

Activité physique adaptée

« Équilibre statique : activité d'équilibre »

Catégorie : Bouger

Objectif de l'activité : Travailler l'équilibre afin de prévenir le risque de chute !

Objectifs spécifiques :

- Éveiller les réflexes de protection;
- Prendre conscience de son corps dans l'espace (schéma corporel).

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 :


- Chaises et tables (servent de filet de sécurité en cas de perte d'équilibre, ce qui permet parfois à l'intervenant de se maintenir à 2 mètres de distance);
- Couverte au sol;
- Lignes au sol (les carreaux du plancher peuvent servir de ligne);
- Des cônes ou tout autre objet pouvant servir pour déterminer la limite de l'espace voulue.

Préparation de l'activité


- Dégager l'espace pour la sécurité des participants;
- Placer les chaises et les tables pour sécuriser l'activité et le participant;
- Expliquer les consignes et faire une démonstration.

Déroulement de l'activité

1. Pieds collés

	<ul style="list-style-type: none">• 2 x 30 sec.• Yeux ouverts ou fermés• Écarter les pieds pour davantage de stabilité• Utiliser chaises ou tables
--	---

2. Équilibre une jambe

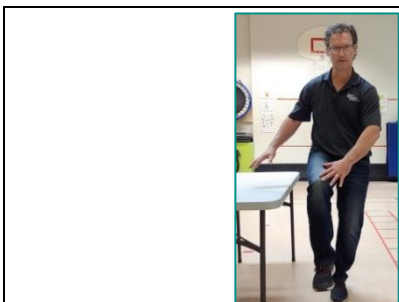
	<ul style="list-style-type: none">• 2 x 15 sec. de chaque jambe• Alternier jambe droite et gauche• Yeux ouverts ou fermés• Utiliser chaises ou tables
---	--

3. Tandem



- 2 x 15 sec. de chaque jambe
- Alternner jambe droite et gauche en arrière
- Yeux ouverts ou fermés
- Utiliser chaises ou tables

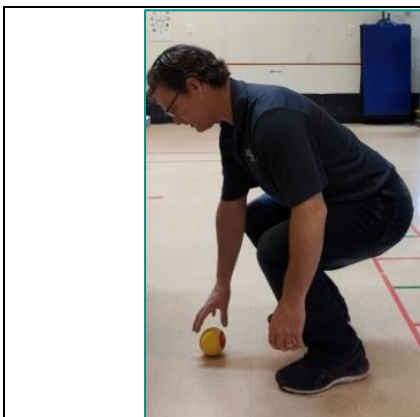
4. Touche genou



- Toucher le genou opposé à la main
- Tenter de monter le genou à 90° (hauteur hanche)
- 15 fois chaque jambe, en alternance sur place

Cet exercice travaille les synergies croisées (coordination).

5. Ramasse des blocs



- Les pieds bien ancrés au sol, ramasser des objets au sol pour les mettre sur la table.
- Utiliser des blocs de construction pour faire un château ou une tour.
- Utiliser tout autre objet (casse-tête, balles).

Cet exercice travaille le changement de position accroupie à debout.

Voir aussi dans Activités jeux; Recherche et trouve ou J'ai un beau château.

6. Jouer aux cartes debout



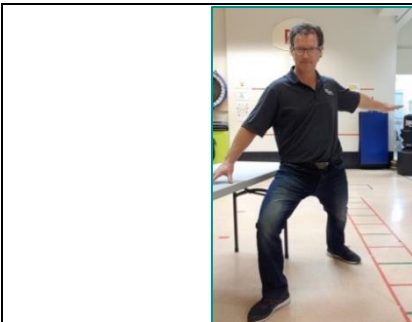
- Jouer aux cartes debout permet de pratiquer la position statique de façon prolongée.
- Utiliser des jeux de cartes de courte durée afin de permettre des pauses assises.

7. L'arbre Yoga



À l'aide d'une table ou d'une chaise, prendre la position de l'arbre au yoga.

8. Le guerrier



À l'aide d'une table ou chaise, prendre la position du guerrier.

9. Assis sur un ballon



Sécurité : S'assurer d'avoir un filet de sécurité à l'arrière du participant. Placer le ballon adossé à un divan ou un lit en cas de chute vers l'arrière.

- Pour les participants marcheurs plus autonomes : Faire des petits rebonds en balançant les bras.
- Garder les pieds larges pour plus de stabilité et les rapprocher pour davantage de défi.
- Maintenir la position 30 secondes.
- Faire 15 rebonds.

10. Toucher cheville



Sécurité : S'assurer d'avoir un filet de sécurité à l'arrière du participant. Placer le ballon adossé à un divan ou un lit en cas de chute vers l'arrière.

- Toucher la cheville opposée à votre main et alterner.
- 2 x 10

DROIT 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 du CISSS de la Montérégie-Ouest, pour sa participation au contenu explicatif en photos.

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.