

SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

ENCORE UNE BALLE

AVEC UNE BALLE TYPE JONGLAGE* OU BALLE DE RELAXATION :

FAIRE ROULER LA BALLE SUR UN MUR

1/ Face au mur, main à plat sur la balle, faire rouler la balle vers le haut, vers le bas, vers la gauche, vers la droite. Aller le plus loin possible sans déplacer les pieds.

→ Changer de main.

2/ Même exercice mais en faisant rouler la balle avec le bout des doigts.

SE PASSER LA BALLE DE MAIN EN MAIN

1/ Au dessus de la tête.

2/ Autour du cou.

3/ Autour du ventre.

4/ Autour du bassin.

→ Changer de sens.

AVEC LES PIEDS

1/ Faire rouler la balle au sol, avec la plante des pieds, de préférence pieds nus, assis sur une chaise.

2/ Se déplacer en marchant en faisant avancer la balle avec les pieds.

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



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

COMMENT FABRIQUER UNE BALLE DE JONGLAGE

MATÉRIEL

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



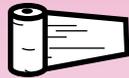
- Ballons de baudruche



- 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.

5/ 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.