

SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

AVEC UNE BALLE

AVEC UNE BALLE TYPE JONGLAGE* OU BALLE DE RELAXATION :

FAIRE ROULER LA BALLE SUR LA TABLE

- Avec la paume de la main
- 1/ En allant du poignet jusqu'au bout des doigts (doigts serrés).
- 2/ Même chose un doigt à la fois.
- 3/ En faisant rouler la balle de gauche à droite.
- 4/ En faisant des mouvements circulaires.
 - Paume vers le haut
 - Changer de main

TENIR LA BALLE DANS UNE MAIN

- 1/ Exercer une pression plus ou moins forte sur la balle en travaillant avec tous les doigts.
- 2/ En gardant la balle dans la main, flexion du poignet vers le haut, vers le bas.
 - Changer de main

LANCER LA BALLE

- 1/ Avec une seule main.
- 2/ D'une main dans l'autre.

Chaque mouvement sera répété de 5 à 10 fois. L'amplitude des mouvements sera adaptée à vos possibilités.

*vous pouvez fabriquer la balle vous-même : vous trouverez une méthode ci-dessous, d'autres existent sur Internet.



COMMENT FABRIQUER UNE BALLE DE JONGLAGE

MATÉRIEL

- Riz rond, lentilles, semoule ou farine (environ 100g/balle)



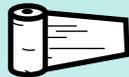
- Ballons de baudruche



- Ciseaux



- Film alimentaire



ÉTAPES

1/ Coupez un carré de film alimentaire et placez en son centre environ 100g de riz rond, lentilles ou semoule.

2/ Rassemblez les 4 angles du carré de film alimentaire de façon à faire un petit baluchon bien rond.

3/ Coupez les extrémités de 2 ballons de baudruche de couleurs différentes et glissez le baluchon dans un des ballons.

4/ Recouvrez l'ouverture d'un deuxième ballon de baudruche.

Si vous souhaitez vous fabriquer des petites balles de relaxation, remplacez le riz, lentilles ou semoule par de la farine. La balle de relaxation peut se déformer par pression des doigts mais semble difficile pour les polyarthritiques. Il existe des matières plus adaptées.