

Activité physique adaptée :

« Équilibre dynamique : activité d'équilibre »

Catégorie : Bouger

Objectif de l'activité : Travailler l'équilibre en mouvement ou en déplacement versus l'équilibre statique qui se fait sur place !

Objectifs spécifiques :

- Améliorer la sécurité lors des déplacements;
- Améliorer les réflexes de protection;
- Réduire le risque de chute.

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

- Chaises ou tables;
- Tapis de yoga ou couverture;
- Cônes ou autres objets à contourner

Préparation de l'activité

- Dégager l'espace autour des participants;
- Installer les chaises, tables ou cônes selon l'activité.

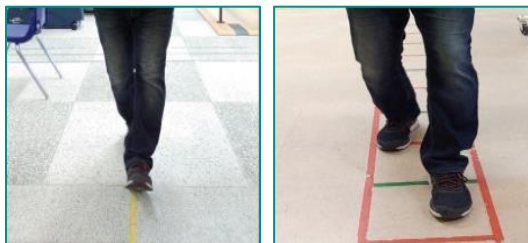
Déroulement de l'activité

1. Slalom



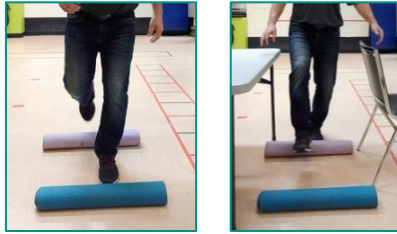
- Faire le tour des cônes.
- Pratiquer les changements de direction et la dissociation corporelle.

2. Le funambule



- Marcher sur une ligne ou à l'intérieur d'un corridor déterminé.
- Ajuster la largeur du corridor selon les capacités du participant.
- Utiliser deux tables parallèles pour la sécurité.

3. Par-dessus



- Marcher en passant par-dessus des couvertes ou des tapis de yoga.
- Utiliser des tables et des chaises pour la sécurité du participant.

4. Tape-touche



- Déterminer une hauteur de cible à toucher avec le pied.
- Toucher la cible en alternant, pied gauche et pied droit.
- Utiliser une chaise au besoin en cas de perte d'équilibre.
- Amasser des points chaque fois que l'on touche la cible.

DROIT D'AUTEUR

Nous remercions nos partenaires pour l'autorisation d'utiliser leur contenu audiovisuel :

- Hexfit;
- Physigraphe;
- Caroline Berthiaume, kinésologue.

Nous remercions également, Jean-Philippe Desrochers, kinésologue 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.