

# Activité physique adaptée

## « Défi serpent et échelle »

*Catégorie bouger*

### But du jeu :

Le jeu consiste à déplacer les jetons sur un tableau de cases d'exercice avec un dé en souhaitant monter les échelles et éviter de glisser vers le bas sur les serpents. Le premier arrivé à l'arc-en-ciel gagne la partie.

### Le saviez-vous?

Les saines habitudes alimentaires et l'activité physique contribuent à réduire les risques de développer plus de 25 maladies chroniques et sont essentielles pour le maintien d'une bonne santé physique et mentale.

Rester inactif peut avoir des conséquences sur vos muscles et accroît les risques de blessures et de chutes. Il est essentiel de bouger, donc de mettre en place des moyens pour le maintien de la condition physique, et ce, même à la maison.

### Conseils généraux pour assurer la sécurité :

- Porter des souliers avec une semelle antidérapante;
- Avoir des vêtements appropriés pour bouger;
- Libérer l'espace autour de vous (objets basculants ou cassants);
- Prévoir et utiliser les « bouées de secours » en cas de perte d'équilibre (barres d'appui, mains courantes, murs, chaises avec dossier, ceinture de marche, etc.);
- Faire les exercices à votre rythme.

### En lien avec le contexte de pandémie, avant commencer l'activité :

- Appliquer les mesures de prévention de contrôle des infections (PCI) en vigueur dans votre milieu au moment de faire l'activité;
- Privilégier du matériel qui se désinfecte facilement.

### Matériel requis :

- Un dé (idéalement, chaque joueur a son dé. Sinon, une seule personne brasse le dé en tout temps);
- La planche de jeu imprimé ou accessible sur tablette (voir annexe);
- Pion pour chacun des joueurs;
- Bouteille d'eau;

- Ballon (lourd, mou, de plage, de soccer selon les capacités de la personne);
- Ballon de fête « balloune »;
- Balle molle lavable ou boule de papier d'aluminium/de papier qu'il faudra jeter après le jeu (désinfection impossible);
- Chaises, table;
- Musique de votre choix.

### Règles du jeu :

- Les joueurs commencent la partie sur la case **Départ**;
- Le joueur lance son dé et avance le nombre de cases selon le chiffre indiqué sur le dé;
- Arrivé sur une case, le joueur doit faire l'exercice indiqué;
- Si le joueur tombe sur une case où se trouve le bas d'une échelle, il grimpe jusqu'en haut de l'échelle;
- Si le joueur tombe sur une case où se trouve la queue d'un serpent, il descend jusqu'à l'extrémité de sa gueule;
- Pour gagner, il faut atteindre ou dépasser la case arc-en-ciel (on ne revient pas en arrière si le chiffre indiqué par le dé est trop grand);
- Les cases **Pause eau-obligatoire** sont obligatoires. Le joueur doit prendre une gorgée d'eau et poursuivre son chemin. (Ex. : le joueur est sur la case 10 et roule un 2 avec son dé. Il avance sur la case 11, prend une gorgée d'eau et poursuit son chemin jusqu'à 12.);
- **Case danse** : voici une suggestion, mais vous pouvez choisir vos chansons favorites. Maximum 2 à 3 min.
  - *I Like to move it* <https://www.youtube.com/watch?v=hdcTmpvDO0I>
- **Case chanson tête, épaules, genoux, orteils**, voici 2 suggestions :
  - *Lente enfant* : <https://www.youtube.com/watch?v=9UANMvCG2dE>
  - *Rapide Adolescent* : <https://www.youtube.com/watch?v=EPDq6aoAG-4>



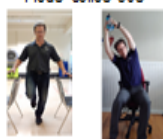
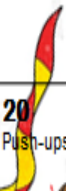











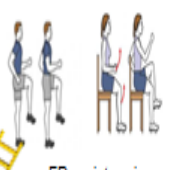







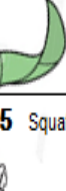



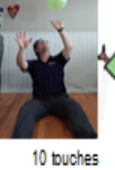

### DROITS D'AUTEUR

Nous remercions nos partenaires pour l'autorisation d'utiliser leur contenu audiovisuel :

- Hexfit;
- Physigraphe;
- Caroline Berthiaume, kinésiologue.

Nous remercions également, Jean-Philippe Desrochers, kinésiologue du CRDP CISSS-MO, pour sa participation au contenu explicatif en photos.

# ANNEXE 1- Planche de jeu

<b>24 PAUSE</b>  Eau obligatoire	<b>25</b> Chaise au mur 15s  FR: Push-up sur chaise 8x	<b>26</b> Équilibre 1jambe 2x 15 s Pieds collés 30s 	<b>27</b> Danse le temps d'une chanson 	<b>28</b> Guerrier 30 sec  	
<b>23</b> Twist avec poids 	<b>22</b> Hockey sur table 2min  Le gagnant avance 3 cases	<b>21</b> Hoola-Hoops 15x  FR: Lève la fesse 10x	<b>20</b> Push-ups incliné 10X  FR: avec élastique	<b>19</b> Chanson tête épaule/genoux/orteils 	<b>18</b> Volleyball balloune  10 touches
<b>12</b> Ballon au mur 8x  Assis au sol ou en FR	<b>13</b> Guerrier 30 sec 	<b>14</b> Twist avec poids 	<b>15</b> Marche du soldat 30s  FR: sprint assis	<b>16</b> Squat chaise 10x  FR: extension genoux	<b>17 PAUSE</b>  Eau Obligatoire
<b>11 PAUSE</b>  Eau obligatoire	<b>10</b> Chaise au mur 15s  FR: Push-up sur chaise 8x	<b>9</b> Boxe 30 sec 	<b>8</b> Hockey sur table 2 min  Le gagnant avance de 3 cases	<b>7</b> Équilibre 1jambe 2x 15 s Pieds collés 30s 	<b>6</b> Danse le temps d'une chanson 
<b>Départ</b>	<b>1</b> Marche du soldat 30s  FR: sprint assis	<b>2</b> Push-ups incliné 10X  FR: avec élastique	<b>3</b> Jumping jacks / pas chassé 10x 	<b>4</b> Volleyball balloune  10 touches	<b>5</b> Squats chaise 10x  FR: Extension genoux

### Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

### Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

### Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par:

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

### Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre: bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.