

Activité physique adaptée

« Jean dit : activité de jeu »

Catégorie : Bouger

Objectif de l'activité : On bouge avec Jean dit; maintien les relations interpersonnelles, la communication et la condition physique!

Objectifs spécifiques :

- Découvrir les différentes parties du corps;
- Développer les habiletés de concentration et d'attention;
- Développer la coordination;
- Développer le schéma corporel, ce qui améliore l'efficacité motrice des mouvements et des 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 :

- Aucun pour la majorité, sinon chaise avec dossier pour ceux qui veulent travailler leur équilibre.

Préparation de l'activité :

- Dégager les espaces autour de soi;
- Expliquer les consignes de l'activité;
- Répéter les consignes plusieurs fois;
- Aller au rythme des participants;
- Aider et encourager les autres.

Déroulement de l'activité :

Donner les consignes aux participants (l'animateur fait les mouvements, aide et encourage) : Si on dit « Jean dit » de faire un mouvement X, tout le monde doit le faire. Si l'on ne dit pas « Jean dit » avant la consigne, il ne faut pas faire le mouvement. Ex. :

Tourner en rond	Faire un grand sourire	Toucher sa cheville
Toucher son nez	Toucher sa tête	Toucher son genou
Imiter le canard	Fermer les yeux	Toucher ses orteils
Lever les bras	Sauter sur place	Se tenir sur une jambe

***Consignes spécifiques individuelles :** Inciter les plus forts à aider les plus faibles et solliciter les encouragements des participants.

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.

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.