbolisez l'escalade d'un mur haut). (2) soulevez le bras gauche et la jambe opposée et étirez votre corps. (3) alternent ces exercices et le texte de la chanson en musique.



### Exercice 2 :

Exercices : Redressez le corps vers le haut

- Refaire les exercices de la phase d'avant.

### Exercice 3 :

Exercices: Redressez le corps vers le haut puis relâchez

- Refaire les exercices que ci dessus

### Equipement & Organisation

-la musique (CD), type musique de marche, les sujets chantent en même temps qu'ils exercent. Chansons être prises dans:

[www.plejad.net/newsletter/hoerprobe\\_cd3.htm](http://www.plejad.net/newsletter/hoerprobe_cd3.htm)

<http://de.wikipedia.org/wiki/Radetzkyarsch>

• n'importe quel effectif de groupe ou en pratique individuelle.

- pratique à l'intérieur appropriée.
- quelques chaises (si nécessaire).

### Consignes de sécurité

S'assurer que chaun dispose de l'espace nécessaire.

### Adaptations : Faciles

Personnes fragiles peuvent faire les exercices en position debout en se tenant à des chaises du côté gauche et/ou du côté droit ou à l'aide d'une personne. Les personnes sévèrement handicapées devraient faire les exercices en position assise.

### Adaptations : Difficiles

Faire les exercices sans aucune aide ni assistance.

## Marcher à pas mesurées

Le but de cette activité est de solliciter les informations sensorielle et de favoriser l'équilibre par la marche sur différentes surfaces



### Explications

Les participants marchent sur un parcours de différents types de revêtement. Par exemple :

- plancher en bois
- Nattes souples/dures
- nattes rugueuses
- différent matériel attaché sur un plancher avec du ruban adhésif, et à l'extérieur :
- herbe
- sable

Les utilisateurs de fauteuil roulant peuvent toucher les surfaces avec leurs pieds nus, ou se mettre debout avec appui si possible (par exemple une barre ou un mur) et marchent lentement sur place.

### Equipment & Organisation

Une multitude de surfaces peut être employée pour créer un parcours d'intérieur ou d'extérieur, par exemple, des oreillers, de l'herbe normale ou artificielle, du sable, une mousse ou un caoutchouc spongieux, du bois, du métal, du plastique et du tissu.

Les sujets peuvent s'aider en utilisant des chaises ou des barres comme appui.

### Consignes de sécurité

Les barres de soutien pour les sujets dont l'équilibre est instable ou avec l'aide d'une personne seraient souhaitables. Les gens qui portent des chaussures de soutien ou qui sont instables ne devraient pas enlever leurs chaussures

### Adaptations : Faciles

Utilisez un parcours stable sans changement de contraintes et sans ondulations pour fournir une stabilité maximale.

### Adaptations : Difficiles

Suivez le parcours avec les yeux fermés. Suivez le chemin avec des yeux fermés et essayez de deviner la nature du matériel sur lequel vous marchez. Réalisez le parcours avec des ondulations ou augmentation des contraintes.

### Autres idées :

- Un participant choisi une surface, puis le reste du groupe doit deviner le revêtement.
- Les différentes surfaces peuvent être placées dans un ordre progressif, de plus facile à plus difficile.



## QUESTION D'EQUILIBRE

Le but de cette activité est de développer l'équilibre et le maintien postural en utilisant les parties du corps.



### Explications

Les participants se placent dans l'espace alloué à l'activité - ils peuvent être assis ou debout.

Premier étape : chaque personne essaye d'être décontracté, épaules vers l'avant. Les hanches, les genoux et les pieds devraient également être alignés.

Utilisant une éponge ou un matériel mou, chaque participant emploie différentes parties de son corps pour équilibrer l'objet. Par exemple, soulevez le bras vers l'avant, avec les doigts allongés et la paume vers le bas. Maintenir en équilibre un objet sur le dos de la main et sur le bras. Tenir en équilibre un objet sur les genoux, les épaules et sur la tête.



### Equipement & Organisation

- Participants peuvent être assis ou debout.
- Adapté à un espace d'intérieur ou d'extérieur.
- Eponge, matériel léger.

### Consignes de sécurité

Aucun véritable problème sérieux lié à l'insécurité.

### Adaptations: faciles

Un partenaire peut placer l'objet sur les parties du corps une fois que la personne est prête.

### Adaptations: difficiles

Les participants essaient d'équilibrer l'objet et se déplacer lentement dans l'espace. Essayez de se déplacer plus rapidement.

Les participants assis essaient de tourner tout en gardant un objet en équilibre, ou en marchant tout simplement.

## Anneaux et Balles

Le but de cette activité est de stimuler la fonction cognitive impliquant la reconnaissance et la mémorisation de l'information



### Explications

Cette activité vise à stabiliser et/ou à ralentir le déclin cognitif. Les participants en cercle en position assise ou debout. Mettre au sol trois tapis de différentes couleurs. Peuvent être également utilisés comme cibles des cercles dessinés par de la craie de couleur, ou des feuilles de papier ou de nattes colorées.

Les participants doivent lancer des objets et essayent de les mettre à l'intérieur des anneaux. Indiquer la couleur de l'anneau cible. Vous pouvez demander également à ce que les objets soient lancés dans les anneaux de la même couleur.

### Equipment & Organisation

- Tapis ou nattes de couleur, cercles tracés à la craie, feuilles de papier colorées.

- Balle en mousse, en papier, en tissu ou de laine. Formation en cercle peut importe la station assise ou debout.

### Consignes de sécurité

Pas de problème majeur de sécurité. Evitez l'utilisation de balles dures.

### Adaptations : Faciles

- Assis autour d'une table avec de petits anneaux ou cibles.
- Augmenter les options, par exemple le choix de deux cibles de couleur.
- Indiquer par le signal la cible correcte.

### Adaptations : Difficiles

- Utiliser des boules colorées.
- Augmenter le nombre de cibles.
- Définir un ordre de couleur à respecter.
- Réduire les consignes verbales et autres appuis

## Jeu de Planètes

Le but de cette activité est de s'amuser en réalisant différentes tâches (jeter, passer, attraper, coordonner) de maintien de l'orientation et de réaction



### Explications

Les participants en forme de cercle symbolisant l'univers. Les participants se passe une balle dans un même sens comme une planète dans l'univers. Puis ensuite une autre planète; une seconde balle de même taille et couleur est introduite et doit circuler dans le sens contraire à la première. Une autre balle de différente couleur et taille peut être introduite dans le jeu. Cette dernière symbolisant un astéroïde n'obéit pas à des règles spécifiques. Elle peut être passé à n'importe quel participant. Mettre autant de balles que possible dans le jeu (planètes et astéroïdes). Vous pouvez, de plus, changer la direction de l'itinéraire des planètes.

### Equipements & Organisation

- Groupe de taille supérieure à 4 personnes
- Gymnase ou Terrain découvert à l'extérieur
- 3-4 balles souples boules semblables, certains d'autres de différentes tailles et couleurs

### Consignes de Sécurité

Ne passer la balle qu'à la personne qui vous regarde et qui est dans l'attente de recevoir la balle.



### Adaptations : Faciles

Aidez les participants malvoyants en utilisant des consignes et signaux sonores. Pour faciliter le jeu, utiliser des balles plus grandes et molles. Vous pouvez commencer par utiliser des objets faciles à saisir (coussins mous ou des petits oreillers).

### Adaptations : Difficiles

Le joueur garde en mémoire de qui il recevait la balle dans le cercle et à qui il l'a passé. Les joueurs bougent librement dans le gymnase et doivent passer la balle dans le même ordre que celui dans le cercle.

Tout en se déplaçant garder en vue la position de votre partenaire. Commencer par une seule planète et si cela fonctionne, augmenter le nombre de planètes (passes dans le même sens) et/ou d'astéroïdes (passes dans n'importe quel sens), jusqu'à ce que le groupe ne puisse plus manipuler l'ensemble des balles. Faites attentions aux astéroïdes; ces balles qui peuvent passer d'un joueur à un autre dans n'importe quel sens. Si le jeu s'effondre, reprenez le avec une planète qui circule dans un sens opposé au premier.

## “Dessus-Dessous”

Le but de cette activité est de se passer différents objets en respectant des règles spécifiques aidant les participants à coordonner leurs tâches.

### Explications

Les joueurs en forme de cercle. L'animateur présente les différents objets au centre du cercle. Chaque objet est relié à une tâche spécifique: i.e. la petite balle doit passée au dessus avec la main droite à la main droite de voisin.

La grande balle doit être passée au dessus avec la main gauche à la main gauche du voisin.



### Equipments & Organisation

- Groupe de taille supérieure à 4-5 personnes
- Gymnase ou espace extérieur découvert
- Balles et objets variés

### Consignes de sécurité

Ce jeu nécessite une grande concentration pour réaliser la tâche correctement, mais en raison de la complexité il fini toujours par de la rigolade.

Par exemple, une coupelle doit être mise sur la tête de son voisin de droite; un verre en plastique que vous placez au-dessus de votre index doit être placée sur l'index gauche de votre voisin; ou un objet passé avec la main droite sous la suisse à la main gauche du voisin.

### Adaptations : Faciles

Introduire une seule tâche à la fois et accorder plus de temps à la pratique. Personnes fatiguées ou fragiles peuvent être assis. Tous les joueurs en positions assise pour être au même niveau de vision.

### Adaptations : Difficiles

Des tâches additionnelles ou objets peuvent être utilisés, une limite de temps peut être introduite ou un langage spécifique ou des actions reliées à la réalisation de certaines tâches peuvent être utilisées.

### Autres idées:

- Favoriser la compétition entre plusieurs groupes.
- Utiliser des objets familiers aux participants.
- Utiliser des objets ou tâches en liaison avec les activités quotidiennes.



## Activités d'Étirement du Torse et du Bas dr Corps

Cette activité a pour but de conserver la souplesse des muscles et des articulations, de soulager les tensions et d'éviter blessures et douleurs.

**Explications :** étirement des deux côtés

### 1. Étirements du Dos

Debout les mains sur les hanches, tournez doucement le torse au niveau de la taille jusqu'à sentir un étirement. Gardez les genoux légèrement fléchis.



### 2. Étirements mollet

Placez-vous debout près d'un mur pour appuyer les avant-bras, la tête posée sur les mains. Placez le pied droit devant vous, jambe fléchie, jambe gauche maintenue droite derrière vous. Avancez doucement le bassin

jusqu'à sentir l'étirement du mollet gauche. Gardez le talon gauche à plat au sol et les pieds bien droits.

### 3. Étirements du Quadriceps

Allongé sur le côté gauche, la tête reposant sur le bras gauche qui est étendu dans le prolongement du corps. La jambe gauche restant droite, pliez le genou droit et de la main droite prenez la cheville droite, tirez le talon vers les fesses. Sentir une légère tension à l'avant de la cuisse.



### 3a. Étirement du Quadriceps

Allongé, face contre le tapis, jambes droites, puis pliez le genou droit pour attraper la cheville droite des deux mains, tirez le talon vers le fessier. Sentir une légère tension à l'avant de la cuisse.

### 3b. Étirement du Quadriceps

Debout en se tenant au mur ou à une chaise, pliez la jambe droite en arrière pour saisir la cheville droite de la main droite, en gardant le genou le long du corps, tirez le talon vers les fesses. Sentir une légère tension à l'avant de la cuisse.



### 4. Étirements de l'intérieur de la cuisse

Debout, les pieds vers l'avant, écartés; un peu plus que la largeur des épaules. Fléchissez légèrement le genou droit et baissez la hanche gauche vers le genou droit. Si nécessaire, maintenir son équilibre en s'appuyant sur un objet (chaise, etc.)



### 5. Étirements du côté de la hanche

Assis sur le sol, la jambe droite étendue devant vous, fléchissez la jambe gauche, passez le pied par-dessus la jambe droite et posez-le à l'extérieur du genou droit. Tirez le pied gauche vers vous de ce côté du corps.



## 6. Étirements du bas du dos, de la hanche et de la nuque

Assis sur le sol, jambe gauche dépliée devant vous. Pliez le genou droit, passez le pied droit par-dessus la jambe puis placez-le à l'extérieur du genou gauche. Fléchissez le coude gauche et posez-le près du genou droit. Posez la main droite sur le sol derrière le bassin. Tournez la tête vers l'épaule droite, tournez le haut du corps vers la droite.



## 7. Étirement de l'arrière de la jambe et du bas du dos

Assis, jambe droite étendue devant vous, genou légèrement fléchi et pied droit fléchi, jambe gauche pliée, avec le pied gauche posé près de la cuisse droite. Penchez-vous en avant au niveau du bassin et attrapez votre cheville. Sentir une légère tension à l'arrière de la cuisse droite. Utilisez une serviette pour attraper le pied si nécessaire.



## 7a. Allongé, Étirements Mollet

Allongé sur le dos, genoux fléchis, les pieds à plat sur le tapis, levez la jambe droite tendue, genou légèrement fléchi, pied fléchi. Des deux mains, attrapez la jambe droite. Gardez les hanches au sol en tirant doucement la jambe droite vers le corps. Sentir une légère tension à l'arrière de la cuisse droite.



## 7b. Étirements Mollet

Debout, pieds écartés (largeur des épaules) à plat bien parallèles et genoux légèrement fléchis, penchez-vous en avant au niveau des hanches et attrapez vos chevilles des deux mains. Sentir une légère tension à l'arrière des cuisses.



## 8. Étirements abdominal:

Allongé sur le ventre, les mains posées à plat sur le tapis juste en dessous des épaules, pieds tendus, expirez en dépliant les bras, gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Sentir une légère tension dans la région abdominale.



## 9. Étirements des épaules, des bras, des mains et des chevilles

Allongé sur le dos, étendez les bras de chaque côté de la tête, gardez les jambes droites. Tirez sur les bras et les jambes en directions opposées.

## Équipement et organisation

- Portez des vêtements confortables non serrés.
- Salle de gym, autre local ou à l'extérieur, de préférence avec des murs pour s'appuyer si nécessaire
- Tapis de gym et serviette

## Précautions à prendre

- Un bon étirement se fait lentement et en restant détendu. Évitez les mouvements rapides responsable des elongations.
  - Évitez d'étirer au-delà du point de «début de douleur» pour éviter des lésions musculaires. Relâchez un peu si l'étirement est douloureux.
  - Respirez lentement et naturellement. Ne retenez pas votre respiration pendant l'étirement.
  - Maintenez chaque étirement pendant au moins 10-15 secondes. Réaliser une à deux fois chaque étirement en essayons de tirer un peu plus à chaque étirement.
- Étirez les deux côtés du corps.

## Adaptations : plus facile – voir chaque exercice

- beaucoup de ces exercices peuvent être adaptés à une position assise, par ex. dans les Étirements 3-3b (Quadriceps), le participant peut être assis sur une chaise et replier une jambe en arrière sous la chaise pencher légèrement en arrière donne un étirement du quadriceps
- on peut utiliser une serviette ou des bouts de corde pour aider à réaliser certains étirements, par ex., dans l'exercice 7, le participant peut passer une serviette tenue des deux mains par-dessus le pied et tirer doucement vers la poitrine pour créer l'étirement.

## Adaptations : plus difficile – voir chaque exercice

## ACTIVITÉS D'ÉTIREMENT DE LA NIQUE, DE LA TÊTE ET DU HAUT DU CORPS

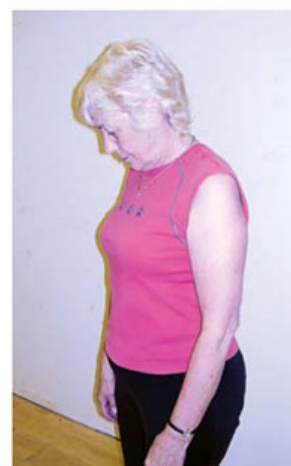
Cette activité a pour but de conserver la souplesse des muscles et des articulations, de soulager les tensions et d'éviter blessures et douleurs.

**Explications :** étirement des deux côtés du corps



### 1. Rotations: Étirements de la nuque sur les côtés

- Tournez la tête vers la droite. Garder cette position pour sentir l'étirement sur le côté gauche.
- Ramenez la tête vers l'avant. Maintenant, tournez la tête vers la gauche. Gardez cette position pour sentir l'étirement sur le côté droit.
- Baissez la tête, menton vers la poitrine. Gardez cette position pour sentir l'étirement sur la nuque.
- Ne levez pas la tête vers l'arrière pour épargner les vertèbres du haut de la colonne vertébrale.



### 2. Étirements latéral

Assis bien droit sur une chaise, tout en tenant le bord de de la chaise de la main gauche, levez la main droite par-dessus la tête pour la poser sur l'oreille gauche. Penchez la tête vers l'épaule droite, arrêtez quand vous sentez une légère tension.



### 3. Étirements du côté de l'épaule et de l'arrière du bras

Assis ou debout, posez votre main droite en haut du bras gauche. De la main droite, tirez sur le bras gauche par-dessus la poitrine vers l'épaule droite.

### 4. Étirements des épaules, du milieu du dos, des bras, des mains, des doigts et des poignets

Entrecroisez ou faites toucher les doigts des deux mains, et tournez les paumes vers vous puis vers l'avant. Dépliez les bras vers l'avant à hauteur d'épaules.

## 5. Étirements des triceps, du haut des épaules et des hanches

Debout, gardez les genoux légèrement fléchis ou restez assis. Levez les bras au-dessus de la tête, prenez votre coude de la main opposée. Tirez doucement le coude derrière la tête en vous penchant lentement sur le côté jusqu'à sentir un léger étirement.



## 6. Étirements à l'aide d'une porte

Debout dans l'embrasure d'une porte, pliez les bras, mains vers le haut, coudes à 90 degrés, et placez vos avant-bras contre le cadre de la porte. Penchez-vous en avant, sentez une légère tension à l'avant des épaules. Restez en position 15 secondes.



## 7. Position Superman à Genoux

Agenouillé sur un tapis, asseyez-vous en arrière en déplaçant les fesses vers les talons, les bras tendus vers l'avant, bras droits et paumes appuyées sur le tapis. Sentez une légère tension dans le haut des bras et les épaules. Maintenez 15 secondes.

### Équipement et organisation

- Portez des vêtements confortables non serrés.
- Salle de gym, autre local ou à l'extérieur, de préférence avec des murs pour s'appuyer si nécessaire
- Tapis de gym et serviette

### Précautions à prendre

- Un bon étirement se fait lentement et en étant détendu. NE BOUGEZ PAS RAPIDEMENT. Cela peut vous faire tirer sur le muscle que vous essayez d'étirer.
- Vous devez étirer jusqu'au point de « LEGERE TENSION » ou « DEBUT DE DOULEUR ». Si vous étirez trop, vous pouvez provoquer des lésions. Relâchez un peu si l'étirement est douloureux.
- RESPIREZ lentement et naturellement. Ne retenez pas votre respiration pendant l'étirement.
- Maintenez chaque étirement pendant au moins 10-15 secondes. Relâchez l'étirement. Refaites une ou deux fois chaque étirement. Essayez de tirer un peu plus à chaque étirement.

ETIREZ LES DEUX COTES du corps.

### Adaptations : faciles

- beaucoup de ces exercices peuvent être adaptés à une position assise, par ex., une chaise peut être placée au niveau de la porte pour l'étirement 6,
- on peut utiliser une serviette ou des bouts de corde pour aider à réaliser certains étirements, par ex. pour l'étirement 4, (étirement des épaules, du milieu du dos, des bras, des mains, des doigts et des poignets), on peut tenir une serviette dans les mains au lieu d'entrecroiser les doigts.

### Adaptations : plus difficile – voir chaque exercice

## POUSSÉE VERS L'ARRIÈRE

Cette activité a pour but d'améliorer la force musculaire des membres supérieurs.

### Explications

Échauffement-rotations des épaules.  
Se pousser du mur: debout face à un mur, à un demi pas de celui-ci, penchez le haut du corps pour avoir la poitrine près du mur. Placez vos mains sur le mur à distance légèrement supérieure à la largeur de vos épaules, pliez les coudes, marquez une courte pause et poussez-vous en prenant appui sur le mur. Revenez doucement à la position de départ.



En position assise :

- levez les bras sur les côtés, légèrement fléchis au coude, pas plus haut que l'épaule
- pliez les bras pour toucher les épaules de la paume de la main
- déplacez les bras vers l'arrière
- tendez les bras vers le ciel en commençant à hauteur d'épaule.

### Équipement et Organisation

Adoptez une position du corps bien stable, que ce soit debout ou assis.

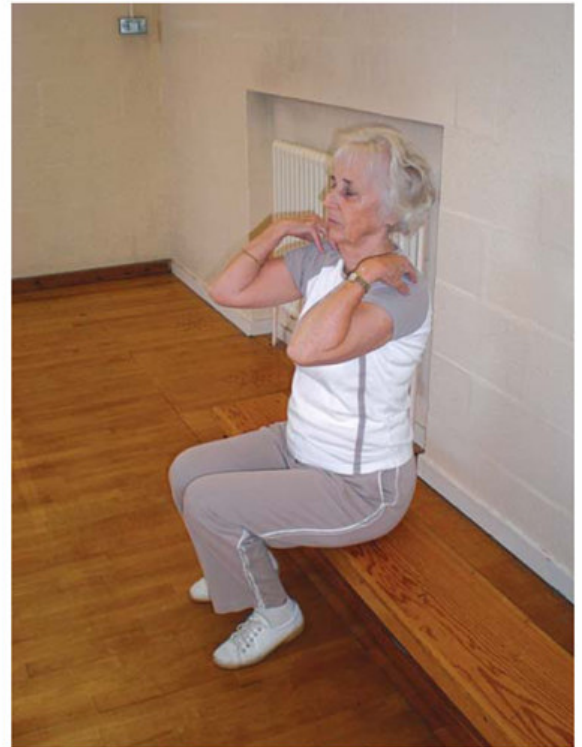
Équipement :

- une chaise au dossier bien droit
- des bandes de résistance
- des haltères ou tout ce qui peut faire résistance.

En position assise, conservez un rythme lent et constant pendant la suite de mouvements. Exécutez 1 à 3 séries de 8 à 12 répétitions. Reposez-vous 2-3 min entre chaque série.

### Précautions à prendre

Vérifiez que le corps est bien stable dans la position choisie et que la respiration se fait à un rythme régulier pendant l'exercice. Évitez d'utiliser des objets que vous ne pouvez pas bien tenir en main.

**Adaptations : faciles**

L'activité qui consiste à se pousser du mur peut commencer par juste des flexions et extensions des bras au niveau des coudes sans s'appuyer ou créer une résistance. Exécutez les mouvements sans aucune résistance ou très peu de résistance.

**Adaptations : plus difficiles**

Augmentez la distance par rapport au mur

Appuyez-vous au rebord d'une table.

Augmentez la résistance, par ex. en augmentant le poids que vous tenez

En position assise, utilisez des bandes de résistance pour exécuter les exercices cités ci-dessus ou mettez-vous debout les pieds sur la bande, et exécutez debout un mouvement de rameur et des flexions des coudes. Progresser en tenant d'une main les deux extrémités de la bande tout en restant debout les pieds sur la bande.

Si vous voulez *progresser*, augmentez d'abord le nombre de répétitions puis ajoutez de la résistance. Ces activités peuvent aussi être réalisées avec des appareils à charge guidée.

**Autres idées :**

Commencez en réalisant un ensemble de mouvements sans aucune résistance. Augmentez progressivement la résistance utilisée et ne faites pas ces exercices deux jours de suite. Pour augmenter la motivation, ces exercices peuvent être intégrés aux activités sociales d'un groupe.

## FORCE DU TRONC

Cette activité a pour but d'améliorer la force musculaire de l'abdomen, du bas et du haut du dos



### Explications

**Abdominaux** : allongé sur le dos sur un tapis ou une moquette, pliez un genou à moitié, placez les mains sur la poitrine en croisant les bras et doucement soulevez le haut du dos pour juste décoller les omoplates du sol. Marquez une pause puis revenez lentement à la position de départ.

**Allongé sur le ventre, soulever la jambe** : en position allongé sur le ventre, soulevez légèrement une jambe – les genoux peuvent être fléchis ou tendus.

**Contractions des fessiers** : contractez puis relâchez les muscles fessiers



## Équipement et Organisation

Adoptez une position du corps stable, que ce soit debout ou assis.

Équipement :

- une chaise au dossier bien droit
- un tapis de mousse

Conservez un rythme lent et constant pendant la suite de mouvements. Exécutez 1 à 3 séries

de 8 à 15 répétitions. Reposez-vous 2-3 min entre chaque série et recommencez quand votre respiration est revenue à un rythme normal et détendu.

## Précautions à prendre

Maintenir un rythme respiratoire régulier pendant l'exercice. Bougez la tête, le cou et les épaules d'un bloc.

### Adaptations : plus faciles

#### Pour les abdominaux :

- soulevez seulement la tête du sol et gardez les avant-bras sur la poitrine
- placez un oreiller ou un coussin sous la tête et le haut du dos – soulevez-vous légèrement vers l'avant depuis cette position

### Adaptations : plus difficiles

#### Pour les abdominaux :

placez vos mains derrière la tête sans serrer pour garder une position de la tête neutre, et/ou placez une chaise sous vos mollets et exécutez des mouvements en oblique.

### Soulever la jambe, allongé sur le ventre:

Placez les bras tendus devant vous sur le sol et alternez en soulevant une jambe après l'autre tout en soulevant en même temps votre tête et le haut du tronc. Tournez-vous sur le côté, placez vos mains en appui sur le sol par-dessus la tête et soulevez les deux jambes ; dépliez progressivement vos genoux. Essayez de conserver une position équilibrée tant que cela semble confortable.

### Contractions des fessiers :

Soulevez d'abord vos muscles fessiers du sol en utilisant les muscles abdominaux puis progressez vers des contractions des fessiers.

Si vous voulez progresser, augmentez d'abord le nombre de répétitions puis ajoutez de la résistance. Ces activités peuvent aussi être réalisées avec des appareils à charge guidée

### Autres idées :

Pour augmenter la motivation, ces exercices peuvent être intégrés aux activités sociale d'un groupe.



## FORCE DU BAS DU CORPS

Cette activité a pour but d'améliorer la force musculaire des membres inférieurs.



### Explications

**Flexions - extensions (squats) :** Debout, le dos détendu et les pieds écartés de la largeur des épaules, commencez à fléchir les jambes lentement, le bassin en arrière, en gardant le poids du corps sur les talons. Descendez jusqu'à 90° de flexion aux genoux, marquez une pause et remontez lentement à la position debout de départ.

**Soulever les talons -** Debout, le dos détendu et les pieds écartés (largeur d'épaules), décollez lentement les talons du sol pour s'étirer à la verticale jusqu'à atteindre une position maximum qui soit sans douleur. Marquez une pause puis redescendez lentement à la position de départ.



### Équipement et Organisation

Adoptez une position du corps stable, que ce soit debout ou assis..

Équipement :

- une chaise au dossier bien droit
- bandes de résistance
- petites haltères ou quelque chose pour lester les chevilles.

Conservez un rythme lent et constant pendant la

suite de mouvements. Exécutez 1 à 3 séries de 8 à 12 répétitions. Reposez-vous 2-3 min entre chaque série.

### Précautions à prendre

Vérifiez que la position du corps est bien stable et conserver un rythme respiratoire régulier pendant l'exercice. Gardez la tête droite, les yeux regardant droit devant. Évitez d'utiliser des objets que vous ne pouvez pas bien tenir en main.

Si vous voulez progresser, augmentez d'abord le nombre de répétitions puis ajoutez de la résistance (avec des poids ou en augmentant l'ampleur de la flexion). Ces activités peuvent aussi être réalisées avec des appareils à charge guidée.

## Adaptations : plus faciles

Exécutez les accroupissements en utilisant une table ou un mur pour garder l'équilibre

Diminuer l'angle de flexion des jambes, par ex. fléchir à seulement 45°.

En position assise, exécuter les exercices suivants :

- lever les talons, les deux pieds joints
- lever les genoux, une jambe à la fois
- extensions des genoux, une jambe à la fois

## Adaptations : plus difficiles – plus exigeants

Accroupissement : augmenter progressivement la flexion des genoux jusqu'à atteindre 90°

Accroupissement et lever des talons :

- faire l'accroupissement et soulever les talons en un seul exercice.
- tenir un poids des deux mains et augmenter le poids progressivement.

En position assise, ajoutez de la résistance en :

- fléchissant la cheville et en mettant un poids aux chevilles ou du lest dans la socquette
- attachant une bande de résistance à votre cheville.



## Autres idées :

Commencez en réalisant une gamme de mouvements sans aucune résistance.

Augmentez progressivement la résistance utilisée et ne faites pas ces exercices deux jours de suite.

Pour augmenter la motivation, ces exercices peuvent être intégrés aux activités sociales d'un groupe.

## ONDULATIONS ET VAGUES

Cette activité a pour but de terminer la séance de façon détendue.



Cette personne serre la main de la personne à sa gauche, et ainsi de suite autour du cercle. Quand on arrive au point de départ, changez le sens de rotation, ou alors la personne suivante du cercle commence à serrer.

### La Hola

Commencez par demander au groupe de lever ou baisser un bras ou une main tous ensemble en imposant le rythme. Commencer la vague à un point du cercle. Chacun lève son bras à son tour, en faisant le tour du cercle.

### Équipement et Organisation

- Les gens peuvent être assis ou debout – s'ils sont nombreux, divisez-les en plusieurs cercles
- Ces jeux peuvent se faire à l'intérieur comme à l'extérieur

### Précautions à prendre

- Tenez juste compte de l'excès d'effort ou d'excitation

### Explications

Le groupe se tient assis ou debout en formant un cercle, tous tournés vers le centre.

### Serrer la main ensemble

Chaque personne prend la main des deux personnes à ses côtés (ou touche l'épaule). Quand le moniteur, ou l'un des membres du groupe, dit «Serrez», chacun presse doucement la main de ses voisins.

### Serrer la main par vagues

Cette fois, commencez avec une personne du cercle. Elle presse doucement la main ou l'épaule de la personne à sa gauche.

### Adaptations : plus faciles

Un cercle plus grand permet plus de repos entre les mouvements (mais augment le risque d'oubli !)

### Adaptations : plus difficiles

Ajoutez des mouvements différents à la Hola– peut-être un mouvement différent de celui de la personne précédente. Vraiment difficile- jouer en surajoutant – chaque personne exécute les mouvements de ceux qui précèdent et ajoute le sien !

## TOUCHE RELAXANTE

Cette activité a pour but d'offrir aux participants un exercice de relaxation qu'ils peuvent réaliser en groupe ou seuls.



### Explications

Les participants se massent en binôme. Ils commencent par masser les épaules et le dos avant de passer aux bras et aux jambes de leur binôme. La personne qui masse peut s'asseoir derrière son binôme. Au début, on peut utiliser des objets (voir les adaptations ci-dessous). Le but de cet exercice est de favoriser la relaxation, mais aussi d'aider les gens à comprendre les réponses de leur corps.

Le masseur doit adapter sa technique aux besoins de l'autre personne, en répondant à ses commentaires. La personne qui se fait masser essaie d'être immobile et détendue. Les participants commencent l'exercice massage à l'aide d'un grand objet (exp. ballon de volley-ball) qu'ils doivent rouler doucement sur les épaules et le dos de leur binôme, avant de passer à des objets plus petits comme des balles spéciales pour massage ou des balles de tennis. Les participants peuvent observer les réactions par rapport aux différents objets.

Vous pouvez terminer l'exercice par un massage direct sans aucun objet – si cela ne gêne pas les participants.

### Équipement et Organisation

- Des chaises, ou alors des tapis pour s'allonger
- Des balles et objets de différentes tailles
- Des poufs, des balles en mousse, des éponges souples

### Précautions à prendre

La position des participants doit être sûre et confortable. L'exercice peut se faire assis, debout ou allongé. Pour certains, s'allonger sur le ventre ne sera pas recommandé. Les techniques utilisées: d'abord de grands mouvements légers. Personne ne devrait se sentir obligé de faire cet exercice – mais ceux qui au début sont mal à l'aise devraient être incités à essayer. Le massage doit être léger, sans jamais faire mal. Les participants doivent dire immédiatement si le massage leur donnent des sensations désagréables.

### Autres idées :

Cet exercice peut se faire en formant un cercle fermé pour les groupes plus nombreux - une personne masse le dos de la personne devant elle. Quand l'exercice se fait par paires, vous

### Adaptations :

L'exercice peut être adapté pour le bien-être des participants. Certaines personnes se sentiront très à l'aise et elles peuvent se faire masser sans utiliser d'objet. Le massage peut commencer en utilisant des objets, par ex. des balles de massage, pour éviter le contact direct avec le corps. Ensuite, si les participants sont plus à l'aise, ils peuvent masser leur binôme avec les mains. Enfin, des participants préfèrent être debout ou allongés – selon la situation et l'état physique. Des participants peuvent aussi utiliser de petites balles pour se masser les bras et les jambes, en les faisant rouler sur leurs membres.

pouvez demander à la personne massée de fermer les yeux et d'essayer de deviner avec quel objet elle se fait masser. Informez les participants qu'ils peuvent essayer de se masser eux-mêmes.