

Jeu de dés et de motricité

Vous avez besoin d'un dé, de pions ou de jetons, d'une bouteille d'eau et d'une chaise.

Attention : **la sécurité est primordiale**. Laissez de côté les exercices qui vous semblent trop dangereux.

La plupart des exercices peuvent être effectués en position assise ou debout. Adaptez la difficulté à votre forme quotidienne.

C'est parti ! Lancez les dés et progressez de case en case.

Voici les exercices correspondant à chaque case :

1. Écartez les bras et ouvrez les mains sur le côté, aussi loin que possible. Commencez devant la poitrine. Comptez à voix haute (en position debout ou assise). 10x.
2. Levez-vous de votre chaise et rasseyez-vous. 10x.
3. Piétinez énergiquement sur place pendant 60 secondes (en position debout ou assise).
4. En position assise sur la chaise : placez une bouteille d'eau à droite de vos pieds, levez-vous, puis placez la bouteille à gauche de vos pieds. 10x de chaque côté.
5. Boxez énergiquement devant vous pendant 30 secondes (en position debout ou assise).
6. Tenez-vous sur la pointe des pieds, puis déroulez le pied jusqu'à ce que vos talons touchent le sol (en position debout ou assise). 15x.
7. Tenez-vous debout sur une jambe aussi longtemps que possible. Vous pouvez vous appuyer légèrement. Ensuite, changez de côté.
8. En position assise sur la chaise : claquez des mains en dessous de vos jambes, puis bien haut au-dessus de votre tête. 15x.
9. Tenez-vous debout devant la chaise, en vous appuyant légèrement ; agenouillez-vous et relevez-vous. 5x.
10. Faites des pompes contre un mur. Veillez à ce que votre tronc reste bien droit. Récitez les noms des mois en même temps. 12x.

11. Portez une bouteille d'eau ou un ballon en avant de votre corps. Veillez à vous tenir bien droit(e) (en position debout ou assise). 10x.
12. Tendez les deux bras loin vers l'avant, vers le sol, vers le plafond, puis sur les côtés en les éloignant du corps. En même temps, dites à voix haute : « en avant - en bas - en haut - sur le côté » (en position debout ou assise). 5-10x.
13. Balancez simultanément les deux bras d'avant en arrière, puis un bras vers l'avant et l'autre vers l'arrière – 30 secondes dans chaque configuration (en position debout ou assise).
14. Tenez-vous droit(e) et faites un pas de côté vers la droite, puis un pas vers la gauche (en vous tenant éventuellement au dossier d'une chaise). 8x de chaque côté.
15. Dirigez votre coude droit vers votre genou gauche, puis redressez-vous (en position debout ou assise). Changez ensuite de côté. 10x de chaque côté.
16. Piétinez énergiquement et pivotez de 180 degrés (demi-cercle) sur place. Comptez vos pas à voix haute. 3x à droite et 3x à gauche.
17. Posez alternativement le talon droit et le talon gauche fermement sur le sol tout en récitant l'alphabet (en position debout ou assise).

Bravo, vous avez réussi ! Vous méritez bien un grand verre d'eau pour vous désaltérer.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de blessures corporelles ou de dommages résultant de la réalisation de ces exercices. La pratique est à vos risques et périls.

Susanne Brühlmann, septembre 2020, physiothérapeute dipl. ES et spécialiste en LSVT®-Big