



*Réseau Languedoc-Roussillon
de post-réhabilitation*

Catalogue APA : Equilibre - coordination – motricité

Catalogue Equilibre – Coordination - Motricité

Exercice n°1 Date : 21/06/17	Equilibre statique en double tâche
Objectifs	- Améliorer les fonctions d'équilibration statique - Améliorer la coordination inter-segmentaire
Temps	Durée totale de l'exercice : 20 min
Consignes	Les patients se mettent par deux et tous les binômes se positionnent de façon à former à cercle. Pour tous les exercices, un patient réalise la consigne pendant que l'autre assure sa sécurité (= pareur). Consignes principales : le patient doit maintenir une position d'équilibre (pieds joints, semi-tandem, tandem, équilibre unipodal, pointes de pieds) et toucher une partie de son corps. Chaque position est maintenue environ 30 secondes. L'animateur décide durant ce temps les parties du corps qu'il faut toucher. A la fin des 30 secondes les patients doivent maintenir la position et faire des passes à son voisin (au moins deux rotations de ballon, possibilité de changer le sens de rotation) → Une fois les 5 positions réalisées, les patients changent de poste. → On répète l'exercice 3 fois : la 2^{ème} fois on change les parties du corps qu'il faut toucher et la 3^{ème} fois on ferme les yeux Consignes de respiration : pensez à bien respirer quand on est en équilibre ! Consignes de sécurité : le pareur reste à côté de son partenaire prêt à intervenir en cas de déséquilibre.
Critères de réussite (but)	L'exercice est réussi quand le patient arrive à toucher les différentes parties de son corps tout en maintenant la position d'équilibre L'exercice est réussi quand le patient arrive à maintenir la position et faire des passes à son partenaire
Aide à la réalisation	Les phases de récupération se font au moment où le patient prend le rôle de pareur. Pas plus de 6 binômes par cercle
Evolutions/ Variables	Simplification : - S'appuyer sur le pareur, tenir moins longtemps la position Complexification : - Intégrer une troisième tâche (calcul mental), tenir plus longtemps
Matériels	Pas de matériel
Mots clés*	Equilibre statique Equilibre unipodal Double tâche Binôme

Catalogue Equilibre – Coordination - Motricité

Exercice n° 2 Date : 23/06/17	Parcours équilibre en double tâche
Objectifs	- Améliorer la fonction d'équilibre dynamique - Améliorer la coordination inter-segmentaire
Temps	Durée totale de l'exercice : 20 min
Consignes	Les patients se mettent par deux et réalisent chacun leur tour le parcours. L'un d'entre eux réalise le parcours et l'autre assure la sécurité (pareur). Consigne principale : réaliser le parcours en équilibre dynamique en faisant tourner un ballon autour de la taille : 1- Marche tandem 2- Marche tandem avec obstacles 3- Marche tandem en slalom 4- Marche tandem avec cibles à toucher avec le pied sur le côté 5- Marche arrière 6- Marche tandem sur corde 7- Déplacement en pas chassés avec obstacles hauts. Une fois l'exercice réalisé, revenir au départ de l'exercice en marchant en récupération. On alterne alors les rôles, le pareur réalise à son tour l'exercice. Une fois que les deux patients du binôme ont réalisé l'exercice on passe à l'exercice suivant. Chaque binôme réalise une fois le parcours. Consignes de respiration : pensez à rythmer la respiration sur le déplacement. Consignes de sécurité : le pareur reste à côté de son partenaire prêt à intervenir en cas de déséquilibre.
Schémas	
Critères de réussite (but)	L'exercice est réussi quand le patient arrive à enchaîner le parcours en faisant au moins 5 tours de sa taille avec un ballon
Aide à la réalisation	Les phases de récupération se font au moment où le patient prend le rôle de pareur. Pas plus de deux binômes par exercice pour éviter les « bouchons ».
Evolutions/ Variables	Simplification : marcher un pied devant l'autre sans faire le tandem Complexification : ajouter une triple tâches → calcul mental
Matériels	Ballons (un par binôme), coupelles (25), obstacles, cônes (6), bâtons (4), cordes (3)
Mots clés*	Equilibre dynamique Double tâche Parcours moteur Binôme

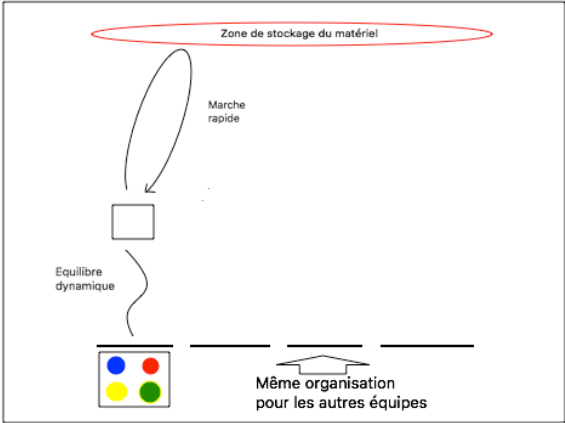
Catalogue Equilibre – Coordination - Motricité

Exercice n°3 Date : 9/10/17 Lucie & Lisa	Equilibre dynamique et coordination
Objectifs	- Améliorer l'équilibre dynamique - Travailler la coordination : travail en double tâches
Temps	Durée totale de l'exercice : 20 min
Consignes	Les patients se mettent par deux et sont alignés sur une même ligne. Pour toutes les consignes, l'un réalise l'exercice pendant que l'autre assure sa sécurité (pareur). Consignes principales : Pendant une minute : le patient marche pendant jusqu'à la ligne qui est en face et fait demi-tour pour revenir à sa position initiale en dribblant avec une balle de tennis. Au bout d'une minute, inversement des rôles (pareur/marcheur). Les consignes de déplacement varient au fur-et-à-mesure (en tandem, semi-tandem, sur pointes de pieds, sur pointes en tandem, sur les talons, en arrière...). De même pour les dribbles : rebond au sol, lancer la balle en l'air. Consignes de respiration : Bien respirer sur tout le trajet <i>Ex : trouver un rythme par rapport aux pas</i> Consignes de sécurité : Le pareur reste à côté de son partenaire prêt à intervenir en cas de déséquilibre. Décomposition du temps : Réalisation pendant 1 minute, au bout d'une minute c'est son partenaire qui réalise l'exercice. Repos pendant les changements de consignes et lorsqu'ils sont en parades.
Critères de réussite (but)	L'exercice est réussi lorsque le patient arrive à exécuter simultanément les consignes avec le ballon et les consignes de déplacement. Les mouvements doivent être fluides. L'exercice est réussi quand le patient ne perd pas l'équilibre.
Aide à la réalisation (précision pendant l'exercice...)	Marcher à son rythme et ne pas suivre celui des autres. Se focaliser et rester concentrer sur les tâches à réaliser.
Evolutions/ Variables	Simplifications : - diminuer le rythme des lancers de balle. - diminuer le temps d'exercice Complexifications : - marcher sur une ligne - ajouter une tâche cognitive (<i>ex: calcul mental</i>)
Matériels	- Une balle de tennis pour deux.
Mots clés*	Equilibre dynamique Coordination Binôme Double tâche

Catalogue Equilibre – Coordination - Motricité

Exercice n°4 Date : 9/10/17 Lucie & Lisa	Equilibre statique en double tâche
Objectifs	- Améliorer l'équilibre statique
Temps	Durée total de l'exercice : 20 min
Consignes	Les patients se mettent face à un mur. Consignes principales : le patient jette la balle de tennis contre le mur et la récupère, soit en attendant un rebond au sol, soit sans rebond (plus difficile). Les consignes varient au fur-et-à-mesure : sur pointes, sur talons, les pieds serrés, en tandem, sur un pied...). <u>Variante</u> : même exercice mais se mettre par deux. Une personne lance la balle, l'autre la récupère. Consignes de respiration : bien respirer pendant toute la réalisation de l'exercice. Ne pas bloquer la respiration quand on récupère la balle. Prendre des temps de récupération si besoin. Consignes de sécurité : attention aux balles qui peuvent rouler, ne pas courir pour les récupérer et se baisser correctement pour les ramasser (ex: chevalier servant). Attention de ne pas gêner les autres si on va chercher sa balle.
Critères de réussite (but)	L'exercice est réussi quand le patient arrive à récupérer sa balle sans changer sa position, sans être déséquilibré.
Aide à la réalisation	Ne pas se mettre trop près du mur car c'est plus difficile.
Evolutions/ Variables	Simplifications : - rester les pieds à plats. - se rapprocher du mur Complexifications : - jeter la balle sur les côtés et pas en face de soi. - lancer et récupérer la balle seulement avec une main et/ou main gauche seule.
Matériels	Une balle de tennis par personne.
Mots clés*	Equilibre statique Double tâche Individuel Motricité

Catalogue Equilibre – Coordination - Motricité

Exercice n° 5 Date : 24/11/17	Jeu équilibre et mémoire
Objectifs	- Améliorer la fonction d'équilibre dynamique - Améliorer la mémorisation
Temps	Durée totale de l'exercice 20 min
Consignes	Les patients se mettent par équipe de 3-4 personnes. Chacune des équipes se placent à leur base respective. Pour chaque base un parcours est matérialisé (cf. schémas) Consigne principale : Sous forme de relais par équipe, enchaîner : 1- Exercice d'équilibre dynamique ▪ Marche tandem (ligne droite, sur tapis, sur corde, <i>etc.</i>) 2- Mémorisation d'un symbole 3- Equilibre dynamique 4- Marche rapide Pour chaque équipe, un participant part de sa base pour réaliser un exercice d'équilibre, puis il arrive à un symbole (caché pour les autres participant par une planche, une table ou autre) positionné au sol et matérialisé par des plots. Le participant doit mémoriser le symbole, puis il repart en direction de sa base en réalisant une nouvelle fois l'exercice d'équilibre dynamique. Une fois arrivé à sa base, le participant indique au reste de son équipe quel objet il a retenu, puis il va chercher l'objet dans la zone de stockage (cf. schémas) avant de le positionner au niveau de sa base. Le second participant peut partir à partir du moment où le premier participant a indiqué l'objet va chercher. Consignes supplémentaires : - Chaque participant doit mémoriser le symbole en un temps limité (10-15 secondes) - Chaque participant a le droit de placer un seul objet à la fois sur sa base. - Lorsque le temps d'attente est trop long : donner une consigne d'équilibre statique aux participants en attente (tandem, semi-tandem, unipodal, <i>etc.</i>) - Une fois l'ensemble des objets positionnés, si le symbole n'est pas respecté, l'EAPA le signale sans préciser l'erreur, puis le relais reprend son cours. Chaque participant a le droit de modifier la place d'un plot avec un autre plot, à raison d'une fois par passage. Consignes de respiration : Rythmer la respiration sur le déplacement.
Schémas	

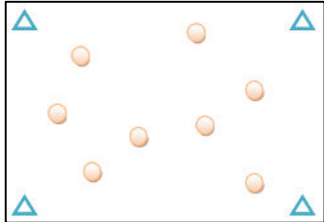
Catalogue Equilibre – Coordination - Motricité

	Conseils pour l'EAPA : Mettre en place les mêmes objets dans la zone de stockage que ceux présents pour former les symboles à mémoriser. La zone de stockage du matériel est commune à l'ensemble des équipes.
Critères de réussite (but)	L'exercice est réussi quand l'équipe a reproduit le symbole caché de manière exacte.
Aide à la réalisation	- Si le participant a des problèmes de mémorisation trop important, ne pas réaliser l'exercice d'équilibre dynamique au retour. (Eviter la mise en situation d'échec)
Evolutions/ Variables	Simplifications : - Réduire les distances pour l'exercice d'équilibre dynamique et la marche rapide. - Positionné un support au niveau de la base : aide à l'orientation du symbole. Complexifications : - Augmenter les distances pour l'exercice d'équilibre dynamique et la marche rapide. - Augmenter la complexité des symboles : - Forme : carré, losanges, autres - Matériel : plots, balles, poids, <i>etc.</i> - Orientation des objets : horizontal, vertical, à l'endroit, à l'envers, <i>etc.</i>
Matériels	Plots, cordes, tables (ou autre support)
Mots clés*	Equilibre dynamique Mémoire Jeux Equipe

Catalogue Equilibre – Coordination - Motricité

Exercice n°6 Date : 14/12/17 EAPA : Damien	Motricité, coordination et renforcement musculaire avec ballon de baudruche.
Objectifs	- Adapter sa respiration à l'effort - Améliorer la coordination inter-segmentaire
Temps	Temps total de l'exercice : 1h15
Consignes	Consignes : En manipulant un ballon de baudruche, se déplacer à travers le gymnase : - main gauche dans le dos et taper le ballon main droite - main droite dans le dos et taper le ballon main gauche - en alternant main gauche, main droite - en alternant main gauche, main droite mais en marche arrière - avec pied gauche - avec pied droit - avec le ballon posé sur le visage - jeter le ballon à 2 mains, et pendant qu'il est en l'air avancer en faisant une fente pied gauche devant et récupérer le ballon avant qu'il ne tombe, puis même chose avec fente pied droit devant, etc. - jeter le ballon à 2 mains, et pendant qu'il est en l'air, faire un squat et récupérer le ballon avant qu'il ne tombe Effectuer 3 fois la même consigne puis changer. Traverser la salle à 2 : - avec un ballon sur chaque paume de main - dos à dos avec ballon entre chaque - ballon au niveau des genoux, dos à dos - ballon au niveau de la tête, dos à dos - un ballon entre les jambes, le deuxième dans les mains, le partenaire passe devant, et récupère les ballons qu'il positionne à son tour entre ses jambes et dans ses mains, et le partenaire passe devant, et ainsi de suite. Consignes de sécurité : Etre vigilant par rapport à ses partenaires Décomposition du temps : Traverser la salle (20m) avec ballon de baudruche : temps de travail 1min puis récupération 1'30. Consigne supplémentaire : Souffler à chaque fois qu'on tape le ballon, éviter les apnées.
Critères de réussite (but)	Adapter sa respiration, en cumulant plusieurs consignes
Evolutions/ Variables	Simplification : - Jeter et récupérer le ballon à 2 mains Complexification : - Taper dans le ballon et à chaque fois toucher le sol avec les mains avant de récupérer et enchaîner sur taper le ballon...
Matériels	Ballons de baudruches, plots pour délimiter l'espace de travail
Mots clés	Coordination RM membres sup Respiration RM membres inf

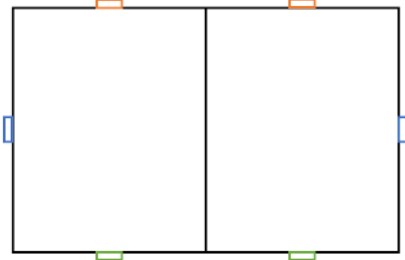
Catalogue Equilibre – Coordination - Motricité

Exercice n°7 EAPA : Steph	Passe à 10
Objectifs	- Améliorer l'équilibre statique - Améliorer la coordination inter-segmentaire - Améliorer la vision périphérique
Temps	Temps total de l'exercice : 20 min
Consignes	Organisation spatiale : 2 terrains avec 1 équipe par terrain, et 1 ballon par équipe. Consigne principale : Réaliser 10 passes, sans faire tomber le ballon. On ne peut recevoir le ballon seulement à partir d'une position d'équilibre statique définie par l'EAPA : - pieds joints - semi-tandem - tandem - unipodal (D/G) Les participants doivent changer de pastilles après chaque passe même s'ils n'ont pas été destinataires de la passe. Consignes de sécurité : - Ne pas se précipiter pour rejoindre une pastille - Ne pas se déséquilibrer de manière trop importante pour réceptionner une balle - Ne pas se précipiter pour ramasser une balle au sol. - Répartir deux équipes sur deux terrains afin d'éviter les contacts pouvant entraîner des risques de chute.
Schémas	
Critères de réussite (but)	- Tous les participants doivent avoir reçu le ballon pour que les 10 passes soient validées. - Les participants ne doivent pas perdre l'équilibre durant la réception jusqu'au moment où ils renvoient la balle.
Evolutions/ Variables	Simplifications : - Réduire le nombre de passe à réaliser - Réduire la taille du terrain Complexifications : - Passe avec rebond - Utiliser une balle de tennis - Se déplacer en tandem - Augmenter le nombre de passe à réaliser - Augmenter la taille du terrain - Ajouter une rotation de la balle autour de la taille entre la réception d'une passe et le renvoi de la balle. - Utiliser l'ensemble des pastilles pour que le nombre de passe soit validé

Catalogue Equilibre – Coordination - Motricité

	- Mettre deux équipes sur un même terrain avec un ballon par équipe (Attention aux contacts)
Matériels	2 Balles, pastilles, coupelles.
Mots clés*	Equilibre statique Coordination Précision Double tâche

Catalogue Equilibre – Coordination - Motricité

Exercice n°8 EAPA : Steph	Handball Adapté
Objectifs	- Améliorer la coordination inter-segmentaire
Temps	Temps total de l'exercice : 20 min
Consignes	Organisation spatiale : Deux terrains avec une équipe par terrain. Trois buts par terrains (<i>cf. schémas</i>). Un ballon par équipe. Consignes principales : Chaque équipe se déplace sur son terrain en réalisant des passes avec le ballon. Entre chaque passe, les patients doivent effectuer deux rebonds au sol minimum (façon handball). A l'annonce de l'EAPA le participant qui a la balle dans la main doit marquer dans le but indiqué par l'EAPA. Consignes supplémentaires : Ajouter des consignes de coordination : faire tourner la balle autour de la taille, rebonds avec main gauche et main droite alternées, passage de la balle en dessous de la jambe en montée de genou, <i>etc.</i> Décomposition du temps : Réaliser l'exercice par bloc de 2, 3, 4, 5 minutes, en ajoutant des temps de récupération entre les blocs entre 30 secondes et 2min.
Schémas	
Critères de réussite (but)	- Manipuler le ballon sans en perdre le contrôle lors des passes et des rebonds. - Marquer dans le but indiqué par l'EAPA
Evolutions/ Variables	Simplifications : - Réduire la taille des terrains - Augmenter la taille des buts - Faire une passe à un participant avant de marquer afin de se rapprocher du but indiqué Complexifications : - Augmenter le nombre de ballon par équipe - Réduire la taille des buts
Matériels	Ballons, coupelles, buts ou plots (
Mots clés	Coordination Précision Motricité Jeux

Catalogue Equilibre – Coordination - Motricité

Exercice n°9 EAPA : Steph	Badminton Adapté
Objectifs	- Améliorer la coordination inter-segmentaire - Améliorer la capacité cardio-vasculaire
Temps	Temps total de l'exercice : 20 min
Consignes	Organisation spatiale : Les participants sont répartis dans l'ensemble du gymnase par binôme. Les participants d'un même binôme sont face à face écartés d'au moins 5 mètres. Les binômes sont également espacés par mesure de sécurité. Consignes principales : Par binôme, les participants doivent s'échanger les volants en essayant de faire bouger au minimum leur partenaire. Les binômes doivent réaliser un maximum d'échange sur un temps donné (30 sec, 1min, 1'30, 2') ou réaliser un nombre d'échange défini par l'EAPA. Au fur et à mesure, augmenter la distance entre les partenaires de façon à augmenter la difficulté. Décomposition du temps : Réaliser l'exercice par bloc de 30sec, 1', 1'30, 2' avec 30sec à 1min de récupération entre chaque bloc.
Critères de réussite (but)	- Réaliser un maximum d'échanges consécutifs avec un minimum de volants tombés.
Evolutions/ Variables	Simplifications : - Réduire la distance entre les partenaires Complexifications : - Augmenter la distance entre les partenaires
Matériels	Ballons de baudruches, plots pour délimiter l'espace de travail
Mots clés	Coordination Précision Motricité Jeux

Catalogue Equilibre – Coordination - Motricité

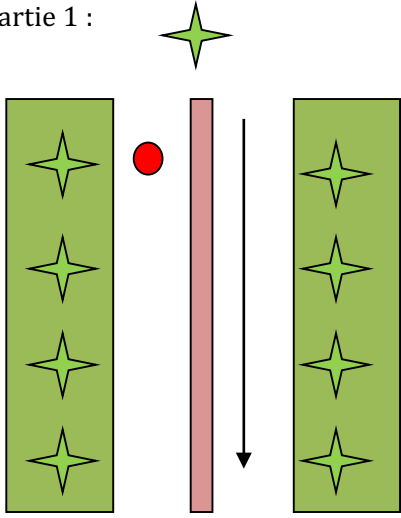
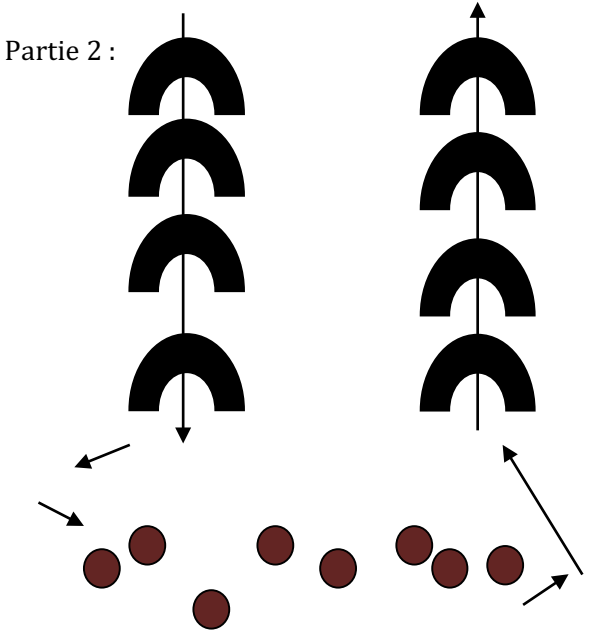
Exercice n°10 Date : 14/02/17 EAPA : Aymeric	Badminton avec cible
Objectifs	- Améliorer la précision des gestes des m.sup - Améliorer l'endurance
Temps	Temps total de l'exercice : 20 min
Consignes	Organisation spatiale : Chaque participant est situé face à une chaise placée à une distance de 5 mètres minimum. Consignes principales : Chaque participant effectue une série de frappe pour envoyer le volant sur la chaise. Après avoir lancé l'ensemble des volants les participants vont récupérer les volants en marche rapide puis reviennent à leur position de départ en marche lente (récupération). Décomposition du temps : Réaliser l'exercice par bloc de 4-6 séries de frappe.
Critères de réussite (but)	- Faire atterrir un maximum de volant sur la chaise ou dans un cerceau.
Evolutions/ Variables	Simplifications : - Réduire la distance entre les participants et la cible Complexifications : - Augmenter la distance entre les participants et la cible - Ajouter des consignes d'équilibre : frapper le volant en semi-tandem, tandem, etc. - Cacher la cible en positionnant un obstacle visuel entre le participant et la cible.
Matériels	Raquettes badminton, volants, cible (chaise ou cerceau)
Mots clés	Précision Motricité Individuel Jeux

Catalogue Equilibre – Coordination - Motricité

Exercice n°11 Date : 14/02/18 EAPA : Coline	Parcours équilibre à faire à la maison
Objectifs	- Améliorer l'équilibre statique et dynamique - Apprendre des exercices pour pouvoir les reproduire à la maison
Temps	Temps total de l'exercice : 40 min
Consignes	Organisation spatiale : Quatre ateliers en cercle dont 2 exercices statiques et 2 exercices dynamiques, avec 1 à 2 personnes par exercices. Consignes principales : Chaque participant se place sur un atelier et réalise l'exercice associé pendant 2 minutes. Pendant ces deux minutes, le pratiquant gère son effort de manière autonome en alternant l'effort et le repos en fonction de ses capacités. Consignes supplémentaires : La rotation sur les exercices se fait dans le sens des aiguilles d'une montre. Les participants enchainent les exercices d'équilibre en alternance statique/dynamique. Les exercices dynamiques se font en l'aller-retour - <u>Premier parcours :</u> 1. Exercice statique A1 : en semi-tandem ou tandem, faire passer une bouteille d'eau autour de soi. 2. Exercice dynamique A2 : marche en tandem en suivant une ligne au sol (<i>comme si c'était un joint de carrelage ou une latte de parquet</i>). 3. Exercice statique A3 : sur les pointes, talons, ou talon-pointe faire passer une bouteille d'eau autour de soi. 4. Exercice dynamique A4 : marche en tandem en suivant une ligne au sol, en tournant la tête à gauche puis à droite doucement. - <u>Deuxième parcours :</u> 1. Exercice statique A1 : sur un pied faire passer une bouteille d'eau autour de soi, alterner G/D. 2. Exercice dynamique A2 : marche en tandem en suivant une ligne au sol et récupérer un sac de grain sur un cône en étant accroupissant puis le déposer sur un autre cône plus loin. 3. Exercice statique A3 : sur un pied faire passer une bouteille d'eau autour de soi, alterner avec l'autre appui. 4. Exercice dynamique A4 : marcher en pas-chassés en suivant une ligne et passer au-dessus d'un cône, 2 fois sur le trajet - <u>Troisième parcours :</u> 1. Exercice statique A1 : faire une fente de pied et se faire passer la bouteille au-dessus de la tête puis autour de soi. 2. Exercice dynamique A2 : marche en tandem en suivant une ligne au sol et récupérer un sac de grain sur un cône en étant accroupissant puis le déposer sur un autre cône plus loin. 3. Exercice statique A3 : sur un pied faire passer une bouteille d'eau autour de soi, alterner avec l'autre appui. 4. Exercice dynamique A4 : marcher en tandem en suivant une ligne et passer au-dessus d'un cône, 2 fois sur le trajet

Catalogue Equilibre – Coordination - Motricité

	Consignes de respiration : Respirer de manière continue tout le long des exercices. Consignes de sécurité : Ne pas surtout pas tomber, dès que la personne se sent déséquilibrer elle doit retrouver l'équilibre. Pour les ateliers d'équilibre statiques, les faire à côté d'un mur ou d'un support Décomposition du temps : Chaque exercice pendant 2 minutes.
Schémas	 Plots jaunes = exercice statique Plots rouges = exercice dynamique
Critères de réussite (but)	Le participant réussi l'atelier lorsqu'il a réussi à tenir l'équilibre statique pendant au moins 4 secondes et à tenir l'équilibre dynamique lorsqu'il fait un trajet sans perdre l'équilibre.
Evolutions/ Variables	Simplifications : - Réaliser les parcours dynamiques en semi-tandem. - S'aider d'un mur pour tenir en équilibre lors du statique. Complexifications : - Réaliser les exercices statiques les yeux fermés. - Réaliser les parcours dynamiques faire en marche arrière.
Matériels	Cônes, sac de grain, bouteille d'eau
Mots clés*	Equilibre unipodal Equilibre statique Equilibre dynamique

Exercice n°12 Date : 04/04/18 EAPA : Sarah	Parcours équilibre dynamique.
Objectifs	- Améliorer la fonction d'équilibre dynamique.
Temps	Temps total de l'exercice : 20 min
Consignes	Organisation spatiale : La taille d'un terrain de basket. Consignes principales : Les patients se mettent en duo avec un ballon. Sauf une personne qui reste seul. <u>Partie 1 :</u> - Chaque duo s'installe face à face sur le banc. - Entre les deux bancs se trouve une corde. - La personne seule doit marcher en équilibre sur la corde. - Pendant que les duos se font des passes. <u>Partie 2 :</u> Les patients se mettent par deux et réalisent chacun leur tour le parcours. L'un d'entre eux réalise le parcours et l'autre assure la sécurité (pareur). - Réaliser un parcours d'équilibre. - Passer les haies en marchant en avant. - Marcher un pied sur chaque pastille. - Passer les haies en pas sur le coter. - Marcher entre les plots. - Consignes de respiration : Rythmer la respiration sur le déplacement. Consignes de sécurité : Le pareur reste à côté de son partenaire prêt à intervenir en cas de déséquilibre. Décomposition du temps: <u>Partie 1 :</u> 1 passage par personne. <u>Partie 2 :</u> 1 passage par personne.
Schéma Banc :  Joueur :  Ballon :  Haie :  Rond :  Corde : 	Partie 1 :  Partie 2 : 

Catalogue Equilibre – Coordination - Motricité

Critères de réussite (but)	L'exercice est réussi quand le patient ne perd pas l'équilibre.
Aide à la réalisation	Les phases de récupération se font au moment où le patient prend le rôle de pareur.
Evolutions/ Variables	Simplifications : - Marcher un pied devant l'autre sans faire le tandem Complexifications : - Marche en tandem
Matériels	Ballons, coupelles, obstacles, cônes, bâtons et cordes.
Mots clés*	Equilibre dynamique Double tâche Binôme

The logo for Air+r, with 'Air' in blue and '+r' in orange.

Réseau Languedoc-Roussillon
de post-réhabilitation

Réseau Air+r
Espace Henri Bertin Sans
59 rue de Fes - Bat C
34080 Montpellier

www.airplusr.com
contact@airplusr.com