

Jeux de ballon

Public : personnes présentant des troubles cognitifs légers et/ou modérés, en fauteuil roulant ou marchant avec aide technique

Groupe : groupe fermé de 5 à 8 personnes

Durée : 45 minutes

Lieu : salle d'activités

Budget : 50 euros (investissement de matériel)

1. PRÉSENTATION

Ce groupe de gymnastique douce s'inscrit dans la même lignée que les autres décrits dans les fiches précédentes. Afin de donner un aspect plus ludique à la séance, différents ballons seront utilisés.

Dans un premier temps, nous nous servirons d'un ballon du même type que celui avec lequel nous jouions lorsque nous étions enfants. Il est de taille standard, pour le lancer et le rattraper, il faudra faire appel à notre *mémoire procédurale** qui a ancré ce mouvement en nous lors de notre enfance. Cependant, le lancer de ballon est un geste complexe. Il est constitué d'un enchaînement de plusieurs mouvements sollicitant simultanément la commande motrice, la gestion de la force, la coordination bi manuelle et l'équilibre. À cette complexité pratique s'ajoutent des compétences cognitives telles que la concentration sur le geste à réaliser, l'anticipation

Le ballon de gymnastique aide à prendre conscience de son corps et des mouvements qu'il est encore capable de faire.

et l'intention (la direction dans laquelle je désire envoyer la balle). Pour quelqu'un ne présentant aucun trouble moteur ni cognitif, cela paraît être simplissime, mais lorsque des pathologies s'installent, tout geste, à priori facile, devient complexe à effectuer. Lors de la réception du ballon, la personne doit faire preuve de réflexes : orienter son attention vers l'objet, le regarder et au moyen de la *proprioception**, écarter les bras et positionner les mains de manière à réceptionner cet objet. Dans la

prévention des chutes, ce sont ces réflexes proprioceptifs qui font l'objet d'un entraînement afin de développer des *réactions parachutes**.

Dans un deuxième temps, nous nous servirons d'un ballon de gymnastique afin de stimuler les réactions d'équilibration en position assise. Pour tenir en équilibre sur une base aussi instable qu'une balle, il faut se concentrer, mais aussi constamment ajuster son *tonus**, sa posture et la position des membres supérieurs et inférieurs. D'un point de vue psychologique, le ballon de gymnastique aide à prendre conscience de son corps et des mouvements qu'il est encore capable de faire, comme cette dame qui disait se sentir plus libre sur ce ballon.

Et enfin, nous terminerons la séance en utilisant de petites balles en mousse pour stimuler la sensorialité, détendre et favoriser le bien-être.

2. OBJECTIFS

- >> Stimuler les réflexes.
- >> Travailler la coordination bi manuelle et *oculo-motrice**.
- >> Entraîner les *praxies**.
- >> Renforcer la musculature.
- >> Éprouver du plaisir à se mobiliser.
- >> Échanger avec les autres participants.

3. MODALITÉS D'INTERVENTION

Matériel

- **Balle(s) dite « soft », c'est-à-dire légère et non rigide**
- **Un ballon de gym de 55 à 65 cm**
- **Pour construire le « filet » : bâtons, socles pour bâton et pinces orientales pour bâton (voir figure 2 pour l'illustration du filet)**
- **3 à 4 cerceaux selon le nombre de participants**
- **Une petite balle en mousse par participant**

Se référer à la fiche « gymnastique douce assise : enchaînement de mouvements » (voir fiche n° 2) pour les modalités d'intervention.

Avant l'arrivée des participants, l'animateur aura disposé les chaises ou aura prévu l'emplacement des fauteuils roulants en cercle en sachant qu'au milieu de la séance, il faudra les déplacer les uns en face des autres de manière à créer deux lignes en vis-à-vis. Il aura également construit le « filet » à installer au milieu (voir matériel ci-dessus).

4. DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

- ▶ Rituel de bienvenue : se passer la balle de main en main et énoncer son nom ou prénom au fur et à mesure. Demander également à chaque participant comment il se sent afin d'adapter la séance.
- ▶ Donner un rappel dans le temps et dans l'espace (date du jour et lieu dans lequel se déroule l'activité). Si l'animateur sait qu'aucun membre du groupe ne peut répondre, donner l'information sans leur poser la question pour éviter de les mettre en situation d'échec.
- ▶ Expliquer la séance et le matériel qui sera utilisé.
- ▶ Échauffer la tête et les membres supérieurs tel que décrit dans la fiche n°1. Terminer l'échauffement par quelques exercices avec la balle soft (voir figure 1). Ainsi, commencer simplement en lançant la balle à son voisin de droite. Cet exercice facile permet de se familiariser avec le matériel. Faire quelques tours. Lorsque chaque participant est à l'aise dans l'exercice, ajouter une consigne qui travaillera les réflexes : « *Lorsque je frappe dans les mains, changez de sens et passez la balle à votre voisin de gauche* ».



Figure 1 – Échauffement avec le ballon

- ▶ L'animateur se met au centre du cercle et demande aux participants de lui lancer le ballon, dans un premier temps à deux mains, ensuite de la main gauche, puis de la main droite.
- ▶ Séparer le groupe en deux, les installer en deux lignes, face à face et faire quelques passes avec son voisin d'en face.
- ▶ Installer le « filet » au milieu.
- ▶ Lancer le ballon à la personne en face en passant au dessus du « filet ». Encourager à lever les bras devant soi pour lancer la balle car souvent, les personnes âgées ont tendance à les garder le long du corps. Cet exercice oblige à redresser le tronc et à délier les mouvements des bras. (voir figure 2).



Figure 2 – Lancer le ballon au-dessus du filet

- ▶ Lancer le ballon à la personne en face, en lui faisant faire un rebond sur le sol, le ballon passe sous le « filet ».
- ▶ Retirer le filet et disposer des cerceaux sur le sol, à la place de celui-ci.
- ▶ Travailler la coordination bi manuelle et la précision, en leur demandant de lancer la balle à leur voisin d'en face en faisant un rebond dans le cerceau.
- ▶ Introduire le ballon de gym en le faisant rouler de l'un à l'autre (en face et en diagonale).
- ▶ Travailler l'équilibre assis en proposant à chaque personne de s'asseoir sur le ballon de gym. Pour cela, il faut que l'animateur se positionne derrière, stabilise la balle entre ses genoux et aide la personne à s'asseoir (prévoir éventuellement un appui sur le côté). Lorsque la personne est assise, l'aider à trouver son équilibre. Les conseils à donner sont de s'asseoir légèrement vers l'avant du ballon, fixer un point devant soi, mettre les pieds bien à plat sur le sol, écarter les bras et redresser le dos. Attention, toujours rester à côté de la personne âgée de manière à pouvoir la rattraper en cas de déséquilibre. Bien évidemment, cet exercice s'adresse aux personnes marchant avec ou sans aide technique. Il est possible de le faire avec celles qui sont en fauteuil roulant pour autant qu'elles aient un bon maintien du tronc et qu'il y ait deux personnes pour les aider (voir figure 3).



Figure 3 – Travail de l'équilibre

- ▶ Terminer la séance par un auto-massage avec des petites balles en mousse. Effectuer des petits mouvements circulaires en commençant par la tête, la nuque, les épaules, les bras, le torse, le ventre et en redescendant petit à petit vers les cuisses et les jambes. L'animateur peut masser de la même manière le dos de chacun (voir figure 4).



Figure 4 – Auto-massage

- ▶ Demander à chacun comment il se sent.
- ▶ Fixer la prochaine séance.



CONSEILS D'EXPERT

- >> L'animateur est moteur de son activité, il doit se montrer dynamique dans sa manière de parler et de s'impliquer dans les échanges.
- >> Encourager les participants.
- >> Mettre une musique douce pour le moment de relaxation.
- >> Selon le niveau du groupe, séparer cette séance en deux.
- >> Un ballon de gym peu gonflé améliorera la stabilité.
- >> Le mouvement du lancer de ballon n'est pas un mouvement que nos bras effectuent au quotidien. C'est pourquoi, beaucoup de personnes âgées l'ont oublié et ont tendance à lancer en gardant les bras collés au corps. Il faut décomposer le mouvement avec elles. Il est souvent nécessaire de s'y attarder avant de proposer des exercices plus difficiles.