

Activité physique adaptée

« J'ai un beau château : activité de jeu »

Catégorie : Bouger

Objectif de l'activité : S'amuser avec des blocs !

Objectifs spécifiques :

- Améliorer l'efficacité motrice;
- Améliorer la dextérité;
- Améliorer la concentration;
- Améliorer les déplacements avec objets;
- Développer les notions d'espace.

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 :

Les jeux de construction sont très riches en apprentissages et permettent de faire de multiples découvertes, d'expérimenter la notion de grosseur et sa créativité. S'amuser avec des cubes de différentes textures, prendre plaisir tout en développant sa patience, sa réflexion et son sens de l'observation. Placer les blocs à une distance éloignée de la table permet de travailler sur les déplacements.

Matériel requis :

- Blocs (ex. : *Méga blocs* ou *Lego*);
- Blocs en bois;
- Jeu de construction.

Préparation de l'activité :

- Placer le bon nombre de chaises autour de la table;
- Placer une sorte de blocs par participant;
- Demander aux participants de sortir leurs blocs de leur contenant;
- Chaque participant doit faire une construction de son choix et selon ses capacités;
- Aider les participants qui ont de la difficulté à empiler ou emboîter leurs blocs.

***Le résultat importe peu, l'activité travaille le maintien des capacités de manipulation. ***

Déroulement de l'activité :

Le participant prend plaisir à empiler les blocs le plus haut possible, mais aussi à les faire tomber. Le participant réussit d'abord à faire tomber une tour avant de pouvoir en construire une lui-même. La démolition peut être vue comme un jeu, car même s'il a du mal à construire la tour, il peut la détruire avec facilité. Il peut également reproduire un modèle réel ou à partir d'une photo.

Variante : Mettre les blocs à une distance éloignée de la table de construction en fonction de l'espace disponible. Ainsi, le participant aura à se déplacer à chaque fois qu'il voudra ajouter un bloc.

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 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.