ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Fiche mouvement

Des exercices adaptés, même en cas de mobilité réduite.

Gymnastique douce assise

- Mobilisation des épaules : lever et abaisser les bras, cercles lents.
- Mobilisation des poignets et des mains : ouvrir/fermer, rotations.
- Mobilisation des chevilles : pointes de pieds, rotations, talons.

Étirements et respiration

- Étirements doux du cou et des épaules, en musique.
- Respiration profonde, 5 à 6 cycles, pour détendre avant ou après l'activité.

Équilibre et renforcement

- Exercices d'équilibre avec appui (chaise, barre, mur).
- Transferts assis-debout répétés, avec accompagnement.
- Marche accompagnée, même courte, à l'intérieur ou au jardin.

Jeux de ballon assis

- Lancer et rattraper un ballon léger en cercle.
- Faire circuler le ballon de main en main.
- Viser une cible (panier, cerceau) depuis sa place.

Points de vigilance

- Toujours vérifier les contre-indications médicales avant de proposer un exercice.
- Adapter l'intensité au niveau d'autonomie (GIR) de chaque personne.
- Installer un environnement sécurisé : espace dégagé, sol non glissant.