

Activité physique adaptée

« Recherche et trouve 3D : activité de jeu »

Catégorie : Bouger

Objectif de l'activité : Améliorer la condition physique, la communication et les relations interpersonnelles !

Objectifs spécifiques :

- Associer des images aux objets;
- Travailler en équipe pour trouver des objets;
- Améliorer la dextérité;
- Améliorer les déplacements;
- Améliorer l'équilibre.

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.

Matériel requis :

- Objets à cacher;
- Objets des images à trouver.

Préparation de l'activité :

- Cacher les différents objets dans la pièce sans que les participants les voient (leur demander de fermer les yeux assis à la table ou d'attendre à l'extérieur du local selon la capacité du groupe);
- Tenter de placer les objets à trouver à différentes hauteurs pour faire travailler les participants. Certains objets pourraient être mis au sol pour les positions accroupies.

Déroulement de l'activité :

- Piger une image et la montrer aux participants.
- Nommer l'objet et le chercher dans le local.
- Ramener l'objet dans le bac lorsqu'il est trouvé.
- Ainsi de suite jusqu'à ce tous les objets soient trouvés.

Variantes : Demander à une personne à la fois d'aller trouver l'objet, nommer la fonction de l'objet, disperser les objets dans plusieurs pièces.

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 du CISSS 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.