

# Activité physique adaptée

## « Hockey sur table : activité de jeu »

### Catégorie : Bouger

**Objectif de l'activité : garder la forme tout en s'amusant !**

#### Objectifs spécifiques :

- Développer la tolérance debout;
- Éveiller les réflexes;
- Développer la coordination;
- Améliorer l'équilibre.

#### 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.

**But du jeu :** Deux joueurs s'affrontent l'un en face de l'autre aux extrémités d'une table. L'objectif est de compter un but de l'autre côté en poussant ou en frappant la balle avec ses mains ou ses doigts. Les « pichenottes » sont permises. L'activité peut se faire en position debout ou assise.

**Matériel requis :**

- Balle de plastique ou balle en papier d'aluminium;
- Table;
- Chaise au besoin.

**Préparation de l'activité :**

- Dégager les chaises autour de la table;
- Déterminer la largeur des buts selon le niveau des joueurs (largeur de 2 mains, largeur des épaules ou largeur de la table).

**Déroulement de l'activité :**

Quand les joueurs sont prêts :

- Le joueur A frappe la balle et le joueur B tente de l'arrêter;
- Le joueur A tente tout simplement de compter des buts dans la cible.

*\*Le jeu peut se dérouler sans gardien*



**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.