
PROGRAMME D'INTERVENTION AUPRÈS DES AÎNÉS

Collaboration spéciale de:

HV
1475
.Q41
P764
V.2
1989



CENTRE DE JOUR
FOYER DE LORETTEVILLE



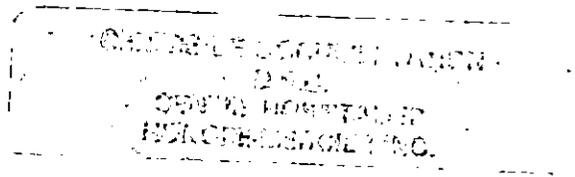
DÉPARTEMENT
D'INTERVENTION
EN LOISIR
CEGEP
RIVIÈRE-DU-LOUP

SANTÉCOM

1102

Institut national de santé publique du Québec
4835, avenue Christophe-Colomb, bureau 200
Montréal (Québec) H2J 3G8
Tél.: (514) 597-0606

FOYER DE LORETTEVILLE ET CEGEP DE RIVIERE-DU-LOUP



EXPRESSION PSYCHOMOTRICE
POUR LES AINÉS; ACTIVITÉS
POUR DÉCOUVRIR LES PLAISIRS DE L'EXERCICE

SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| Dédicace | |
| Avant-propos | I |
| Le Centre de Jour de Loretteville, ce qu'il est | IV |
| A qui s'adresse le document Expression psychomotrice | 1 |
| Définition de l'expression psychomotrice | 2 |
| Problèmes auxquels l'activité expression psychomotrice cherche à répondre | 5 |
| Intentions, objectifs généraux, objectifs spécifiques | 7 |
| Contenu de l'activité expression psychomotrice | 9 |
| Connaissances fondamentales liées à l'activité psychomotrice ... | 9 |
| . Intensité de l'activité, explication brève de la dépense d'énergie en mets | 10 |
| . Situations auxquelles il faut faire attention | 11 |
| . Le réchauffement | 12 |
| . Activités psycho-motrices structurées en fonction de l'organisation des rapports | 13 |
| Les jeux proprement dits | 15 |
| Activités psychomotrices de groupes d'opposition | 16 |
| . Ballon panier modifié | 16 |
| . Variantes du ballon panier modifié | 18 |
| . Ballon flottant modifié | 21 |
| . Variantes du ballon panier modifié | 23 |
| . Soccer assis | 25 |
| . Variantes du soccer assis | 28 |
| . Raquette balonne | 29 |
| . Variantes de l'activité raquette balonne | 31 |
| . Football immobile | 34 |
| . Variantes du football immobile | 36 |

| | |
|---|----------|
| . Pétanque française et pétanque italienne | 39 |
| . Pallets ou shuffleboard | 42 |
| . Freezebee golf et freezebee cerceau | 45 |
| . Curling au sol | 49 |
| . Soccer croquet | 52 |
| . Anneaux magnétiques | 56 |
| . Anneaux magnétiques variantes 1-2-3-4 | 57 |
| . Balle brûlée | 61 |
| . Baseball insolite | 64 |
| . Baseball mousse | 67 |
| Activités psychomotrices de groupes de coopération..... | 71 |
| . Les lancers sur table | 71 |
| Méthodologie d'animation | 76 |
| Les supports à l'animation | 77 |
| Aspects pédagogiques | 78 |
| Considérations spéciales | 83 |
| Evaluation du programme | 85 |
| Liste des références utiles | Annexe A |
| Formule de renouvellement d'achat | Annexe B |

EXPRESSION PSYCHOMOTRICE

Conception et rédaction de Jean-Guy Mercier, éducateur physique, étudiant en 3^{ième} année de physiothérapie, en collaboration avec l'équipe du Centre de Jour de Loretteville, Johanne Lalancette, technicienne en loisir, Mireille Massé, infirmière, Carole Ménard, technicienne en éducation spécialisée, Andrée Lemelin, technicienne en éducation spécialisée.

Les contenus des activités et la définition des objectifs sont en grande partie le reflet de l'expérience de Carole Ménard. Sa formation en éducation spécialisée lui a permis d'utiliser l'activité physique et sportive comme un instrument de socialisation et de développement pour la personne âgée. Toutes les activités ont été expérimentées et remodelées à plusieurs reprises pour en arriver à leur forme actuelle.

DEDICACE

A tous ceux qui n'ont jamais exprimé une émotion par un geste, qui ont appris à maîtriser leurs impulsions et à dominer leurs instincts, puisse ce château de l'esprit s'écrouler avant qu'il domine leur instinct de suivi.

A tous ceux dont le geste timide, la musculature tendue et la posture rigide nous racontent le senti de peines et d'inhibitions cristallisées, puissent-ils apprendre à apprivoiser à leur chair et à profiter sereinement du plaisir de bouger qu'une vie faite de protocole leur a enlevé.

Enfin que le souvenir des longues marches sur les rails de chemin de fer ressurgisse en leur esprit et console la crainte de trébucher dans le cadre de porte.

Ainsi pourrons-nous vaincre la crainte d'être ou de devenir un petit vieux qui radotte ses gestes parce qu'il a été loin de son corps trop longtemps et qu'il a perdu l'esprit.

Souhaitons qu'en s'adonnant aux activités suggérées dans ce document, l'expression psychomotrice, les participants verront naître l'espoir de devenir un grand vieux qui marche à grand pas.

AVANT-PROPOS

. Qu'est-ce que l'activité expression psychomotrice?

L'expression psychomotrice décrit un ensemble d'activités, de sports modifiés et adaptés en fonction des capacités et des besoins des personnes âgées. De plus, le présent document décrit des objectifs, les notions de pédagogie et les connaissances fondamentales nécessaires à une utilisation rationnelle de ces activités dans le but de permettre aux personnes âgées de maintenir leur autonomie physique, psychique et sociale. Chaque activité est décrite telle qu'expérimentée pendant plusieurs années. Cela n'empêche pas que le lecteur puisse s'inspirer des activités décrites pour les modifier dans le but de mieux répondre à une clientèle particulière. A la suite de la lecture de ce document, le lecteur devrait être en mesure de bien connaître quelles activités sportives on peut utiliser avec les personnes âgées et devrait aussi savoir comment les modifier au besoin.

. Historique

Depuis plusieurs années, le Centre de Jour de Loretteville diffuse le contenu de ses programmes à des intervenants des quatre coins de la province qui prenaient l'initiative de venir s'informer, parce qu'ils avaient entendu parler de la pertinence et de la qualité des services offerts.

C'est donc lors d'une de ces visites d'un professeur du Cégep de Rivière-du-Loup, M. Gaston Pelletier, qu'est née l'idée d'une collaboration pour diffuser d'une façon plus structurée le contenu des programmes. M. Pelletier a manifesté un intérêt marqué pour le contenu des programmes et suite à quelques discussions, nous avons pu mettre en évidence les points suivants:

- . le Centre de Jour et le Cégep de Rivière-du-Loup partagent les mêmes préoccupations d'aider les travailleurs en loisir à mieux s'outiller en fonction de leurs interventions
- . le Centre de Jour et le Cégep disposent de ressources humaines compétentes pouvant contribuer au développement des connaissances dans le domaine du loisir institutionnel
- . le Centre de Jour est disposé à mettre l'expertise qu'il a développée dans le domaine de programmes adaptés au service des travailleurs en loisirs et de la santé
- . le Cégep est désireux de mettre cette expertise à la disposition de ses étudiants à des fins de formation
- . il y a très peu de documents publiés sur ce sujet

Nous en sommes venus à la conclusion qu'une coopération entre les deux organismes favoriserait une meilleure atteinte des objectifs respectifs et communs.

C'est pour cette raison que le Centre de Jour de Loretteville et le Cégep de Rivière-du-Loup ont uni leurs efforts pour vous procurer ce document.

La mission première du Centre de Jour est de maintenir chez l'ainé un degré d'autonomie suffisant lui permettant ainsi, de poursuivre sa vie à domicile.

Les intervenants sont soucieux de développer dans leur programme une approche thérapeutique au moyen d'activités variées, utiles et agréables à la fois. Maintenir les capacités fonctionnelles de l'individu, tel est le mandat du Centre de Jour.

Ayant développé une expertise d'une douzaine d'années, le Centre de Jour et ses auteurs veulent partager et contribuer ainsi à l'avancement des outils d'intervention auprès des aînés.

La mission première du Cégep de Rivière-du-Loup est d'assurer un enseignement de qualité à ses étudiants et particulièrement les techniciens(nes) d'intervention en loisirs. Un nouveau programme depuis 1987 assure une formation en milieu institutionnel. Soucieux d'une meilleure qualité d'enseignement, le Cégep collabore avec le Centre de Jour pour la dactylographie, la mise en page, la reproduction et la diffusion de ce document.

Ces deux organismes souhaitent qu'étudiants et intervenants profitent pleinement des renseignements contenus dans ce document.

Ce fascicule fait partie d'un projet d'ensemble, projet touchant la publication d'une série de six documents traitant tantôt d'activités à caractère physique, tantôt à saveur psycho-sociale.

Cégep de Rivière-du-Loup
80, Frontenac
Rivière-du-Loup, QC
G5R 1S8

Centre de Jour
Foyer de Loretteville
165, rue Lessard
Loretteville, QC
G2B 2V9
Tél: 843-0213

LE CENTRE DE JOUR DE LORETTEVILLE, CE QU'IL EST
UNE RESSOURCE OFFRANT UN PROGRAMME D'ACTIVITES
THERAPEUTIQUES ET PREVENTIVES
POUR LES PERSONNES AGEES VIVANT A DOMICILE

Sa mission ...

Assurer avec le client, ses proches et les autres organismes, son maintien à domicile dans des conditions optimales.

Ses objectifs ...

Maintenir et restaurer l'autonomie fonctionnelle tout en prévenant l'apparition de troubles reliés au vieillissement. Promouvoir la santé globale.

Son approche

Assurer une intervention centrée sur les besoins et les capacités restantes de l'individu. L'approche est globale et vise essentiellement à responsabiliser l'individu face à sa santé et à son style de vie.

Sa clientèle

Elle a 76 ans de moyenne d'âge et est confrontée quotidiennement à des problèmes d'ordre physique, psychologique, social.

Désireuse de se maintenir à domicile, elle a toutefois besoin de support adéquat, lui permettant de conserver une bonne qualité de vie.

Son quotidien...

L'accueil est important, le respect inconditionnel, l'écoute active.

La personne âgée n'a pas à combattre pour prendre sa place et se faire entendre, elle est la raison d'être de notre centre de jour.

PROGRAMME D'INTERVENTION

Liste des principales activités

Maintien et restauration autonomie physique

- . Soins infirmiers:
 - . Dépistage
 - . Evaluation
 - . Contrôle de la médication
 - . Examen sanguin
 - . Consultation

- . Activités physiques:
 - . Gymnastique fonctionnelle
 - . Parcours-santé
 - . Loisirs sportifs
 - . Sports collectifs et individuels adaptés

- . Enseignement:
 - . Collectif et individuel
 - . Thématique (sujets reliés au domaine de la santé)

- . Services spécialisés:
 - . Podiatrie
 - . Diététique
 - . Bain tourbillon

- . Activités manuelles:
 - . Création
 - . Artisanat
 - . Dépannage-maison

Maintien et restauration autonomie psycho-sociale

- . Stimulation intellectuelle:
 - . Gymnastique cérébrale
 - . Expression et communication
 - . Loisirs scientifiques

- . Relation d'aide:
 - . Entrevue
 - . Référence
 - . Support et dépannage

- . Relaxation:
 - . Gestion du stress
 - . Approche à la détente

- . Mieux-être
 - . Remotivation
 - . Revalorisation
 - . Développement personnel
 - . Relations humaines

- . Social-communautaire:
 - . Classes de plein air
 - . Tourisme et culture
 - . Fêtes et soirées

N.B. Repas et transport accessibles aux clients qui requièrent ces services.

A QUI S'ADRESSE LE DOCUMENT "L'EXPRESSION PSYCHOMOTRICE"

L'activité psychomotrice s'adresse à tous les professionnels qui doivent utiliser l'activité physique sous la forme d'activités sportives pour améliorer les capacités de personnes âgées en perte d'autonomie dans des aspects bio psycho sociaux.

De fait, chaque activité contient des objectifs au niveau physique, psychologique et social. Le professionnel qui utilise ces objectifs doit choisir parmi ceux-ci les plus importants pour le groupe avec lequel il intervient.

Le but des activités n'est pas de produire des champions olympiques mais d'utiliser une situation de jeu, pour permettre au client de faire des apprentissages.

Les apprentissages proposés par les objectifs sont de trois niveaux. Au niveau physique, la personne améliorera par exemple son équilibre à son schéma corporel. Au niveau psychologique, la personne améliorera sa perception de l'espace et du temps. Au niveau social, la personne améliorera sa capacité de relation.

Le professionnel, en fonction de sa spécialité, peut privilégier un objectif ou l'autre.

DEFINITION DE L'EXPRESSION PSYCHO-MOTRICE

Ce qu'elle est

L'expression psycho-motrice est une activité d'éducation et/ou de rééducation qui utilise principalement le comportement moteur et les situations d'activités sportives (modifiées en fonction des capacités de la clientèle) et les situations de jeux d'habileté motrice. L'expression psycho-motrice permet à l'individu de conquérir ou de reconquérir les capacités de base qui influencent l'amélioration du schéma corporel, de l'image de soi, de l'affirmation de soi et de la capacité de relation. Ces éléments de base sont:

- . l'intégration d'expériences motrices variées pour l'amélioration du schéma corporel
- . l'intégration d'expériences variées de réussite et l'intégration d'expériences variées de maîtrise d'habileté pour l'amélioration de l'image de soi
- . l'expérimentation de formes variées de situations pour l'affirmation de soi et la capacité de relation.

L'expression psycho-motrice est donc une activité qui agit sur l'organisation du schéma corporel et de la capacité de relation en plus d'agir sur la condition physique.

Ce qu'elle n'est pas

L'expression psycho-motrice n'est pas une thérapie psychologique ou mentale au sens strict du terme, en ce sens que son orientation n'est pas en fonction de problèmes individuels diagnostiqués et documentés. Les individus qui y participent peuvent être connus pour être en perte

d'autonomie psychique, mentale ou pour avoir des difficultés d'ajustement dans leurs relations. Il est clair cependant que ces personnes ne sont pas en crise et leur état mental est suffisant pour profiter de l'activité et y trouver un moyen de s'améliorer. La personne est supportée pour trouver sa place dans le groupe et encouragée à utiliser l'activité pour améliorer ses capacités.

L'expression psycho-motrice n'est pas une thérapie physique au sens strict du terme, en ce sens que ses objectifs ne sont pas définis par une condition particulière d'un client ou un diagnostic précis. Cependant, les clients peuvent être connus et/ou évalués comme ayant des problèmes physiques c'est-à-dire des difficultés de déplacement, des difficultés à exécuter des gestes précis, des difficultés d'ajustement dans l'espace, des difficultés à exécuter des tâches de la vie quotidienne soit à cause d'une trop grande sédentarité, soit à cause de séquelles neurologiques ou orthopédiques. L'expression psycho-motrice n'est pas une activité occupationnelle en ce sens que le client doit atteindre des objectifs précis et doit démontrer la capacité de les atteindre. De plus, la personne est supervisée et encouragée à atteindre ces objectifs.

L'expression psycho-motrice n'est pas une activité strictement ludique bien qu'il demeure très important que la personne prenne plaisir à l'activité. Ce plaisir permet de juger de la capacité de la personne à réussir et à maîtriser les tâches motrices d'intégration sociale suscitées par l'activité.

Voici donc quatre problèmes précis auxquels cherche à répondre l'expression psycho-motrice:

- . difficultés d'intégration du schéma corporel
- . difficulté de valorisation de l'image de soi
- . attitude de retrait
- . isolement
- . désafférentation

Pour ce dernier point, la désafférentation, considérons qu'il est démontré que le système nerveux subit des pertes au niveau central et en périphérie, que ces pertes se réparent d'elles-mêmes mais que les réparations ne deviennent fonctionnelles que par l'exercice des fonctions mentales ou physiques.

La nature fait son oeuvre, elle répare le filage. Cependant, c'est l'exercice qui entre la fiche dans la prise de courant, qui fait donc le contact.

PROBLEMES AUXQUELS L'ACTIVITE EXPRESSION PSYCHO-MOTRICE CHERCHE A
REPONDR

Pour clarifier cet aspect, il est impossible de ne pas imposer une option philosophique d'unité de l'être, celle du corps et de l'esprit. De fait, quand on bouge de façon inhabile, lorsqu'on est incertain de ses gestes, de ses déplacements, on a ni le goût de faire des choses ni le goût d'être en relation surtout physiquement dans un groupe, on a donc beaucoup de facilité à s'isoler. Comme les gens sourds ont tendance à se retirer, ainsi celui, dont les sensations corporelles sont raideur ou douleur, perd le goût de bouger, celui dont les gestes sont gauches et incertains, perd le goût d'accomplir, celui qui marche avec hésitation, lance gauchement, vise mal, perd le goût de la performance motrice, le plaisir de la maîtrise de l'objet. Si le corps et le geste deviennent source de déplaisir, on essaie plus, on se réfugie dans l'apathie. On aime bien dire ou se dire, regarde comme je suis bon ou beau, lorsqu'on a plus de raison de le dire, on s'isole volontairement ou inconsciemment. On fuit les situations qui pourraient nous retourner une image négative de soi ou nous amener à l'échec. On ne bouge que par nécessité et on est gêné de tendre une main qui tremble.

L'expression psycho-motrice cherche donc à redonner une aisance dans le geste, à augmenter la confiance en soi pour lutter contre l'isolement, celui-ci étant perçu comme une conséquence d'impression intime de se sentir habile ou non, apte ou non, recevable ou non, intéressant ou non. Notons que ces impressions internes de schéma corporel précèdent, dans l'enfance, les constructions des structures mentales de notions de l'espace qui elles mêmes précèdent les notions de perceptions du temps.

L'intégration de ces notions doivent se faire dans cette séquence temporelle et il est loin d'être bête de penser que la détérioration du

schéma corporel et de l'image de soi joue un rôle déterminant sur la détérioration de la perception de l'espace et du temps chez la personne âgée. Même si la démonstration neuro-physiologique de ces énoncés apparaît difficile, convenons qu'au point de vue des motivations, attendre l'heure de la pilule peut se vivre aussi intensément qu'attendre l'heure d'aller faire un match de badminton mais que la satisfaction n'est pas la même.

Ces nuances philosophiques étant acceptées, l'expression psychomotrice peut permettre à la personne de se sentir comme un être complet qui vit dans un corps perçu comme habile, alerte et confortable. Elle a donc le goût de se déplacer, de lancer, de frapper, de maîtriser les déplacements et les gestes. Elle développe la capacité d'utiliser l'activité physique ou sportive comme moyen de relation et d'expression.

Pensons à cette personne âgée qui se plaignait régulièrement à sa famille d'être seule la fin de semaine, de s'ennuyer, qui décrivait ses incapacités, et s'en servaient pour monnayer sa relation et qui après avoir adhéré à une activité physique refusait d'aller souper le dimanche soir dans sa famille car elle devait se préparer pour son activité du lundi.

Rappelons-nous pour terminer les efforts que tous ont fait à un certain âge de la vie pour être capable, de nager, de danser, de jouer au golf et pour être bon, être assez bon pour être dans tel club, tel groupe et soyons sincères, n'avions-nous pas tendance à masquer un peu le coût et les efforts déployés pour arriver à nos performances. Cet aspect de la vie des gens âgés n'est pas si différent des autres âges de la vie. Comprendons donc leur réticences et hésitations et consentons donc l'effort d'organisation et de support qui est tout aussi nécessaire pour les vieux que pour les jeunes mais qui faute de décision et d'argent est souvent absent chez nos aînés(es).

INTENTIONS, OBJECTIFS GENERAUX, OBJECTIFS SPECIFIQUES

Intention

Permettre à la personne âgée de vivre des expériences motrices variées à l'intérieur d'activités sportives adaptées à leurs capacités, dans le but de leur permettre de se confronter à des situations d'apprentissage moteur, psychologique et social.

Objectif général

Lutter contre l'apathie au point de vue physique et au point de vue de la capacité de relation et permettre l'actualisation de soi à travers des activités sportives modifiées.

Objectifs spécifiques

A la fin d'une session, la personne âgée devrait être capable de démontrer:

- . une plus grande habilité à se déplacer sur un terrain d'activités sportives adaptées
- . une plus grande habilité à se placer pour recevoir une balle ou un ballon
- . une plus grande habilité à adopter une position stable et sécuritaire pour lancer, frapper, recevoir une balle ou autre objet
- . une plus grande habilité à exécuter des gestes de coordination oculo motrice, lancers de précision sous des formes variées
- . une plus grande assurance dans ses déplacements (moins de pas hésitants, etc.)

- . une plus grande capacité à éviter les formes de mouvements trop stressantes en particulier pour la colonne lombaire (lancers avec torsion du tronc, lancer dans une position d'équilibre précaire, ramasser un objet sans fléchir les genoux)
- . une plus grande adresse à exécuter des lancers de précision
- . une acquisition de schéma de déplacement et de mouvement plus économique dû à l'apprentissage (utiliser seulement les muscles nécessaires à l'activité et neutraliser les contractions parasites)
- . à ne pas retenir sa respiration lors d'exécutions de tâches motrices complexes
- . une plus grande capacité à utiliser toute l'amplitude des mouvements pour avoir un geste plus efficace pour les déplacements et les lancers
- . à coordonner des tâches motrices complexes
- . à planifier des stratégies de jeu
- . à maîtriser les aspects spatiaux de l'activité proposée pour mieux organiser son action en fonction du but à atteindre
- . à vivre ouvertement ses réactions émotives face à la réussite, l'acquisition d'habiletés nouvelles, la victoire, la défaite, à les exprimer et à négocier ces aspects de la personnalité tels qu'ils sont avec ses pairs
- . à accueillir les réactions de ses partenaires et adversaires telles qu'elles sont
- . à comprendre et à connaître les règles de jeux et à être capable de s'y conformer

CONTENU DE L'ACTIVITE

- . Les activités sportives adaptées
- . Les lancers, frapper au sol
- . Les lancers, frapper sur table

Connaissances fondamentales liées à l'activité psycho-motrice

Convenons dans un premier temps que c'est la stimulation qui permet de conserver ou d'améliorer une fonction lorsqu'on ne fait pas face à une personne qui a eu des problèmes de maturation au niveau du système nerveux. Convenons aussi que même la maturation du système nerveux est dépendante des stimulations de l'environnement pour plusieurs aspects (par exemple, les enfants de milieux perturbés peuvent devenir caractériels par manque de stabilité du climat émotif). Convenons par ailleurs en pensant aux stades de développement de Piaget, la stabilisation des acquisitions sensori-motrices précède et est nécessaire pour accéder aux acquisitions dites opératoires concrètes puis formelles.

Pour les personnes âgées, cela veut dire que la stimulation est une nécessité; il est clairement admis que l'appauvrissement sensoriel conduit à des pertes de tous les systèmes perceptifs, cognitifs et d'intégration. Il faut donc prendre les problèmes à leur base, ne pas imaginer que les acquis premiers de l'individu en particulier au niveau du schéma corporel sont des acquis stables et immuables. Ce n'est donc pas en répétant la date et le jour à la personne âgée que l'on consolide les acquis nécessaires à stabiliser leur perception du temps mais en améliorant leur intégration de l'espace elle-même tributaire d'un schéma corporel intégré.

Les contenus proposés vont donc principalement proposer des apprentissages en ce qui a trait au schéma corporel à l'intégration de l'espace (surfaces de jeu), l'apprentissage de règlements, la compréhension de consignes, la capacité d'intégrer tous les éléments de jeu.

Comme toutes les activités proposées sont de nature physique, il convient de spécifier quelques paramètres liés à la condition physique.

L'intensité de l'activité

Comme les clients visés ont une capacité limitée, l'intensité peut varier entre 2 et 3 ou 4 mets. Un met équivaut à la dépense énergétique nécessaire aux fonctions physiologiques au repos. Deux mets équivalent à rester debout ou se déplacer lentement. Par ailleurs, 7 mets équivalent à jouer au volleyball d'une façon récréative pour une clientèle de jeunes adultes. Par expérience, nous savons que la personne âgée entre 65 et 70 ans, qui n'est pas un vétéran sportif a une capacité qui varie entre 3 et 6 mets. Les situations proposées devraient fournir une intensité qui dépasse celle exigée par une marche lente et inférieure à celle exigée par une marche rapide. Le temps d'engagement moteur devrait varier entre 2 et 15 minutes sans le dépasser. Il est cependant possible d'organiser l'activité en périodes et de prévoir un repos entre ces périodes d'au moins 10 minutes. Le rythme de l'activité doit être aussi aménagé afin d'éviter que l'intensité de l'exercice soit hors du contrôle du participant (ce qui est typiquement le cas au racquet-ball) c'est la vitesse de la balle et des échanges qui détermine l'intensité. Ce type d'activité est donc à éviter. Dans les séances proposées, cet élément est pris en considération. Le matériel proposé tient aussi compte de cet aspect (balle mousse au lieu de ballon de cuir par exemple).

Les signes subjectifs d'un effort généralisé trop intense sont les mêmes que dans toute activité: essoufflement marqué, avec incapacité de parler à un partenaire.

Les participants doivent à tout moment être capables de parler avec aisance sans inconfort au niveau de la respiration sinon l'exercice est trop intense.

Les raisons d'arrêt de l'activité sont rougeur excessive, pâleur excessive, étourdissement, inconfort, sudation excessive, douleur, oppression, serrement au niveau du thorax, douleur, inconfort musculaire ou articulaire. Tout arrêt en fonction de ces raisons détermine une référence à des ressources compétentes et clarifications de la condition avant la réadmission à l'activité.

Si l'activité procure une impression d'inconfort général ou musculaire ou articulaire qui ne se dissipe pas dans les 15 minutes qui suivent l'arrêt de l'activité, cela veut dire que l'intensité est trop importante.

Une fatigue légère, générale, musculaire ou articulaire qui se dissipe dans les minutes qui suivent l'arrêt de l'activité et laisse une impression de bien-être permet de juger que l'intensité est juste assez sollicitante.

Situations auxquelles il faut faire attention

Dans les activités sportives adaptées, il faut prévoir et éviter les situations où la personne âgée pourrait:

- . ramasser un objet au sol sans fléchir les genoux
- . se pencher et se relever rapidement

- . exécuter des mouvements violents de torsion du tronc ou de la colonne cervicale
- . glisser ou perdre l'équilibre à cause d'un objet qui traîne, d'une mauvaise chaussure, etc.
- . retenir son souffle pour mieux exécuter un lancer.

Il est donc important de prévoir ces situations et de donner les conseils appropriés:

- . fléchir les genoux pour ramasser un objet au sol
- . pivoter avec ses jambes au lieu de ne tourner que la tête
- . se placer les genoux dans la direction de la trajectoire de l'objet à lancer pour éviter les mouvements de torsion du tronc
- . organiser les situations de jeu pour éviter les risques d'accident (terrain, équipement, matériel)
- . ne jamais retenir son souffle, surtout lorsqu'on force avec les bras, pour éviter d'être étourdi et provoquer ainsi une perte de conscience
- . ne jamais se pencher et se redresser rapidement surtout en retenant son souffle.

Le réchauffement

Toute séance doit être précédée de période de réchauffement général qui se fait en marchant au moins 5 minutes et d'étirement musculaire particulièrement au niveau du dos et de la ceinture scapulaire qui se fait en portant un segment corporel dans son amplitude maximale, 5 à 6 fois en conservant la position 5 à 6 secondes.

L'activité psycho-motrice structurée en fonction de l'organisation des rapports entre les participants

Activités de groupes d'opposition

S'il y a opposition entre les participants, l'activité se fait en groupe d'au moins 5 à 6 personnes de façon à diminuer le temps d'engagement moteur et à ne pas amplifier les réactions émotives d'engagement dans la compétition. Pour ces activités, nous modifions le terrain, l'équipement et les règles d'activités sportives telles le volleyball, le basketball, etc.

Activités de groupes de coopération

S'il y a coopération, chaque participant doit réussir une performance motrice pour remporter des points à son équipe. Cela augmente l'engagement psychologique dans l'activité et contraint à l'adaptation à un partenaire, il arrive souvent que les partenaires soient tirés au sort et soient fréquemment changés pour amplifier la dominante de socialisation pour respecter les objectifs de l'activité. Ces activités sont pour la plupart des jeux de lancers au sol ou sur table et sont inspirés d'activités de loisirs sportifs comme la pétanque, le shuffleboard, et de jeux de table comme le curling sur table. Mentionnons que même pour ces jeux, le matériel, les règles, les surfaces de jeux doivent être modifiées.

Le rationnel de base pour ces deux groupes d'activités est le suivant: plus la dominante d'opposition prend de l'importance, plus le nombre de joueurs augmente pour permettre à chaque joueur un temps d'effort moins long et un temps de repos plus long, et plus l'organisation des rapports entre les joueurs est organisée (i.e. obligation de

faire trois ou quatre passes au volleyball modifiées par exemple). Plus la dominante de coopération est importante, plus la structure d'organisation de jeu est construite pour motiver chaque joueur à améliorer sa performance pour augmenter le résultat final de son équipe. Ces notions seront élaborées dans le chapitre méthodologie d'animation.

Les jeux proprement dits dans l'expression psychomotrice

Les jeux proposés ci-après regroupent des activités dites de groupes d'oppositions issus de sports collectifs modifiés comme le ballon panier modifié, etc.

Par la suite sont proposées activités dites de groupes de coopération qui sont issues d'activités de loisirs sportifs et de jeux de table. Ce sont des activités de lancer de précision au sol et sur table.

Chaque début de chapitre contient la liste des activités, et chaque activité est décrite en mentionnant les objectifs spécifiques, une illustration, la clientèle cible et une fiche technique indiquant les règlements et l'organisation du rapport entre les joueurs.

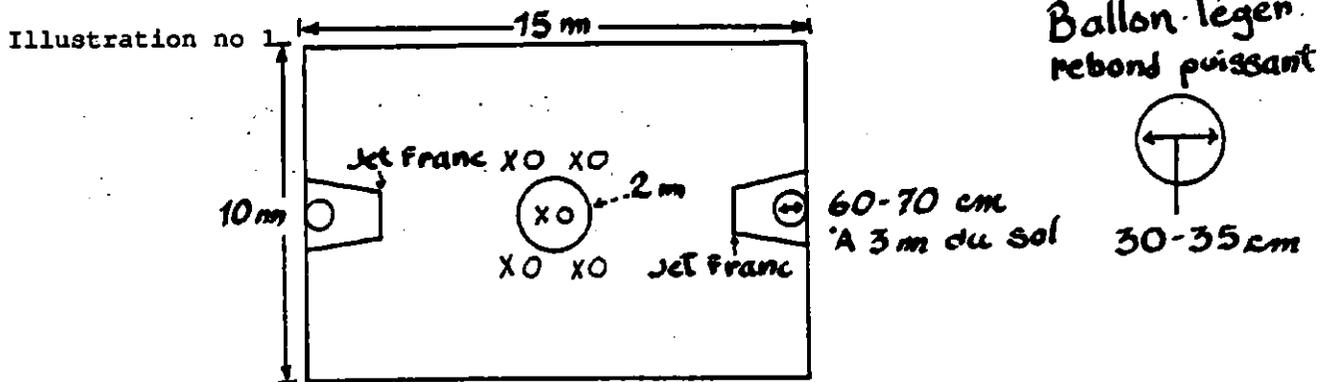
Activités psychomotrices de groupes d'opposition

- . Ballon panier modifié et variantes
- . Ballon volant modifié et variantes
- . Soccer assis et variantes
- . Football immobile et variantes
- . Raquette balloune et variantes

Ballon panier modifié

Objectifs spécifiques

- . Favoriser la capacité de déplacement
- . Améliorer l'équilibre
- . Favoriser une dépense énergétique de 3 ou 4 mets
- . Améliorer le schéma corporel
- . Améliorer l'image de soi
- . Améliorer la justesse motrice
- . Améliorer et perfectionner la notion d'espace
- . Améliorer la capacité de lancer, attraper
- . Améliorer la capacité de relation



Surface du terrain égale, permet rebond facile

Clientèle cible

- . Capacité de marcher rapidement 10-15 min. sans essoufflement excessif ou inconfort
- . Aucun problème cardiaque ou pulmonaire non contrôlé et sans avis d'un professionnel de la santé qualifié
- . Problèmes d'équilibre léger pouvant être améliorés par l'exercice

| Fiche technique | Description |
|-------------------|---|
| Nom de l'activité | Ballon panier modifié |
| Jeu inspiré de | Ballon panier |
| Matériel | <ul style="list-style-type: none"> . Ballon de caoutchouc de 30-35 cm de diamètre, léger à rebond puissant . Cercle de 60-70 cm servant de panier |
| Espace de jeu | <ul style="list-style-type: none"> . Terrain de 10 x 15 mètres . Ligne de lancer franc à 3 m du panier . Cercle contrat de 2 m de diamètre . Cercle panier à 1 m du sol |
| Temps de jeu | . 3 périodes de 10 minutes |
| But du jeu | Faire pénétrer le ballon dans le panier adverse en utilisant les mains |
| Enjeu | Mise au jeu par entre deux faite par l'arbitre |
| Hors jeu | Marcher avec le ballon, bousculer ballon hors limite |
| Point marqué | Il y a point marqué lorsque le ballon pénètre le cerceau |

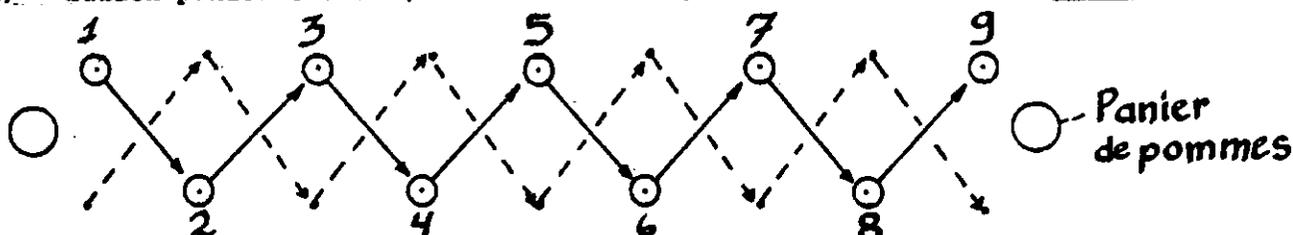
ORGANISATION DU RAPPORT AVEC LES JOUEURS

| | |
|----------------------|---|
| Equipe | 7-8 joueurs par équipe dont 5 sur le jeu. |
| Rôle des joueurs | 1 centre avant, 2 ailiers, 2 défenseurs |
| Déplacements imposés | <ul style="list-style-type: none"> . Marcher, interdit de courir pour baisser l'intensité de l'effort . Passe ou lancer obligatoire après 6 pas . Pivot utilisé à volonté et doit être suivi d'une passe |
| Fautes et sanctions | <ul style="list-style-type: none"> . Bousculer, lancer dangereux lancer jet franc à 3 m |

Variantes du ballon panier modifié

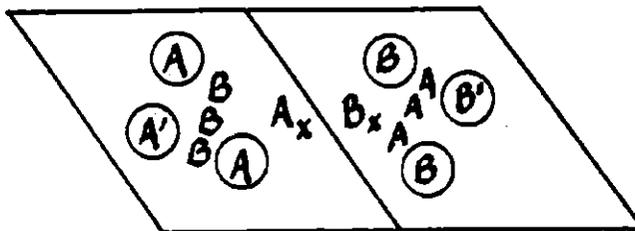
Cette activité nécessite plusieurs habilités comme lancer, faire une passe, se déplacer, faire des pivots. L'acquisition de chacun de ces éléments se fait de façon plus stimulante lorsqu'on organise l'apprentissage sous forme de confrontation. Voici donc de façon très résumée quelques variantes. Nous supposons que le lecteur pourra extrapoler les détails manquants à partir de l'activité de base.

1) Ballon panier croisé (illustration no 2)



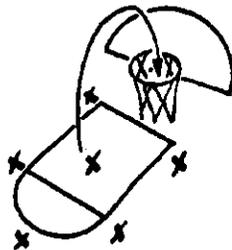
- . Deux équipes en jeu, les joueurs d'une même équipe sont placés en diagonale pour faire progresser le ballon.
- . Chaque équipe a un ballon
- . Chaque joueur #1 débute le jeu. Le ballon progresse en diagonale.
- . Le but est de placer le plus de ballons dans les paniers situés aux extrémités dans un temps donné.
- . Le déplacement du ballon se fait par des passes avec un rebond au sol.
- . Les deux équipes jouent en même temps.

2) Ballon aux capitaines (illustration no 3)



- . A' et B' sont les deux capitaines.
 - . But du jeu: faire avancer le ballon vers les capitaines Ax et Bx centres qui ont toute la liberté de déplacement (A-A-A) et (B-B-B) joueurs bornes dont les déplacements sont limités, i.e. doivent garder un pied à l'intérieur d'un espace délimité par un cerceau 1 m. A-A-A B-B-B Défenseurs
- Règlements: pas plus de 5 pas en dribblant, ne pas marcher avec le ballon, ne pas enlever le ballon des mains. Point marqué lorsque le capitaine reçoit le ballon.

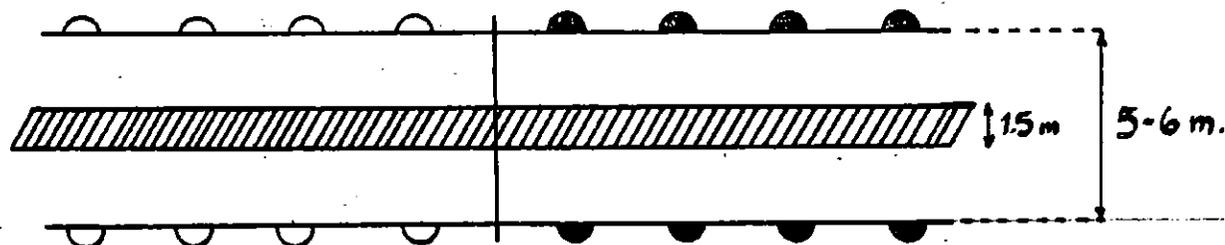
- 3) En équipe de 2, exécuter le plus grand nombre de passes avec rebond sans manquer.
- 4) Nombre de paniers réussis pour un nombre de lancers donnés
- 5) Lancers réussis à chaque borne prédéterminée
 Nombre de bornes: 3 - 8
 Compter les essais nécessaires, le vainqueur est celui qui a eu besoin du moins grand nombre d'essais



Inspiré du 21 au
ballon panier

- 6) Objectif 10 passes dans un temps déterminé.
 Temps du jeu, exemple, 3 manches d'un maximum de 5 minutes

7) Ballon passe entre les lignes (illustration no 4)



◐ Joueur de l'équipe 1

◑ Joueur de l'équipe 2

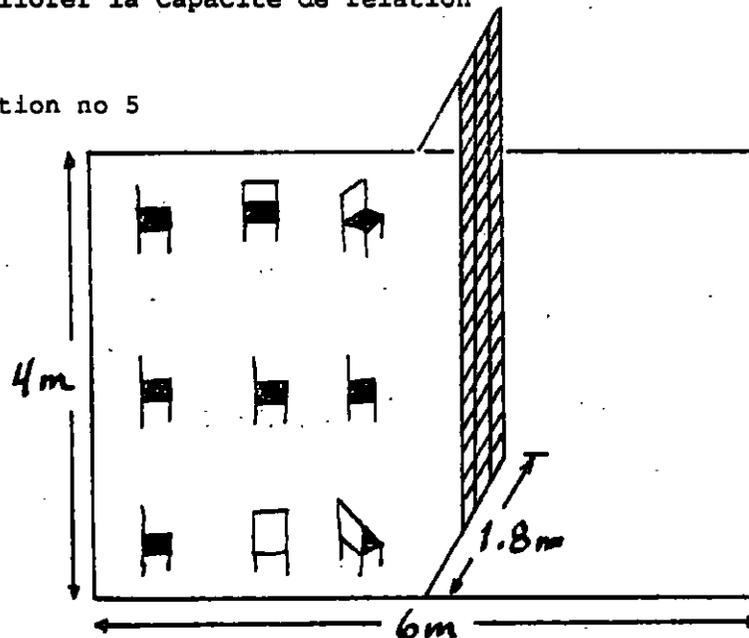
- . Un ballon par 2 joueurs ou un ballon par équipe
- . But du jeu: faire le plus grand nombre de passes avec rebond, pendant une manche de 3 à 4 minutes
- . Durée: 2 ou 3 manches
- . Point marqué chaque fois qu'une passe qui a d'abord fait un rebond dans la bande centrale est attrapée

Ballon volant modifié

Objectifs spécifiques

- . Améliorer le schéma corporel
- . Améliorer la justesse motrice et la vitesse de réaction
- . Améliorer et perfectionner la notion d'espace
- . Améliorer la capacité de lancer, recevoir et repousser un ballon
- . Améliorer la coordination des membres supérieurs et la coordination occulo-manuelle
- . Améliorer la capacité de relation

Illustration no 5



Clientèle cible

- . Capacité de maintenir un effort léger sans inconfort ou apparition de signes ou symptômes respiratoires ou cardiaques pendant l'exercice léger
- . Difficultés de coordination pouvant être améliorées par l'exercice
- . Difficulté avec les notions de temps et d'espace pouvant être améliorées par l'activité
- . Difficulté de relation et/ou d'intégration

| Fiche technique | Description |
|-----------------------|--|
| Nom de l'activité | Ballon volant modifié |
| Jeu inspiré du | Ballon volant |
| Matériel | <ul style="list-style-type: none"> 1 ballon mousse 18 cm 1 filet de badminton 18 chaises |
| Espace de jeu | <ul style="list-style-type: none"> . Terrain de 4 m x 6 m . Filet à 1.80 m. |
| Temps de jeu | <ul style="list-style-type: none"> . Une partie se joue en 15 points dans un temps indéterminé |
| But du jeu | <ul style="list-style-type: none"> . Placer le ballon dans le terrain adverse de sorte que l'adversaire ne puisse le récupérer, après avoir exécuté 5 passes |
| En jeu | <ul style="list-style-type: none"> . Le ballon est mis en jeu par un service |
| Hors jeu | <ul style="list-style-type: none"> . Le ballon sort des limites du jeu . Au service, le ballon butte dans le filet, le ballon effleure le filet 3 fois pour un même service . Une équipe ne fait pas 5 passes |
| Progression du ballon | <ul style="list-style-type: none"> . Le ballon progresse par des passes sans rebond suivi d'un attrapé |
| Point marqué | <ul style="list-style-type: none"> . Seule l'équipe au service marque le point . Il y a point ou perte de service lorsqu'il y a hors-jeu ou lorsque le ballon touche le sol à l'intérieur du jeu |

ORGANISATION DU RAPPORT ENTRE LES JOUEURS

| | |
|------------------------------|--|
| Equipe | 8-9 joueurs par équipe tous sur le jeu |
| Rôle des joueurs | 3 avants, 2 ou 3 centres, 3 arrières |
| Déplacements imposés | <ul style="list-style-type: none"> . Chaque joueur est assis . Il y a rotation des joueurs à chaque service . Chaque chaise a une position déterminée |
| Fautes et sanctions | <ul style="list-style-type: none"> . Cf hors jeu |
| Responsabilités de l'arbitre | <ul style="list-style-type: none"> . Tirer au sort le premier service . Donner le signal du service . Compter les points . Arrêter le jeu aux hors jeu |

Variantes du ballon volant modifié

Encore ici, il s'agit de partir de certaines habilités nécessaires à l'activité et de structurer une situation de confrontation. Voici quelques exemples.

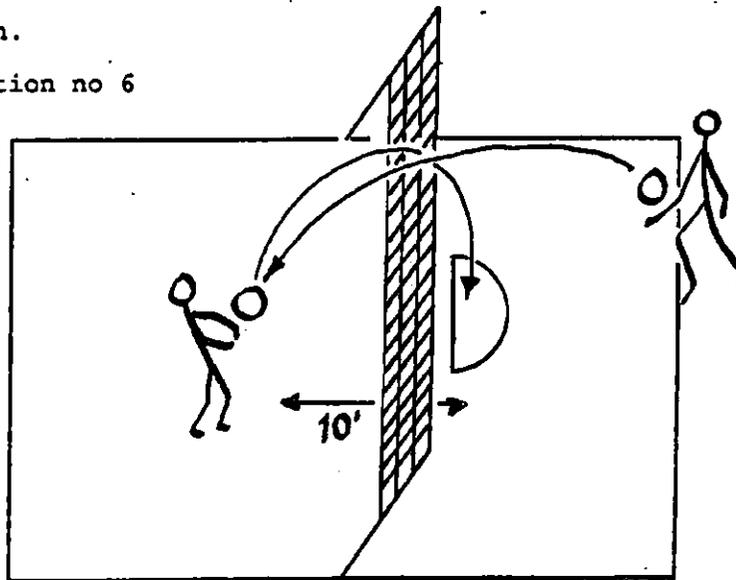
1) Pratique de service au ballon volant

- . Chaque joueur a 10 essais.
- . Le vainqueur est celui qui a réussi le plus grand nombre d'essais.

2) Retour de service dans une cible

- . Service exécuté par l'animateur
- . Le joueur reçoit le service et tente de placer le ballon dans un 1/2 cercle de 4 pieds de rayon et situé à 10 pieds de la zone de réception.

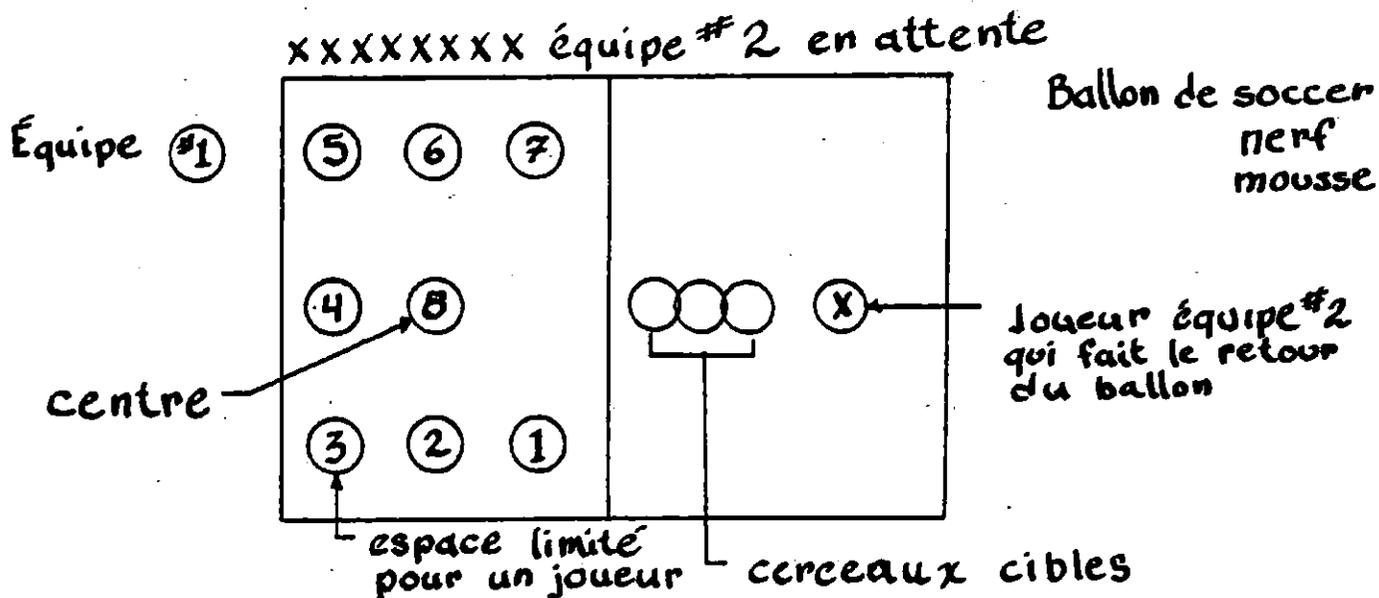
Illustration no 6



10-20 essais par joueur.

- . Le gagnant est celui qui a réussi le plus grand nombre de fois à placer le ballon dans le 1/2 cercle.

3) Passe-cerceau (illustration no 7)



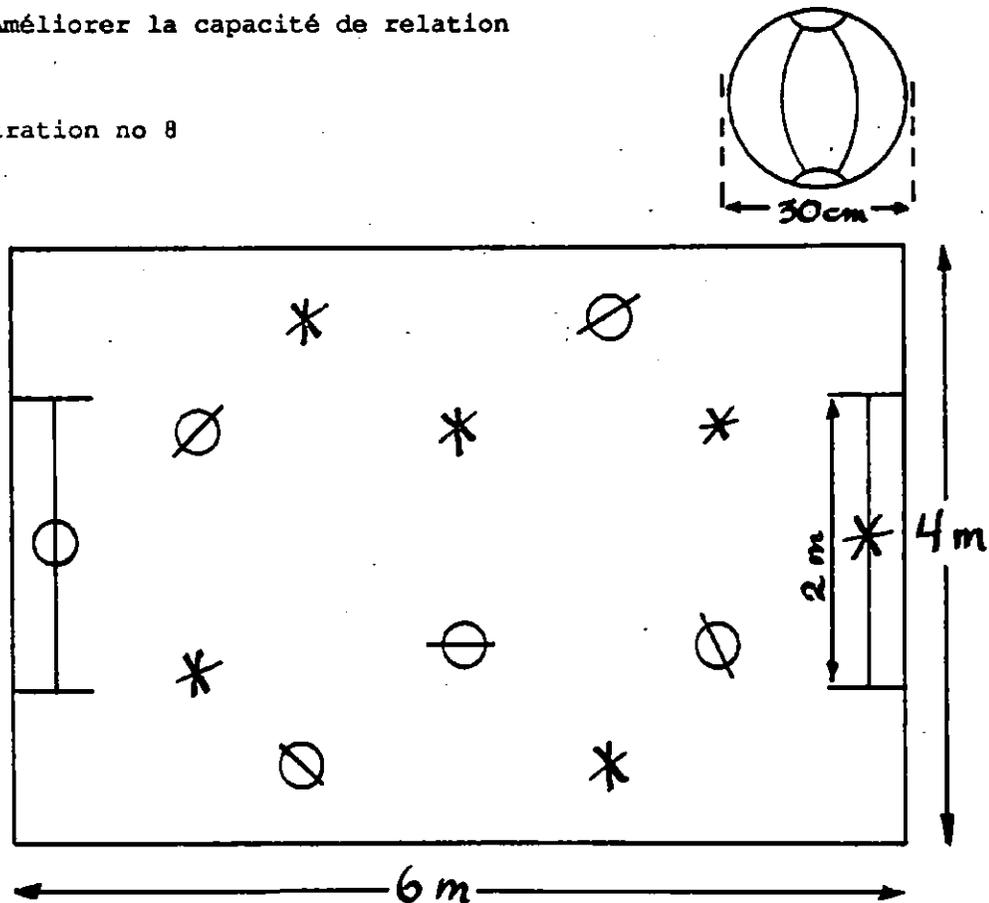
- . Chaque joueur est dans un espace délimité par un cerceau.
- . Le joueur #1 débute le jeu en faisant une passe au joueur 2.
- . Lorsque le joueur 2 reçoit le ballon, il le garde en mains. Il y a alors circulation de tous les joueurs dans le sens des aiguilles d'une montre. Ce stratagème se poursuit jusqu'à ce que le joueur qui est en position 1 au départ se retrouve en position 8. Il tente alors de placer le ballon dans un des trois cerceaux entrelacés pour marquer 1 point.
- . Si le joueur lance au delà des cerceaux, de sorte que le joueur de l'équipe #2 peut l'attraper sans sortir de son cercle, l'équipe #2 marque un point.
- . La durée du jeu est déterminée par un nombre de manches.
- . L'équipe a un temps déterminé pour réussir à effectuer son lancer.
- . Si le ballon est échappé au cours du trajet, on recommence avec le joueur situé dans le cerceau #1 à gauche du terrain; ce dernier doit se rendre en position 8 pour effectuer son lancer.

Soccer assis

Objectifs spécifiques

- . Améliorer le schéma corporel
- . Améliorer la justesse motrice et la vitesse de réaction
- . Améliorer et perfectionner la notion d'espace
- . Améliorer la capacité de frapper un ballon avec les pieds de viser de faire une passe
- . Améliorer la coordination des membres inférieurs
- . Améliorer la capacité de dissociation segmentaire des membres inférieurs
- . Permettre une dépense énergétique de 3 ou 4 mets
- . Améliorer la capacité de relation

Illustration no 8



Clientèle cible

- . Capacité de maintenir un effort léger à moyen (3-4 mets) pendant 5 à 10 minutes sans inconfort ou apparition de signes ou symptômes respiratoire ou cardiaque pendant un effort léger ou moyen
- . Difficulté de coordination pouvant être améliorée par l'activité
- . Difficulté avec les notions d'espaces et de temps pouvant être améliorées par l'activité

| Fiche technique | Description |
|--------------------|---|
| Nom de l'activité | Soccer assis |
| Jeu inspiré du ... | Soccer |
| Matériel | 1 ballon de plage de 30 cm 1 chronomètre 12 chaises - 12 dossards 1 ruban adhésif pour lignes de buts |
| Espace du jeu | Terrain de + 4 m x + 6 m Ligne de buts (2 m) et passe par le centre de la chaise du gardien |
| Temps de jeu | 3 périodes de 5 minutes |
| But du jeu | Faire passer le ballon au-dessus de la ligne de buts, en deçà de la hauteur des épaules du gardien |
| En jeu | Le ballon est mis au jeu par le gardien de but, par un botté, à partir de la zone de but. A chaque début de période, il y a tirage au sort entre les 2 gardiens de but pour la 1ère mise au jeu. Par la suite qui s'est fait marquer un point a l'avantage de la mise au jeu |
| Hors jeu si ... | <ul style="list-style-type: none"> . Le ballon quitte la surface de jeu . Un joueur touche volontairement le ballon avec le tronc, la tête ou les membres supérieurs . Un joueur immobilise le ballon volontairement plus de 5 secondes . Le ballon reste mort sur le terrain . Un joueur n'est plus assis |
| Point marqué | Lorsque le ballon passe la ligne de buts: le ballon doit passer en deçà de la hauteur des épaules du gardien |

ORGANISATION DU RAPPORT ENTRE LES JOUEURS

| | |
|----------------------------|---|
| Rôle des joueurs | 1 défenseur, 1 défenseur avancé 1 centre, 1 ailier, 1 ailier avancé |
| Déplacements imposés | . Chaque joueur y compris le gardien est assis et doit rester le siège en contact avec la chaise même lorsqu'il se déplace de chaque côté de sa chaise |
| Progression du ballon | Les joueurs doivent toucher le ballon seulement avec les membres inférieurs, cuisse, genou, pied sous peine de hors jeu. Seul le gardien peut attraper le ballon ou le bloquer avec le tronc, les bras, les mains et la tête mais il doit le remettre en jeu en le frappant avec ses pieds. |
| Identification des joueurs | . Les joueurs d'une même équipe sont identifiés par un dossard de même couleur ou tout autre repère visuel facile à identifier. |

Variantes du soccer assis

1. Le jeu peut se faire debout dans un espace délimité par un cerceau.
2. Le jeu peut se faire assis en permettant toutes les formes de progression du ballon pieds et mains.
3. On peut utiliser un ballon différent pour rendre le jeu plus ou moins sollicitant ou plus ou moins difficile.
4. La progression du ballon pourrait aussi se faire avec un bâton, une raquette ou autre, en adaptant le ballon i.e. raquette de badminton et ballon latex très léger, ou petit bâton de hockey et balle de raquetball ou balle à faible rebond.

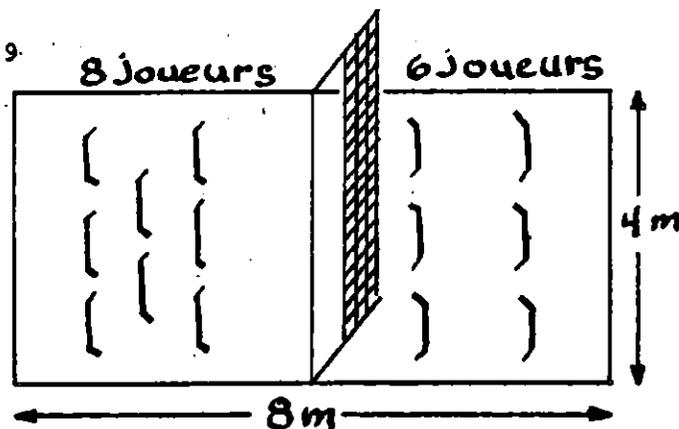
Lorsqu'on reconstruit le jeu, cela se fait en fonction des capacités et des habilités du groupe avec lequel on travaille.

Raquette ballonne

Objectifs spécifiques

- . Améliorer la mobilité du tronc et des membres supérieurs.
- . Améliorer l'amplitude articulo musculaire des membres supérieurs surtout de la main dominante
- . Améliorer la force et l'endurance du membre supérieur dominant surtout au niveau du poignet et de la main
- . Favoriser une dépense d'énergie légère (2 ou 3 mets)
- . Améliorer le schéma corporel
- . Améliorer l'image de soi.
- . Améliorer la justesse motrice
- . Améliorer la coordination oculo-manuelle
- . Faire l'apprentissage des différentes formes de frappes au badminton (coup droit, revers).
- . Améliorer la capacité de relation

Illustration no 9.



Clientèle cible

- . Difficultés de rester debout et/ou difficultés de déplacements
- . Problèmes qui peuvent être améliorés en fonction des objectifs cités ci-haut.

| Fiche technique | Description |
|-------------------|---|
| Nom de l'activité | Raquette balloune |
| Jeu inspiré du | Volleyball et du badminton |
| Matériel | <ul style="list-style-type: none"> . 1 balloune . 12 - 16 raquettes de badminton . 1 filet de badminton . 12 - 16 chaises sans bras . 1 sifflet . 1 chronomètre . Ruban pour délimiter le terrain |
| Espace de jeu | <ul style="list-style-type: none"> . Terrain 4 m. x 8 m. . Hauteur du filet 1.80 m |
| Temps du jeu | 3 périodes de 10 - 15 minutes séparées par des temps morts de 5 minutes |
| But du jeu | <ul style="list-style-type: none"> . Placer le ballon dans la zone adverse de sorte qu'il touche le sol sans que l'adversaire ne puisse le récupérer |
| En jeu | <ul style="list-style-type: none"> . Le ballon est mis en jeu par un service exécuté par le joueur placé au coin arrière droit |
| Hors jeu | <ul style="list-style-type: none"> . Le ballon sort des limites du jeu . Si un joueur tente de faire progresser le ballon, autrement qu'en le frappant avec la raquette . Si le joueur ne garde pas le siège en contact avec la chaise . Si le ballon touche le ballon plus d'une fois lors d'un échange . Si un joueur touche le filet avec la raquette . Si le ballon butte dans le filet |
| Point marqué | Un point quand l'équipe au service déjoue l'adversaire de sorte que le ballon touche le sol, dans la zone adverse à l'inverse si l'équipe qui a le service est déjouée, elle perd le service |

ORGANISATION DU RAPPORT ENTRE LES JOUEURS

| | |
|----------------------|---|
| Equipe | Une équipe est constituée de 6 à 8 joueurs |
| Rôle des joueurs | <ul style="list-style-type: none">. Faire progresser ballon vers la zone adverse après que chaque joueur ait obligatoirement participé à la progression du ballon, incluant celui qui a fait le service qui doit recevoir une passe avant que le ballon traverse le filet. Le service met le ballon en jeu dans la zone de serveur.. Le service se fait suite au coup de sifflet de l'arbitre |
| Déplacements imposés | <ul style="list-style-type: none">. Chaque joueur est assis. La position des chaises est prédéterminée en fonction du nombre de joueurs |
| Faute et sanctions | <ul style="list-style-type: none">. Chaque faute équivaut à un hors jeu, il y a alors perte de service ou point marqué |

Variantes de l'activité raquette ballonne

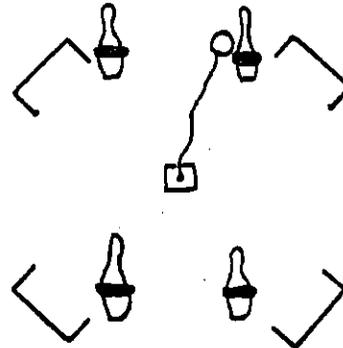
1- Pour augmenter l'intensité du jeu, on peut mettre en jeu 10 ou 15 ballons latex, laisser les joueurs frapper les ballons pendant des périodes de 3 ou 4 minutes. A l'arrêt du jeu, on compte le nombre de ballons morts à l'intérieur de la surface de jeu de chaque équipe. L'équipe gagnante est celle qui a le moins de ballons dans sa zone.

* Attention aux personnes qui éprouvent des problèmes aux activités trop intenses, cette activité est très engageante.

2- On peut utiliser toute habileté liée aux sports de raquettes soit:

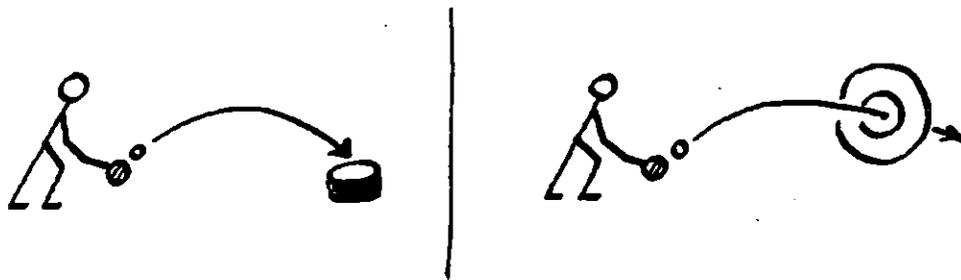
- . en comptant le nombre de frappes par joueur sans que le ballon touche le sol (raquette de badminton et ballon latex)
- . en visant dans une cible ou sur une cible en frappant une balle de raquetball ou balle mousse et en utilisant une raquette différente, voici quelques exemples.

2.1 Illustration no 10



- . jouer avec raquette de badminton
- . balle mousse attachée sur plaque au centre
- . but du jeu: faire tomber les quilles de l'adversaire
- . durée du jeu: manches de quelques minutes

2.2 Viser dans une cible

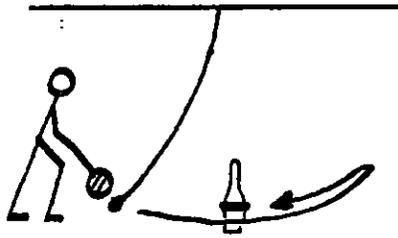


Varié la cible, la raquette, la distance, la balle en fonction des objectifs et des capacités des gens.

2.3 En groupe de 5 ou 6, nombre de passes ou de lancers réussis dans un temps donné.

2.4 Balle suspendue, calculer le nombre de frappes de suite ou nombre de réussites sur une cible.

Illustration no 11



- . Quille abattue directement ou au retour
- . Ne pas mettre de quilles et compter le nombre de réussites de lancers ou de frappes réussis de suite
- . Varier la balle, la façon de lancer, la raquette, l'objet à viser ou à éviter.

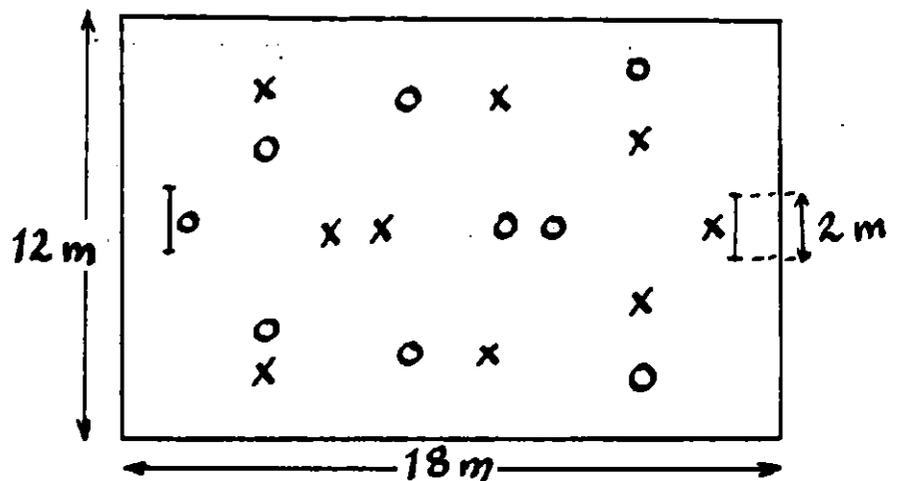
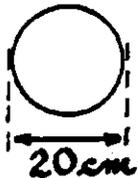
Football immobile

Objectifs spécifiques

- . Favoriser l'amélioration de l'équilibre en contraignant par la situation de jeu à faire des fentes avant, arrière, de côté, à faire des pivots, des 1/4 de tour, 1/2 tours
- . Améliorer la capacité de déplacement par un travail sollicitant principalement les membres inférieurs
- . Favoriser une dépense d'énergie de 3 ou 4 mets
- . Améliorer le schéma corporel
- . Améliorer l'image de soi
- . Améliorer la justesse motrice
- . Améliorer et perfectionner la notion d'espace
- . Améliorer la capacité de frapper avec le pied, de viser
- . Améliorer la coordination
- . Améliorer la capacité de relation

Illustration no 12

Ballon de caoutchouc



Clientèle cible

- . Capacité de rester debout 10-15 minutes et d'exécuter les déplacements nécessaires sans problème ou fatigue excessive
- . Problèmes d'équilibre ou autre problème pouvant être améliorés par l'activité en fonction des objectifs cités ci-haut.

| Fiche technique | Description |
|-------------------|---|
| Nom de l'activité | Football immobile |
| Jeu inspiré du | Football |
| Matériel | 1 ballon de caoutchouc 20 cm 10 cerceaux 90 cm 4 cônes de circulation pour délimiter les buts 2 m. 60 mètres de ruban de plastique et crochets pour délimiter la surface de jeu 1 chronomètre |
| Espace de jeu | Terrain 12 m x 18 m Buts 2.5 m |
| Temps de jeu | 3 périodes de 5 à 10 min. séparées par des temps morts de 5 minutes |
| But du jeu | Faire progresser le ballon avec les pieds et le faire pénétrer dans les buts de l'adversaire pour marquer un point |
| En jeu | Ballon mis en jeu par un des deux gardiens par un lancer avec les mains, après un tirage au sort |
| Hors jeu | <ul style="list-style-type: none"> . Joueur ne conserve pas au moins un contact avec le pied à l'intérieur de son cercle . Ballon hors limite, remis en jeu par le gardien de l'équipe opposée au joueur fautif . Ballon mort sur la surface de jeu, remis au jeu par gardien de l'équipe opposée au dernier porteur du ballon . Faire progresser le ballon avec le tronc la tête ou les membres supérieurs |
| Point marqués | Il y a point lorsque le ballon pénètre les buts |

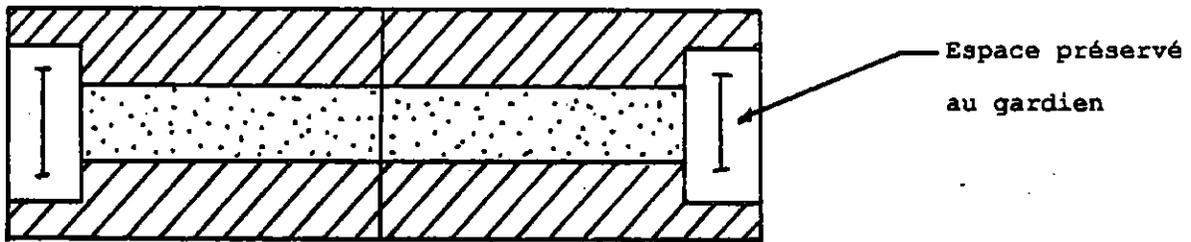
ORGANISATION DU RAPPORT ENTRE LES JOUEURS

| | |
|----------------------|---|
| Equipe | 9 joueurs par équipe, incluant le gardien de but, tous sur le terrain |
| Rôles des joueurs | Chaque équipe comprend: 2 ailiers avancés 1 centre avancé fond de zone 1 centre avancé début de zone 2 ailiers défensifs 2 défenseurs |
| Déplacements imposés | Chaque joueur est debout et se tient dans un espace délimité par un cerceau: le joueur peut se déplacer comme il le veut dans la mesure où il a toujours au moins un contact avec un pied à l'intérieur du cerceau. Les cerceaux sont disposés en formation prédéterminée |
| Fautes et sanctions | Chaque fois qu'un joueur provoque un hors jeu, le ballon est remis en jeu par le gardien de l'équipe opposée |

Variantes du football immobile

- 1- Le jeu peut se jouer assis, en rapetissant l'espace de jeu et en utilisant un ballon de plage.
- 2- On peut modifier le jeu en s'inspirant du hockey et en utilisant une balle à faible rebond et un hockey de plastique.
- 3- On peut modifier le jeu en plaçant une tour à garder, à ce moment, on enlève le gardien et on place une ou deux quilles à la zone des buts. Les points sont marqués par le nombre de quilles abattues par manche.
- 4- On peut modifier les déplacements en imposant seulement des corridors de déplacement au lieu des cercles. Ceci augmente la mobilité du jeu. Les joueurs doivent demeurer dans le corridor qui leur est attribué.

Illustration no 13



 espace réservé aux ailiers, ils n'ont pas le droit de pénétrer l'espace réservé aux centres

 espace réservé aux centres, ils ne peuvent pénétrer l'espace réservé aux ailiers

les joueurs peuvent avoir le droit ou non de passer la ligne de centre pour baisser l'intensité du jeu ou l'augmenter

la marche est imposée pour ne pas augmenter trop l'intensité du jeu

Activités psychomotrices de groupes de coopération

Dans ces activités, il n'y a pas d'opposition directe entre deux équipes. Chaque joueur marque et cumule des points seul mais peut les cumuler avec un ou plusieurs partenaires. Chaque équipe lorsqu'il y en a comptabilise ses points par le cumul des points de chacun des joueurs. Cette structure de rapport entre les joueurs prévient l'engagement excessif dans une activité et prévient le risque d'efforts trop importants. Les joueurs se sentent quand même solidaires et la dominante de relation demeure.

Cette section se divise en 2 grandes catégories: les jeux de lancer, frapper et tirs de précision et les jeux de table.

Lancers, frappers et tirs de précision

- . Pétanque française
- . Pallets ou shuffleboard
- . Freezebee golf
- . Freezebee cerceau
- . Soccer croquet
- . Anneaux magnétiques
- . Balle brûlée
- . Baseball insolite
- . Baseball mousse

Les lancers sur table

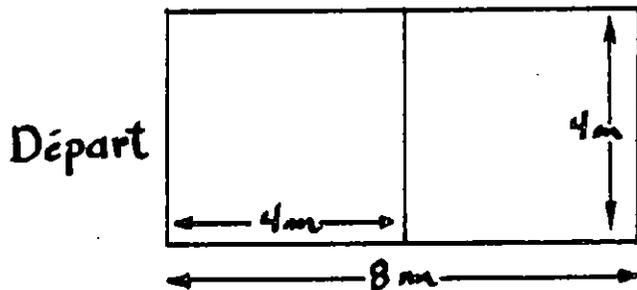
- . Pétanque sur table
- . Curling sur table
- . Jeu de quilles
- . Labyrinthe
- . Croquet sur table
- . Relais cyclistes

Pétanque française et pétanque italienne, en version simplifiée et adaptée pour une clientèle âgée

Objectifs spécifiques

- . Améliorer l'équilibre
- . Améliorer la capacité de déplacement
- . Favoriser une dépense énergétique de 2 ou 3 mets
- . Améliorer le schéma corporel
- . Améliorer l'image de soi
- . Améliorer la justesse motrice
- . Améliorer la coordination oculo manuelle
- . Améliorer la notion d'espace
- . Améliorer la capacité de lancer et à viser une cible à des distances variées
- . Améliorer la capacité de relation

Illustration no 14



Matériel

- . Ruban ou latex pour définir la surface de jeu
- . 1 cochonnet
- . 2 boules de pétanque par joueur
- . Marqueur de point
- . Ramasse boule si nécessaire (aimant et corde)

| Fiche technique | Description |
|----------------------|--|
| Nom | Pétanque française |
| Temps de jeu | Temps imposé par exemple 15 minutes ou nombre de manches |
| Equipement du joueur | Chaque joueur a 2 boules au départ. Il y a 1 cochonnet pour les 2 équipes. |
| But du jeu | Lancer la balle de pétanque le plus près possible du cochonnet. |
| En jeu | <p>Tirage au sort pour déterminer l'équipe qui va lancer le cochonnet en premier; par la suite c'est l'équipe qui marque les points, qui débute le jeu en lançant le cochonnet.</p> <p>Le cochonnet doit être lancé au moins à 4 mètres de la ligne de départ, et ne pas toucher la ligne de côté. Le joueur a 3 essais pour réussir. Après trois essais, la mise au jeu va à l'autre équipe</p> |
| Hors jeu | <ul style="list-style-type: none"> . Le cochonnet est lancé à moins de 4 mètres du départ. . La boule touche ou dépasse la ligne de côté. |
| Lancer | Toutes les formes de lancers avec une main sont acceptées mais doivent se faire sous la taille. On suggère une bonne position d'équilibre, 1 base stable, pieds écartés à la largeur des épaules et léger écart antéro-postérieur. |
| Point marqué | <p>Il y a point marqué pour chaque boule plus près du cochonnet que celles de l'équipe adverse.</p> <p>Il y a deux points marqués si une boule touche le cochonnet de sorte qu'on ne puisse passer une feuille de papier entre la boule et le cochonnet.</p> <p>Si 2 boules sont à la même distance, elles sont annulées et les autres boules comptent, sauf si ces 2 boules appartiennent à la même équipe.</p> |

ORGANISATION DU RAPPORT ENTRE LES JOUEURS

| | |
|--|---|
| <p>Equipe</p> <p>Rôle des joueurs</p> <p>Responsabilité de l'arbitre</p> | <p>2 équipes de 2 personnes</p> <ul style="list-style-type: none"> . Lancer le cochonnet, lancer leur première boule à tour de rôle en débutant par celui qui a lancé le cochonnet et en alternant les lancers pour chaque équipe. Faire de même avec la deuxième boule. . Juger de la distance des boules, mesurer si nécessaire. . Compter et retenir les points à l'aide d'un marqueur <ul style="list-style-type: none"> . Trancher les litiges . Pallier à l'incapacité des joueurs de juger de la distance des boules au cochonnet ou à retenir les points |
|--|---|

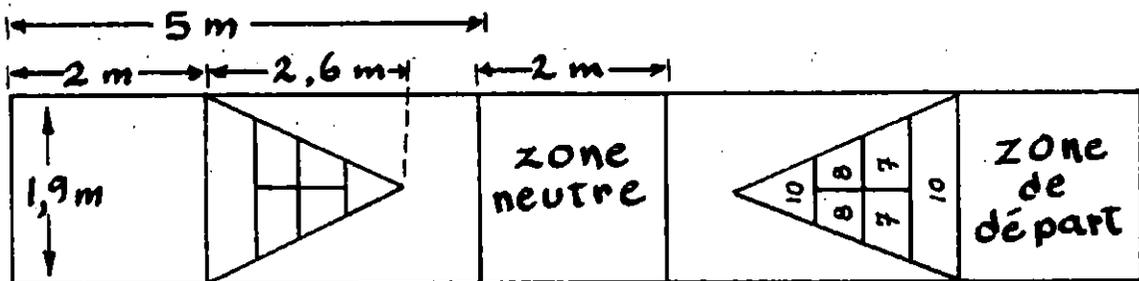
| Fiche technique | Description |
|--|---|
| <p>Nom</p> <p>Equipement</p> <p>Equipe</p> | <p>Pétanque italienne</p> <p>Les boules sont des boules de pétanque italienne qui sont au moins 2 fois plus grosses que des boules de pétanque française, mais de matériau plus léger</p> <p>3 équipes de 2 personnes</p> |
| <p>Pour tous les autres règlements, on utilise les mêmes que pour la pétanque française.</p> | |

Pallets ou shuffleboard, version simplifiée ou adaptée pour une clientèle âgée

Objectifs spécifiques

- . Améliorer l'équilibre
- . Améliorer la capacité de déplacement
- . Favoriser une dépense énergétique de 3 ou 4 mets
- . Améliorer le schéma corporel
- . Améliorer l'image de soi
- . Améliorer la justesse motrice
- . Améliorer la coordination occulo-manuelle
- . Améliorer la notion d'espace
- . Améliorer la capacité de manipuler un objet pour lancer et viser
- . Améliorer la capacité de relation

Illustration no 15



Matériel

- . Une surface plane, voir les dimensions sur l'illustration
- . 4 bâtons à fourche
- . 8 palets, 4 rouges, 4 noirs
- . 70 mètres de ruban adhésif pour marquer le terrain

| Fiche technique | Description |
|-----------------|---|
| Nom | Jeu de palets ou shuffleboard |
| - Temps du jeu | . Partie de 50 points ou temps chronométré |
| En jeu | . Tirage au sort pour savoir quel joueur (jeu à 2) ou quelle équipe (jeu à 4) va débiter la partie |
| Hors jeu | . Un palet qui reste mort dans la zone centrale ou dans le triangle de départ est déclaré hors jeu et retiré immédiatement. . Un palet qui reste mort sur les limites latérales et dont la moitié se trouve en dehors est déclaré hors jeu et enlevé immédiatement |
| Lancer | Les palets sont poussés à partir de la zone de départ avec les bâtons |
| Point marqué | . Chaque joueur essaie de placer son palet dans les zones où il y a des points inscrits. . Le palet doit être complètement dans la zone pour marquer les points inscrits. |

ORGANISATION DU RAPPORT ENTRE LES JOUEURS

| | |
|--------------------------|--|
| <p>Equipe</p> | <p>Le jeu se joue à 2 joueurs qui jouent un contre l'autre et lancent chacun 4 palets ou en équipe de 2 joueurs qui jouent contre une autre équipe de 2 joueurs, dans ce dernier cas, chaque joueur lancera 2 palets.</p> |
| <p>Rôle des joueurs</p> | <ul style="list-style-type: none">. Lancer les palets à tour de rôle et tenter de les placer dans les zones où il y a des points inscrits et/ou déplacer les palets de l'adversaire et/ou placer les palets de son partenaire. Juger du placement des palets. Compter les points |
| <p>Rôle de l'arbitre</p> | <ul style="list-style-type: none">. Trancher les litiges. Eliminer les palets hors jeux. Palier si nécessaire à l'incapacité des joueurs à juger du placement des palets, compter et marquer les points si nécessaire |

Freezebee Golf et son adaptation québécoise le Freezebee cerceau

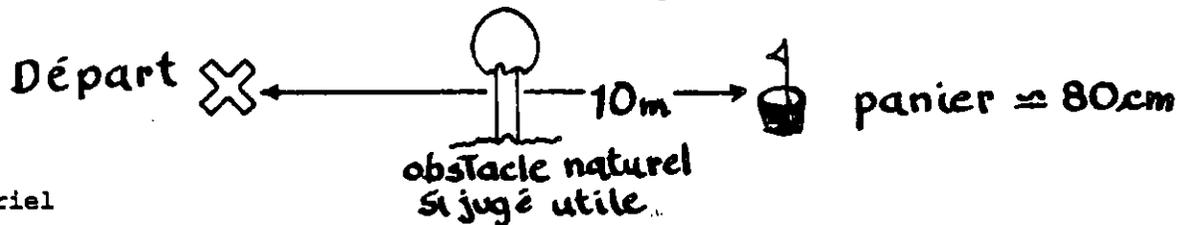
Cette activité est née aux Etats-Unis, fut ensuite importée en France puis reprise ici au Québec.

Freezebee Golf

Objectifs spécifiques

- . Améliorer l'équilibre (surtout fait sur terrain gazonné ou sablonneux parce qu'il contraint le participant à marcher en terrain inégal et devient un excellent exercice pour le mollet et de proprioception pour la cheville)
- . Améliorer la capacité de déplacement
- . Favoriser une dépense énergétique de 3 ou 4 mets
- . Améliorer le schéma corporel
- . Améliorer l'image de soi
- . Améliorer la justesse motrice
- . Améliorer la coordination occulo-manuelle
- . Améliorer la notion d'espace
- . Améliorer la capacité de manipuler un objet de le lancer et de viser
- . Améliorer la capacité de relation
- . Favoriser la détente et l'oxygénation

Illustration no 16 (un des neuf trajets de lancers)



Matériel

- . 9 paniers servant de cible
- . 9 poteaux avec fanion auxquels sont fixées les cibles
- . 1 freezebee par participant, identifié par une couleur ou un numéro

| Fiche technique | Description |
|-----------------|--|
| Nom | Freezebee Golf |
| Temps de jeu | Déterminer par le nombre de trajets de lancers; pour que le jeu soit intéressant il faut prévoir au moins 3 trajets et au plus 9 trajets |
| En jeu | Tirage au sort pour déterminer l'ordre des participants au premier trajet |
| Hors jeu | . Ne pas repartir exactement de l'endroit où est tombé le Freezebee, sanction: ajouter un lancer au total du joueur |
| Lancer | . Le lancer se fait avec la forme usuelle du lancer du Freezebee |
| Pointage | <ul style="list-style-type: none"> . Chaque lancer nécessaire pour compléter le parcours est cumulé à la fiche de chaque joueur. Le vainqueur est celui qui complète le parcours avec le moins de lancer. . Les joueurs peuvent cumuler des points en équipe. . Les groupes de départ peuvent être formés de joueurs d'équipes différentes pour stimuler l'émulation . L'utilisation d'équipes permet de donner accès à la victoire à des joueurs moins habiles. |

ORGANISATION DU RAPPORT ENTRE LES JOUEURS

| | |
|-------------------|---|
| Equipe | . Si jugé utile en fonction des objectifs privilégiés, on forme des équipes |
| Rôle des joueurs | <ul style="list-style-type: none"> . Lancer dans l'ordre de départ tiré au sort, par la suite les lancers se font au fur et à mesure de la progression des joueurs sur le terrain (comme au golf). . Cumuler leurs lancers respectifs |
| Rôle de l'arbitre | . Faire le tirage au sort, trancher les litiges, palier si nécessaire à l'incapacité des joueurs à cumuler les lancers. |

Freezebee cerceau

Objectifs spécifiques (Voir Freezebee Golf)

La caractéristique particulière du Freezebee cerceau est qu'il peut facilement s'aménager à l'intérieur dans la mesure où on dispose d'une pièce de dimension moyenne.

Illustration



Cerceau servant de cible et délimitant l'espace réglementaire de lancer.

Matériel

- . 2 cerceaux 90 cm de diamètre
- . 4 freezebee, 2 rouges, 2 blancs pour identifier les équipes

| Fiche technique | Description |
|------------------|--|
| Nom | Freezebee cerceau |
| Temps de jeu | Temps chronométré ou nombre de manches |
| En jeu | Tirage au sort pour déterminer quelle équipe commence. Par la suite, l'équipe qui marque le point débute le jeu. |
| Lancer | Le lancer se fait avec la forme usuelle du lancer du Freezebee, un lancer à la fois à tour de rôle |
| Pointage | Chaque Freezebee qui est entièrement dans le cerceau marque un point |
| Placement imposé | Chaque joueur doit nécessairement se placer dans le cerceau pour exécuter son lancer |

ORGANISATION DU RAPPORT ENTRE LES JOUEURS

| | |
|-------------------|--|
| Equipe | 2 équipes de 2 joueurs |
| Rôle des joueurs | Les joueurs exécutent seulement un lancer à la fois, à tour de rôle Faire le compte des points marqués |
| Rôle de l'arbitre | <ul style="list-style-type: none"> . Faire appliquer les règlements . Régler les litiges . Palier à l'incapacité des joueurs à cumuler les points si nécessaire |

Matériel

- . 1 cerceau de 80 cm
- . 1 cerceau de 50 cm
- . 1 cerceau de 20 cm
- . 3 balles mousse par joueur identifiées par la couleur de chaque équipe
- . 1 ruban gommé 1 mètre pour identifier la borne de lancer
- . 1 point auto-collant pour identifier le centre dans la version 1

Clientèle visée

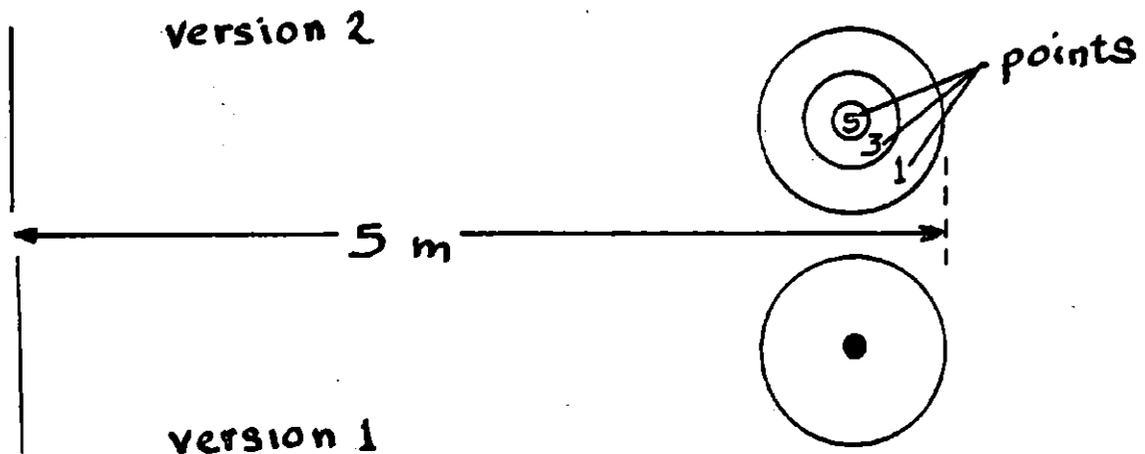
- . Capacité physique limitée et tout client dont la condition peut être améliorée en fonction des objectifs

Curling au sol

Objectifs spécifiques

- . Améliorer l'équilibre
- . Améliorer la capacité de déplacement
- . Améliorer la capacité de faire un transfert de poids nécessaire à un lancer précis
- . Favoriser une dépense énergétique légère 2-3 mets
- . Améliorer le schéma corporel
- . Améliorer l'image de soi
- . Améliorer la justesse motrice
- . Améliorer la coordination occulo manuelle
- . Améliorer la notion d'espace
- . Améliorer la capacité de manipuler un objet, de le lancer et de viser
- . Améliorer la capacité de relation
- . Favoriser la détente

Illustration



| Fiche technique | Description |
|-------------------------|---|
| Nom | Curling au sol |
| Temps de jeu | Déterminé par le nombre de manche |
| En jeu | Tirage au sort pour savoir quelle équipe va débiter; par la suite chaque équipe va jouer à tour de rôle. A chaque manche c'est l'équipe qui a remporté la manche qui débute |
| Nombre de lancers | Chaque joueur exécute 3 lancers par manche |
| Hors jeu | Ne pas respecter la borne de lancer. Ne pas respecter l'ordre de lancer. |
| Pointage Version (1) | Les points sont marqués seulement par l'équipe dont la ou les balles sont le plus près du centre (comme à la pétanque) |
| Version (2) | On accorde une valeur à chaque cercle et tous les points marqués par les balles dans la cible sont comptés |

ORGANISATION DU RAPPORT ENTRE LES JOUEURS

| | |
|-------------------|--|
| Equipe | 2 équipes de 2 joueurs minimum et 4 joueurs maximum |
| Rôle des joueurs | <ul style="list-style-type: none"> . Chaque joueur exécute 3 lancers par manche, les lancers se font à tour de rôle, 1 lancer équipe A, 1 lancer équipe B, etc. . Compter les points, juger des balles |
| Rôle de l'arbitre | <ul style="list-style-type: none"> . Faire le tirage au sort pour débiter la partie . Déterminer à l'avance le nombre de manches . Franchir les litiges . Palier si nécessaire à l'incapacité des joueurs de suivre le déroulement normal du jeu et/ou de compter les points |

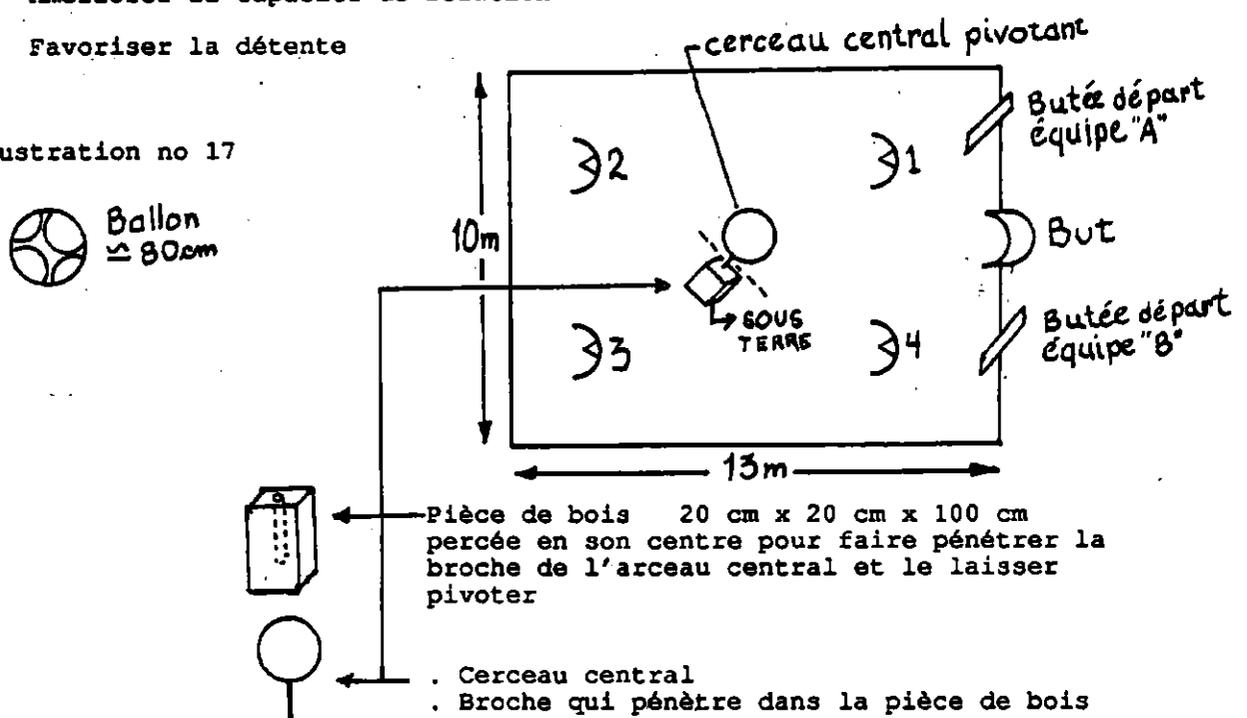
Soccer croquet

Note: Ce jeu a déjà été disponible sur le marché mais les règlements ont été adaptés pour les personnes âgées et est assez facile d'en faire une construction maison). Il peut être plus économique de l'acheter si on le trouve.

Objectifs spécifiques

- . Améliorer l'équilibre
- . Améliorer la capacité de placement
- . Améliorer la capacité de faire un transfert de poids
- . Améliorer la coordination et la latéralisation au niveau des membres inférieurs
- . Favoriser une dépense d'énergie de 2 ou 3 mets
- . Améliorer le schéma corporel
- . Améliorer l'image de soi
- . Améliorer la justesse motrice
- . Améliorer la notion d'espace
- . Améliorer la capacité de relation
- . Favoriser la détente

Illustration no 17



Matériel

- . 2 ballons
- . 4 cerceaux numérotés par un fanion
- . 1 arceau but
- . 2 poteaux 400 cm pour les butées de départ
- . 1 arceau but

Clientèle cible

- . Capacité physique limitée et tout client dont la condition peut être améliorée en fonction des objectifs

| Fiche technique | Description |
|-------------------|--|
| Nom | Soccer-croquet |
| Jeu inspiré | du soccer et du croquet |
| Temps de jeu | Déterminé par la première équipe qui a fait progressé le ballon la première dans le but |
| But du jeu | Faire progresser le ballon en le frappant avec le pied dans le parcours, selon les modalités suivantes: |
| | 1) Départ: faire butter le ballon sur le poteau de départ |
| | 2) Reprendre le jeu là où le ballon était resté mort et le faire progresser à travers les arceaux 1 à 4 dans l'ordre pour l'équipe A et les arceaux 4 à 1 pour l'équipe B. |
| | Après chaque passage d'un arceau numéroté le ballon doit passer par l'arceau central. |
| | Lorsqu'une équipe a passé tous les cerceaux, elle doit faire progresser le ballon vers le poteau d'où l'équipe adverse est partie et revenir par l'extérieur de l'arceau situé en face de ce poteau pour revenir terminer la partie en faisant pénétrer le ballon dans l'arceau but. |
| En jeu | Tirage au sort pour savoir qui débute |
| Nombre de lancers | Un joueur peut faire progresser le ballon tant qu'il réussit à atteindre les butées ou les arceaux du parcours en un seul coup |
| Hors jeu | . Le ballon de chaque joueur est déclaré hors jeu chaque fois qu'il reste mort sans avoir atteint une butée ou un arceau |
| | . Un ballon qui sort de la surface de jeu est remis en jeu là d'où il a été frappé |
| Pointage | L'équipe qui fait pénétrer le ballon dans l'arceau but la première est déclarée vainqueur |

ORGANISATION DU RAPPORT ENTRE LES JOUEURS

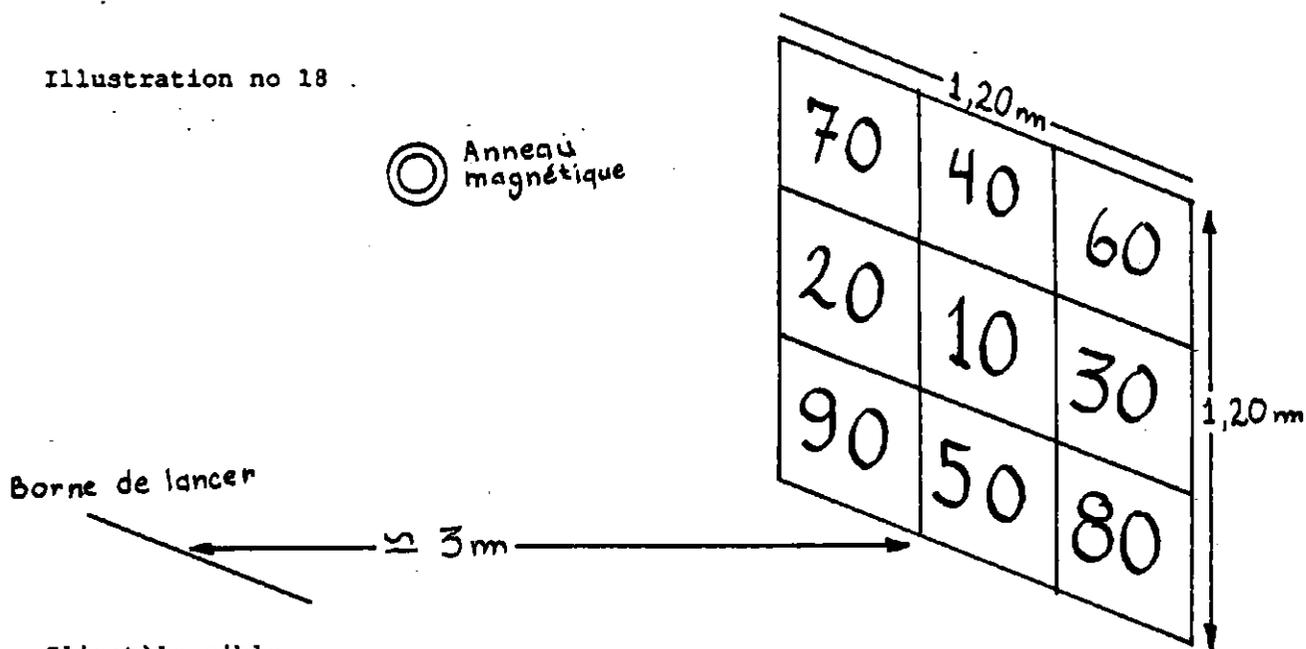
| | |
|-------------------|--|
| Equipe | 2 équipes de deux joueurs |
| Rôle des joueurs | <ul style="list-style-type: none">. Dans chaque équipe chaque joueur joue à tour de rôle. Chaque équipe joue à tour de rôle |
| Rôle de l'arbitre | <ul style="list-style-type: none">. Faire le tirage au sort pour savoir qui débute. Trancher les litiges |

Anneaux magnétiques

Objectifs spécifiques

- . Améliorer l'équilibre
- . Améliorer la capacité de faire un transfert de poids nécessaire pour faire un lancer précis
- . Favoriser une très légère dépense énergétique
- . Améliorer le schéma corporel
- . Améliorer l'image de soi
- . Améliorer la justesse motrice
- . Améliorer la coordination occulo-manuelle
- . Améliorer la notion d'espace
- . Améliorer la capacité de manipuler un objet, de lancer et de viser
- . Améliorer la capacité de relation
- . Favoriser la détente

Illustration no 18



Clientèle cible

- . Clientèle dont les capacités physiques sont réduites et dont la condition peut être améliorée par les objectifs pré-cités.

Anneaux magnétiques

Fiche technique

Variante #1

Nom

Temps de jeu

En jeu

Hors jeu

Nombre de lancers

Pointage

Anneaux magnétiques

Déterminé par un nombre total de lancers

Par tirage au sort pour savoir qui débute

Un anneau qui touche une ligne de division des cibles ne compte pas. Un anneau qui tombe du sol fait perdre 10 points.

8 lancers par joueur

Chaque joueur cumule le total de points inscrits dans les cibles qu'il réussit à viser.

ORGANISATION DU RAPPORT ENTRE LES JOUEURS

Equipe

. Pas d'équipe, chaque joueur cumule ses points par lui-même

Rôle de l'arbitre

. Faire le tirage au sort
. Trancher les litiges
. Pallier si nécessaire à l'incapacité des joueurs à compter les points ou à les noter si nécessaire

| | |
|--|---|
| Fiche technique Variante #2 | |
| Nom | Anneaux magnétiques (Tic Tac Toc) |
| Temps de jeu | Chronomètre fixé à l'avance ou nombre de manches |
| En jeu | Par tirage au sort |
| Hors-jeu | Anneau qui tombe au sol ou touche à une ligne de jeu |
| Nombre de lancers | 4 lancers par joueur |
| But du jeu | Exécuter un Tic - Tac - Toc en lançant les anneaux magnétiques dans les cibles |

ORGANISATION DU RAPPORT ENTRE LES JOUEURS

| | |
|--------------------------|---|
| Equipe | 2 équipes de deux personnes |
| Rôle des joueurs | . Exécuter les lancers à tour de rôle |
| Rôle de l'arbitre | . Faire un tirage au sort pour savoir qui débute . Trancher les litiges . Palier si nécessaire à l'incapacité des joueurs à cumuler le nombre de manches gagnées |

| | |
|---|--|
| <p>Fiche technique Variante #3</p> <p>Nom</p> <p>But du jeu</p> <p>Pointage</p> <p>Hors jeu</p> | <p>Anneaux magnétiques, les 500</p> <p>A partir d'un total de points déterminés par exemple 500, déduire les points cumulés en visant les cibles pour en arriver le plus rapidement possible à 0 par un compte exact. Si le compte arrive à moins 20 par exemple, le coup n'est pas compté. Le joueur doit donc établir une stratégie pour arriver juste à 0.</p> <p>Déduire les points sur les cibles visées</p> <p>Un anneau qui touche une ligne de division des cibles ne compte pas</p> |
|---|--|

ORGANISATION DU RAPPORT ENTRE LES JOUEURS

| | |
|--|--|
| <p>Equipe</p> <p>Rôle des joueurs</p> <p>Rôle de l'arbitre</p> | <p>2 équipes de 2 personnes</p> <ul style="list-style-type: none"> . Exécuter les lancers à tour de rôle . Calculer les points <ul style="list-style-type: none"> . Faire le tirage au sort pour savoir qui débute . Trancher les litiges . Pallier à l'incapacité des joueurs à compter les points si nécessaire |
|--|--|

| | |
|--|--|
| Fiche technique Variante #4 | |
| Nom | Anneaux magnétiques (série imposée de précision) |
| But du jeu | Viser les cibles dans un ordre prédéterminé dans le minimum de lancers possibles |
| Temps du jeu | Déterminé par le nombre de manches |
| En jeu | Par tirage au sort pour savoir qui débute |
| Hors jeu | Anneau qui tombe au sol ou touche à une des lignes qui divise les cibles |

ORGANISATION DU RAPPORT ENTRE LES JOUEURS

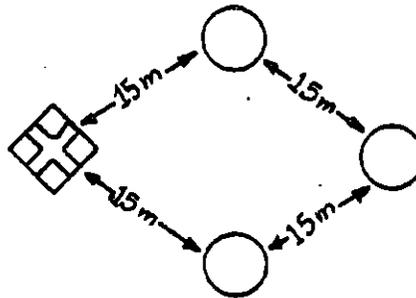
| | |
|--------------------------|---|
| Equipe | Pas d'équipe ou équipes de 2 ou 3 personnes déterminé en fonction des objectifs et/ou de l'organisation possible. |
| Rôle des joueurs | Exécuter les lancers à tour de rôle |
| Rôle de l'arbitre | <ul style="list-style-type: none"> . Faire le tirage au sort pour savoir qui débute . Trancher les litiges . Palier à l'incapacité des joueurs, cumuler le nombre de manches gagnées si nécessaire |

Balle brûlée

Objectifs spécifiques

- . Améliorer la capacité de déplacement
- . Améliorer l'équilibre par les placements et les déplacements que l'activité impose surtout si elle est pratiquée en terrain inégal
- . Améliorer la capacité de faire un transfert de poids (surtout pour le lanceur et le frappeur)
- . Améliorer la coordination et la latéralisation au niveau des membres inférieurs
- . Favoriser une dépense d'énergie de 3 ou 4 mets
- . Améliorer le schéma corporel
- . Améliorer l'image de soi
- . Améliorer la notion d'espace
- . Améliorer la capacité de relation
- . Favoriser la détente

Illustration no 19



Matériel

- . 1 ballon de caoutchouc ou tout ballon rond et léger, à rebond facile
- . 1 planche pour marquer le marbre
- . 3 coussins pour déterminer les buts

Clientèle visée

- . Clients dont la capacité physique est jugée suffisante pour ne pas démontrer de signes de fatigue excessive ni d'inconfort lors de la pratique de l'activité et toute personne dont la condition est susceptible d'être améliorée par les objectifs pré-cités.

| | |
|-------------------|---|
| Balle brûlée | |
| Fiche technique | |
| Nom | Balle brûlée |
| Jeu inspiré du | Baseball |
| Temps de jeu | Déterminé par un nombre de manches |
| But du jeu | Faire entrer le plus de joueurs possible au marbre |
| Déplacements | Tous les joueurs présents sur les buts et le frappeur peuvent se déplacer lorsque le ballon est frappé; ils doivent compléter leurs déplacements avant que le ballon ne revienne au lanceur et qu'il ait eu le temps de placer le ballon au sol à l'intérieur de sa zone de lancer et avoir crié "Brûlé". Les joueurs se déplacent du marbre au premier puis au 2ième puis au 3ième but et enfin reviennent au marbre pour marquer un point. Les joueurs doivent se déplacer en marchant. |
| En jeu | La balle est en jeu aussitôt que le lanceur a lancé le ballon. Il y a tirage au sort pour déterminer quelle équipe est au marbre et quelle équipe est au champ. |
| Hors jeu | . Le ballon est hors jeu lorsqu'il quitte les limites du terrain, soit par un lancer effectué par un joueur de champ soit par une balle fausse. |
| Nombre de lancers | Le frappeur peut recevoir des lancers tant qu'il n'a pas soit 1- frappé le ballon pour se déplacer sur les buts 2- cumulé trois essais de frappers ratés pour être retiré 3- chaque lancer est compté comme une prise si elle n'est pas frappée |
| Pointage | Il y a point marqué chaque fois qu'un joueur passe le marbre. |

| | |
|--------------------|---|
| Placements | Contrairement au baseball pour faciliter le jeu, trois joueurs peuvent se placer sur un but en même temps si un quatrième arrive, le premier arrivé est retiré. |
| Changement de camp | Il y a changement de camp lorsque les frappeurs sont retirés. |

ORGANISATION DU RAPPORT ENTRE LES JOUEURS

| | |
|----------------------------|---|
| Equipe | Deux équipes de 9 joueurs plus les remplaçants |
| Rôle des joueurs au champ | 1 lanceur 3 joueurs aux buts, (1) premier but, (1) 2ième but, (1) 3ième but, 3 joueurs au champ, 1 arrêt-court, 1 receveur |
| Rôle des joueurs au marbre | 1 frappeur qui doit botter le ballon et tenter de faire le tour des buts pour marquer un point |
| Rôle de l'arbitre | <ul style="list-style-type: none"> . Tirer au sort quelle équipe débute au marbre . Juger des balles (fausse, hors jeu, etc) . Comptabiliser les points . Juger des hors jeux |

Baseball insolite

Objectifs spécifiques

- . Améliorer l'équilibre
- . Améliorer la capacité de déplacement
- . Améliorer la capacité de faire un transfert de poids
- . Améliorer la coordination occulo-manuelle
- . Améliorer le schéma corporel
- . Améliorer l'image de soi
- . Améliorer la justesse motrice
- . Améliorer la notion d'espace
- . Améliorer la capacité de relation
- . Favoriser la détente

Illustration no 20



9 chaises pour équipe entouche



1 chaise si nécessaire

Matériel

- . Jeu de poches
- . Plaque pour faire marbre et coussins pour les buts



Clientèle cible

- . Personnes dont la capacité physique est limitée et toute personne dont la condition peut être améliorée en fonction des objectifs spécifiés.

Baseball insolite

Fiche technique

| | |
|----------------------|--|
| Nom | Baseball insolite |
| Jeu inspiré du | Baseball |
| Temps du jeu | Temps fixé à l'avance et chronométré par exemple 1/2 heure, cependant chaque équipe doit jouer un nombre équivalent de manches donc on termine la partie en surtemps si nécessaire |
| But du jeu | . Faire progresser les joueurs sur les buts de la même façon qu'au baseball sauf que: 1) le "frappeur" lance des sacs de sable dans un jeu de poche ordinaire 2) il n'y a donc pas de lanceur 3) le frappeur a droit à 3 essais pour viser une cible, s'il les rate tous les trois, il est retiré 4) les joueurs sur les buts ne peuvent pas être retirés, il n'y a donc pas de buts volés, ils se déplacent lorsque le frappeur fait une marque nécessaire pour permettre un déplacement. |
| En jeu | Fait par tirage au sort pour savoir qui commence, l'équipe qui perd ce tirage au sort terminera la partie |
| Hors jeu | Ne pas demeurer sur le but pendant que le frappeur exécute ses essais constitue un hors jeu et implique un retrait |
| Pointage | La progression des joueurs sur les buts se fait en fonction des points marqués sur le jeu de poches. 500 points = un circuit 200 ou 300 points = progression de 3 buts 150 ou 100 points = progression de 2 buts 15-50-25-10 points = progression de 1 but Il y a point marqué quand un joueur passe |
| le marbre | |
| Déplacements imposés | Les joueurs se déplacent en marchant |
| Placement | Les joueurs qui se tiennent sur les buts peuvent être assis |

ORGANISATION DU RAPPORT ENTRE LES JOUEURS

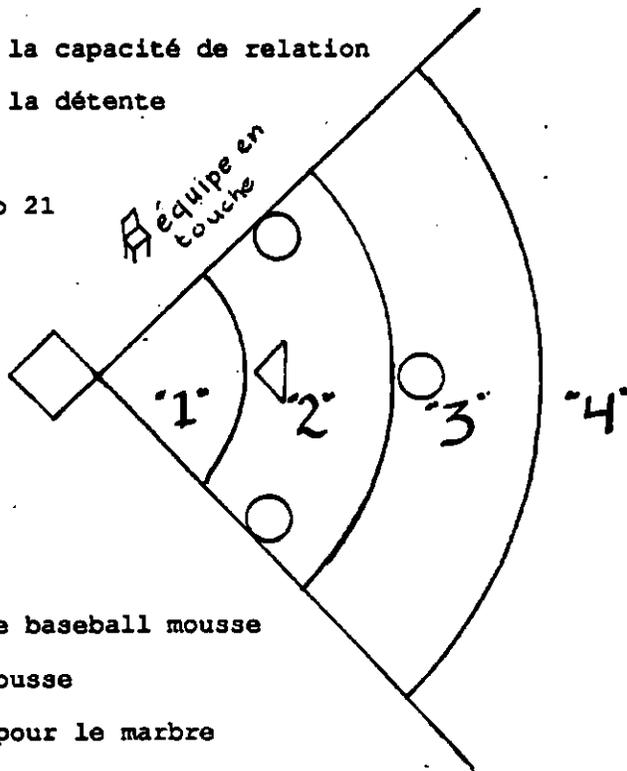
| | |
|-------------------|---|
| Equipe | 2 équipes de 9 personnes, l'équipe "au champ" est en attente sur la touche pour observer le jeu de l'adversaire |
| Rôle des joueurs | . Passer dans l'ordre à la position de frappeurs |
| Rôle de l'arbitre | . Faire le tirage au sort pour savoir quelle équipe débute . Trancher les litiges . Pallier si nécessaire à l'incapacité des joueurs à compter les points |

Baseball mousse

Objectifs spécifiques

- . Améliorer l'équilibre
- . Améliorer la capacité de déplacement
- . Améliorer la capacité de faire un transfert de poids
- . Améliorer la coordination occulo-manuelle
- . Améliorer la vitesse de réaction (pour le frappeur)
- . Améliorer le schéma corporel
- . Améliorer l'image de soi
- . Améliorer la justesse motrice
- . Améliorer la notion d'espace (placement du frappeur) et viser dans la zone cible
- . Améliorer la capacité de relation
- . Favoriser la détente

Illustration no 21



Matériel

- . 1 bâton de baseball mousse
- . 1 balle mousse
- . 1 plaque pour le marbre
- . 3 coussins pour les buts
- . 1 chronomètre

Clientèle visée

- . Clientèle dont la capacité physique est suffisante pour bénéficier de l'activité sans inconfort (particulièrement articulaire au dos et aux membres supérieurs) ou difficulté marquée de déplacement et tout client dont la condition peut être améliorée par les objectifs précités.

| | |
|------------------------|---|
| Baseball mousse | |
| Fiche technique | |
| Nom | Baseball mousse |
| Jeu inspiré du | Baseball |
| Temps de jeu | Temps fixe et chronométré, par exemple 1/2 heure, cependant chaque équipe doit jouer un nombre équivalent de manches donc on terminera la partie en surtemps si nécessaire |
| But du jeu | . Faire progresser les joueurs sur les buts de la même façon qu'au baseball sauf que: <ol style="list-style-type: none"> 1) le frappeur doit frapper la balle dans une zone déterminée, marqué au sol, pour déclencher la progression sur les buts 2) le lanceur est toujours l'animateur pour faciliter le jeu 3) il n'y a pas de retrait sur les buts possibles. |
| En jeu | Fait par tirage au sort pour savoir qui commence, l'équipe qui perd ce tirage au sort terminera la partie. |
| Hors jeu | Ne pas demeurer sur le but pendant que le frappeur est au marbre constitue un hors jeu et implique un retrait. |
| Pointage | Une balle frappée dans: <ol style="list-style-type: none"> 1) la zone #1 permet d'avancer au 1er but 2) la zone #2 permet d'avancer au 2e but 3) la zone #3 permet d'avancer au 3e but 4) la zone #4 donne un circuit <p>Il y a point marqué lorsqu'un joueur passe le marbre</p> |

ORGANISATION DU RAPPORT ENTRE LES JOUEURS

| | |
|---|--|
| Equipe | 2 équipes de 9 personnes, l'équipe "au champ" est en attente sur la touche |
| Rôle des joueurs | <ul style="list-style-type: none">. Passer dans l'ordre à la position de frappeur. Juger des balles. Compter les points |
| Rôle de l'arbitre quelle équipe débute | <ul style="list-style-type: none">. Faire le tirage au sort pour savoir. Trancher les litiges. Pallier si nécessaire à l'incapacité des joueurs à compter les points, juger les balles, etc. |

Activités psychomotrices de groupes de coopération

Les lancers sur table

Les lancers sur table sont des activités comme la pétanque ou le curling mais où le matériel est conçu et fabriqué en miniature. Les règlements généraux sont adaptés pour convenir à la situation de jeu.

Nous donnerons la liste des activités adaptées à titre de suggestion avec un minimum d'informations pour permettre au lecteur de pouvoir l'utiliser. Certains de ces jeux sont disponibles sur le marché.

Les objectifs poursuivis par les jeux de table sont :

- . Amélioration de la capacité de faire un transfert de poids
- . Amélioration de la justesse motrice au niveau des membres supérieurs
- . Améliorer la coordination occulo manuelle
- . Améliorer la capacité de manipuler un objet
- . Améliorer la capacité de viser
- . Améliorer la notion d'espace
- . Améliorer l'image de soi
- . Améliorer la capacité de relation
- . Favoriser la détente

Voici les jeux de table proprement dits et les éléments importants d'adaptation du jeu.

Pétanque sur table

- . Se joue avec des billes
- . Se joue sur une table 2 m. x 1. m recouverte d'un tapis de type gazon
- . La surface de jeu est délimitée par un rectangle en bois retenu par des serres joints
- . L'animateur adopte les règles de la pétanque française

Curling sur table

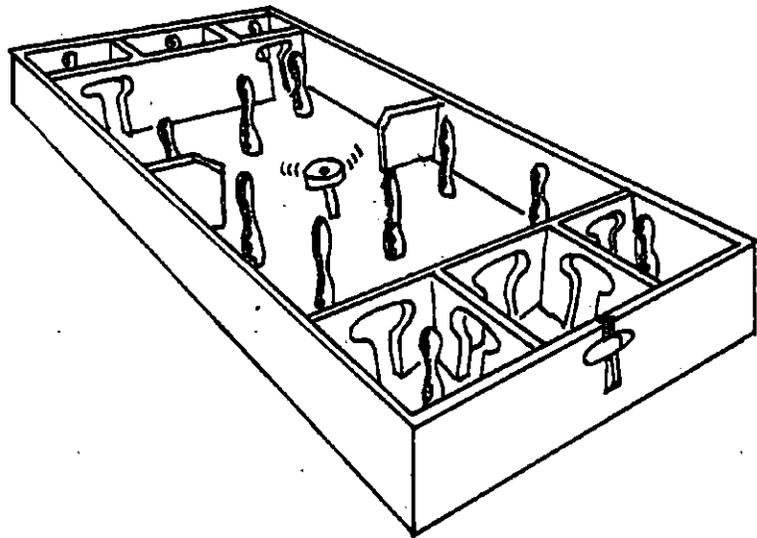
- . On peut se procurer sur le marché des petites pierres de curling ou à défaut utiliser des petits palets de bois comme ceux d'un jeu de dame.
- . La surface de jeu est une table 2 m x 1 m et est délimitée par un cadre en bois fixé avec des serres joints.
- . On peut rendre la surface plus glissante en utilisant une poudre ou un silicone en bombe aérosol.
- . On ajuste les règles du curling (si on dessine une cible sur la surface), sinon, on prend une pichenolle comme cible et on invente des règles.

Jeu de quilles

- . 8 petites quilles 10 cm
- . Surface 1 m x .5 m, en bois limitée par un cadre de bois 15 cm de haut
- . On doit faire tourner une toupie de bois qui dans son déplacement entrainera la chute des quilles.
- . Chaque quille a un pointage donné.

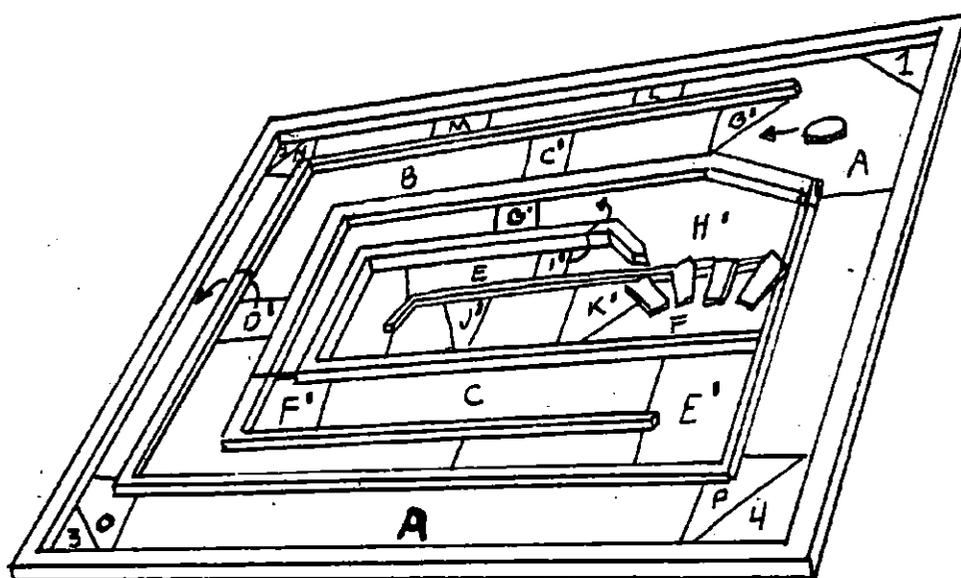
- . La surface intérieure est limitée par des butées qui limitent le déplacement de la toupie.
- . Une butée spéciale permet de faire tourner facilement la toupie
(Voir illustration)

Illustration no 22



Labyrinthe

Il s'agit de faire progresser une rondelle de bois (par exemple une rondelle de jeu de dames) avec une petite palette de bois, le long d'un parcours pré-déterminé sur une planche de bois. Le parcours est limité des butées de bois. Voir illustration no 23



A : Départ
B' : Avancer à B
C' : Reculer au coin 4
D' : Suivre la flèche
E' : Reculer à A
F' : Reculer à B
G' : Reculer à D
H' : Reculer à C
I' : Suivre la flèche

J' : Avancer à F
K' : Reculer à E
L : AVANCER à 1
M : AVANCER à H
N : DÉPART
O : RECULER à 2
P : RECULER à 3

Disponible chez World Wild GAME (voir références utiles)

Chaque coup réussi permet de continuer à jouer. Le gagnant est celui qui termine le parcours le premier.

Croquet sur table

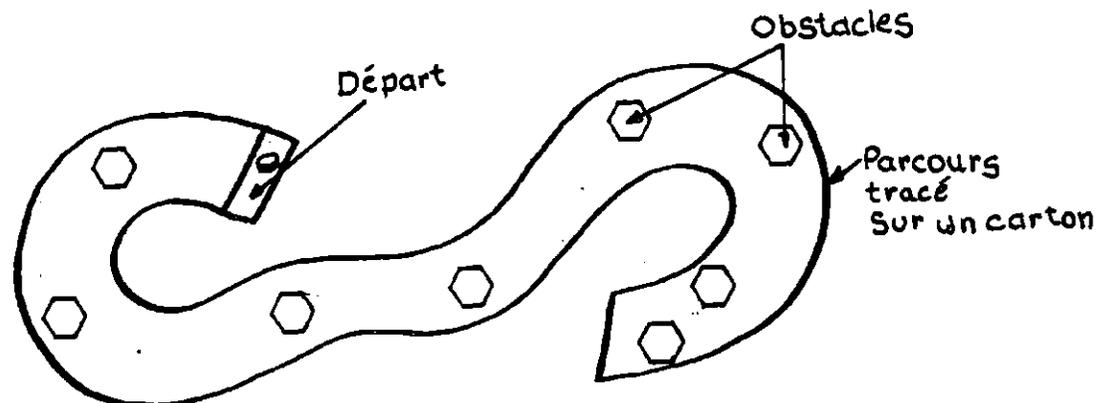
Fabriquer des petits arceaux, reproduire un jeu de croquet sur une table, utiliser des billes de couleur et faire progresser les billes à la main ou avec un objet quelconque.

- . Doit être fabriqué en atelier personnel.

Relais cycliste

- . Tracer un parcours sur une table et le parsemer d'obstacle ou de zones forçant le retour du départ.
- . Utiliser des rondelles de jeu de pichenolles.
- . Chaque joueur fait progresser sa rondelle tant qu'il ne rate pas son coup.
- . Le gagnant est celui qui se rend à l'arrivée le plus vite.

Illustration no 24



METHODOLOGIE D'ANIMATION

Une séance d'activité psychomotrice peut être stimulante si on respecte certains considérants. Ce sont :

- . clarifier la façon de compter les points pour que chaque participant sache comment s'engager et le but qu'il poursuit
- . inscrire clairement sur des cédules, en gros et de façon visible pour tout participant, quelle équipe ou quel adversaire il rencontre
- . organiser la salle de jeu de façon à ce que les participants en attente puissent facilement observer le jeu des autres
- . permettre aux joueurs en attente d'échanger sur le jeu qu'ils observent, l'animateur met en évidence les faits saillants du match
- . remémorer fréquemment le pointage et mettre en évidence les chances de gagner de chaque joueur en équipe
- . créer par l'animation une dynamique entre les équipes
- . centrer l'attention des participants sur les bonnes performances de tous les participants
- . corriger les défauts techniques et donner les moyens de s'améliorer comme joueur et équipe
- . ne pas hésiter à remodeler une équipe pour avoir des matchs plus intéressants
- . ne pas hésiter à modifier la situation pour un seul joueur qui d'avis commun a une difficulté physique qui l'empêche de progresser
- . éviter d'utiliser du matériel avec des images enfantines collées dessus (Batman, etc.)
- . utiliser un matériel qui convient techniquement à la clientèle
- . prévoir la situation pour que le temps d'engagement moteur soit assez long pour provoquer une fatigue légère et assez court pour ne pas provoquer une trop grande fatigue
- . si nécessaire ou possible laisser une activité parallèle disponible pour certaines personnes qui ont besoin de bouger plus et où ils peuvent se débrouiller seuls par groupe de 2 ou 3

LES SUPPORTS A L'ANIMATION

Une séance d'expression psycho-motrice est présentée comme une situation dynamique où les participants ont le goût de s'impliquer. Pour ce faire, il est important de faire attention aux aspects suivants:

- . bien marquer le début de l'activité et les différentes manches d'un match
- . utiliser un matériel facile à percevoir (ballon rouge plutôt que beige sur un plancher de bois)
- . utiliser des cibles claires, un pointage facile à mémoriser
- . utiliser des dossards pour différencier facilement les coéquipiers des adversaires
- . bien délimiter les zones de jeu
- . ne pas faire d'erreurs de chronométrage
- . avoir des fiches de pointages que tous les participants peuvent visualiser rapidement
- . prévoir une façon d'annoncer les victoires pour que tous entendent et comprennent clairement

ASPECTS PEDAGOGIQUES

Certains aspects de comportement méritent toujours d'être pris en considération lorsqu'on parle d'apprentissage moteur. Nous décrirons de façon très résumée les éléments essentiels sur lesquels on doit insister pour que la personne rencontre les objectifs fixés. Cette partie du document portera donc sur la capacité

- 1- de se placer correctement,
- 2- de faire un transfert de poids,
- 3- la capacité de dissociation segmentaire,
- 4- la capacité de frapper, lancer, attraper,
- 5- la capacité de centrer son attention sur une tâche motrice et pour terminer,
- 6- la capacité de développer un comportement éthique et ouvert.

1- La capacité de se placer correctement

Dans tout lancer, attraper, la personne doit être capable d'analyser, de détecter le meilleur endroit où elle doit se placer pour être stable et en même temps manipuler un objet, le lancer ou l'attraper et ce tout en étant confortable et en poursuivant une efficacité maximale.

Un exemple concret et très connu est celui du joueur de golf ou celui du joueur de billard qui prend le temps de piétiner, s'ajuster. Cette capacité dépend en partie de la familiarité de la personne avec le terrain, l'objet à manipuler ou à lancer et de l'intégration qu'elle en fait. Pensons aussi que tout le travail d'intégration de ces éléments se fait d'une façon plus ou moins consciente et que le simple fait d'être stimulé par la situation de jeu permet des progrès. Cette intégration portée à un haut niveau fera que l'on dira de quelqu'un qu'il a le sens du jeu, ou qu'il y a ça dans le sang en terme très populaire.

Mais comment se fait-il que certaines personnes s'adonnent à plusieurs activités variées, golf, tennis, baseball, natation et qu'ils soient toujours bons? C'est qu'ils ont un schéma corporel bien intégré. Ce sont en général des gens qui ont eu la chance d'avoir une enfance et une adolescence où ils ont vécu une grande variété d'expérimentation motrice. A partir des déterminants héréditaires, leurs fonctions motrices se sont mieux développées parce qu'ils ont été mieux et plus stimulés. Les gens qui ont un schéma corporel trop appauvri peuvent profiter avec avantage de méthodes de relaxation comme les méthodes de yoga, les méthodes de Shuttz et Jacobson. Certains arts martiaux comme le tai-chi pourraient aussi les aider. Ils peuvent aussi tirer parti de méthodes comme la sophrologie, l'anti-gymnastique, etc.

2- La capacité de faire un transfert de poids

Cette capacité est fondamentale et permet à la personne âgée de conserver une marche intacte, avec une longueur de pas normal et de ne pas évoluer vers une démarche sénile i.e. faite à petits pas, hésitante et appesantie. Faire un transfert de poids est nécessaire dans toutes les activités de déplacement, de frapper, de lancer, attraper. Une personne qui n'aurait pas d'habileté à faire un transfert de poids verrait ses performances baisser dans toutes les activités sportives.

Il faut donc observer les personnes âgées dans tous les jeux proposés et insister pour que dans chaque déplacement, chaque lancer en déplacement et à l'arrêt, elle exécute un transfert de poids de sorte que tout son corps participe au mouvement. Cela améliorera sa performance, donnera plus de force et de précision à ses lancers, frappers, etc.

3- La capacité de dissociation segmentaire

Il est très difficile pour une personne âgée de ne bouger qu'un segment corporel en inhibant le mouvement des autres parties du corps. Une image typique et caractéristique est celle de la personne qui se tord la langue et la bouche quand elle tente de serrer un boulon ou de serrer une vis. C'est un bel exemple d'incapacité de dissociation segmentaire et aussi une indication de schéma corporel, mal intégré. Dans toutes les activités physiques, il est important d'observer la personne âgée qui, en faisant un lancer, compensera par un mouvement inutile de l'autre bras ou tiendra son bras collé au corps. Il faut aussi observer que la personne âgée aura de la difficulté à éliminer des contractions parasites par exemple aux épaules et à la nuque, ce qui lui fera faire des gestes gauches, malhabiles et imprécis.

Au fur et à mesure que la personne deviendra familière avec les habiletés motrices liées à l'activité, on n'aura qu'à lui faire observer ses compensations pour qu'elle les corrige. Ce sera en même temps un travail important d'intégration du schéma corporel et une amélioration de l'image de soi. Exécuter une tâche motrice avec une bonne posture, efficacement et de façon économique (sans contraction parasite) nous fait faire un geste élégant que l'on interprète constamment ou non comme quelque chose de beau que l'on fait. La fierté légitime reconnue à ce moment ne peut que revaloriser l'image que l'on a de soi.

Pour juger d'un geste où la personne a la capacité de dissociations segmentaires, l'esthétique est un bon critère. Si un geste est harmonieux, ample et que tous les segments corporels vont dans le sens du geste, du lancer et de la cible, le geste est efficace.

4- La capacité de frapper, lancer et attraper

C'est ici que le joueur sait s'il est bon. En terme psychologique, c'est le feedback. On peut être bon, efficace, avoir des mouvements justes, on ne le sera jamais si on rate son coup. C'est ici que l'on sait si on est capable ou pas capable. Il est donc important de planifier les activités pour que la personne puisse réussir un peu, mériter par son travail de réussir mieux et laisser assez de difficulté pour que le coup parfait soit rare.

Cela veut dire modifier le degré de difficulté des jeux en reculant une cible, en l'avançant, en la grossissant. C'est ici que l'ingénieur qui sommeille en vous doit se réveiller et chercher une balle dont le rebond s'ajuste au jeu, un bâton ni trop lourd ni trop léger, une surface de jeu ni trop grande ni trop petite.

La situation doit être entièrement modelée pour que le feedback de réussite permette d'atteindre des objectifs de motivation.

Dans toute situation avec des groupes différents, il faut avoir une grande vivacité d'esprit, être vite sur ses patins pour identifier quel élément du jeu nuit au déroulement et il faut être créateurs pour le modifier.

5- La capacité de centrer son attention sur une tâche motrice

Cette qualité est un intégrateur des fonctions motrices et des fonctions supérieures de l'intelligence. Ce n'est que là que l'homme fonctionne en son plein potentiel, c'est l'éclosion. C'est là qu'on prend conscience si on est un bon joueur même si on a pas compté de

point. C'est aussi là qu'à chaque pas de l'apprentissage le joueur prend conscience intimement de ses progrès.

L'animateur doit connaître assez bien l'activité, l'avoir maîtrisée pour être capable de confirmer les acquis de façon juste et sûre aux participants. Il doit aussi être capable de faire une bonne analyse des difficultés motrices du client et une bonne analyse des difficultés imposées par l'activité pour être capable de conseiller efficacement le joueur pour qu'il puisse vaincre les difficultés.

Cette capacité de centrer son attention sur une tâche motrice est le déterminant qui permet au joueur d'améliorer l'image de soi en augmentant constamment sa maîtrise de lui-même et de l'activité.

6- La capacité de développer un comportement éthique et ouvert

Il est important d'être convaincu que dans toute situation de jeu l'adversaire est cette personne qui nous permet de ne pas jouer seul. Dans la mesure où la victoire est le seul objectif poursuivi par un joueur, l'activité ne devient que strictement appauvrissante et le vrai perdant est le gagnant qui ne s'est pas adonné à l'activité en utilisant des moyens justes et honnêtes. Il a poursuivi une image de lui comme vainqueur mais tout au long de sa poursuite, il n'a cessé d'utiliser des moyens qui lui font honte. Il a triché, a essayé de contourner les règlements, essayé de rabaisser l'adversaire, de lui jouer sur le moral, enfin toutes les stratégies de celui qui a besoin de se trouver bon tant il est peu sûr de lui.

Une défaite intégrée renforce l'image de soi, face à soi et face aux autres, plus qu'une victoire où on a forcé l'interprétation, ne serait-ce que pour un règlement de ligne.

CONSIDERATIONS SPECIALES

Un groupe de personnes âgées est toujours formé d'individus très disparates en terme de capacités et d'habilités. Voici donc les points où il faut faire attention.

- . Ajuster le niveau de difficultés au niveau du groupe.
- . Grandeur du groupe, un groupe d'au moins 15 personnes et d'au plus 35 personnes, s'il y a 2 animateurs apparait une situation optimale.
- . Age moyen du groupe
Plus le groupe est âgé, plus il profitera des situations où il y a beaucoup de transferts de poids à faire (lancers au sol et sur table) pour lui permettre de conserver les habiletés nécessaires à la marche, plus le groupe est jeune, plus il profitera des activités comme le ballon volant modifié.
- . Niveau habituel d'activités des participants
Les activités doivent être prévues ou modifiées pour les ajuster de sorte que le niveau d'exigences de l'activité soit un peu au-dessus de leurs activités habituelles.
- . Capacité des participants à se fixer des objectifs réalistes
Moins les participants ont un passé moteur riche et meilleures doivent être les progressions pédagogiques pour faciliter l'apprentissage.
- . Etat de santé des participants
Plus les participants ont des problèmes de santé importants, plus il faut prévoir un encadrement de supervision médicale important i.e. sélection avant le début de l'activité, considérations santé lors des activités (éviter telle ou telle forme d'activités), avoir un système de référence d'urgence et de prise en charge des accidents possibles).

Considérations climatiques

L'organisme âgé est plus taxé que l'organisme jeune lors des grandes chaleurs particulièrement à un haut taux d'humidité, à certains moments, il faut réduire la durée et l'intensité des activités voire même annuler une activité.

Habillement, une tenue souple, une chaussure solide à semelle antidérapante facilite l'exécution de l'ensemble des activités proposées et réduisent le risque d'accident tout en augmentant le confort.

EVALUATION DU PROGRAMME D'EXPRESSION PSYCHOMOTRICE

Une des seules façons objectives d'évaluer l'acquisition d'habiletés psychomotrices est d'évaluer la performance motrice.

Pour chaque activité proposée, il est possible de construire une grille d'évaluation pour noter les progrès de chaque joueur, dans des habiletés particulières (par exemple, le transfert de poids). Notons qu'un mauvais transfert de poids conduit cependant à une pauvre performance à viser ou à faire des points. Il est donc possible de noter le nombre de coups réussis ou le total des points marqués pour avoir une évaluation des performances de chacun.

Il faut donc ajuster sa grille d'évaluation aux objectifs que l'on priorise.

Il est aussi possible d'évaluer l'effet des activités en fonction des objectifs en vérifiant la perception subjective des participants. Donc en fonction des objectifs que l'on priorise pour chaque activité, on peut se fixer une grille d'évaluation sous la forme suivante.

Suite à votre participation à l'activité (par exemple, curling au sol), avez-vous l'impression d'avoir:

| | Oui | Non |
|---|-----|-----|
| . Améliorer votre équilibre | — | — |
| . Améliorer votre capacité de déplacement | — | — |
| . Améliorer votre capacité à faire un transfert de poids | — | — |
| . de récupérer votre fatigue plus vite après une activité physique légère | — | — |
| . d'être un peu plus habile (i.e. meilleur schéma corporel) dans des activités similaires | — | — |
| . une meilleure image de vous-même, de vous percevoir comme quelqu'un de plus habile | — | — |
| . de mieux exécuter vos lancers | — | — |
| . de mieux viser les cibles | — | — |
| . de deviner plus vite le meilleur coup à faire placer votre pierre ou déplacer celle de l'adversaire | — | — |
| . d'être plus habile à manipuler la balle que vous lancez | — | — |
| . plus de facilité à échanger avec les autres participants | — | — |
| . une attitude plus détendue après l'activité ou dans des activités similaires | — | — |

Il est aussi possible d'évaluer l'activité en tenant compte du % d'assiduité des participants.

Enfin, une dernière forme d'évaluation est la suivante: elle tient compte de l'implication du participant dans l'activité avec la grille suivante:

| Institution | Engagement | Désengagement | Attention | Inattention | Perception | Non perception | Satisfait | Non satisfait | Plaisir | Déplaisir |
|-----------------------|------------|---------------|-----------|-------------|------------|----------------|-----------|---------------|---------|-----------|
| Intervenant | | | | | | | | | | |
| Date | | | | | | | | | | |
| Noms des participants | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | |
| etc. | | | | | | | | | | |

L'animateur peut coter cette grille par une simple réponse oui ou non, coter de 1 à 5, en fonction du degré de précision.

ANNEXE A

Liste des références utiles

- 1- Ernoult, Jean-Pierre. Le courrier du corps. Notes d'information pour les activités physiques et les loisirs sportifs à la retraite. AMCV, 8, rue Lionel Terray, 38360, Sassenage, France.
- 2- Gore, Irene. Age and Vitality. Commonsense Ways of Adding Life to your years. George Allen & Unwin Ltd, London, Great Britain, 1973.
- 3- Pallardy, Jean-Pierre. Le livre de la grande forme. France Loisirs, éditions Solar, Paris, 1983.
- 4- Picq, L., Voyer, P. Éducation psychomotrice et arriération mentale, application aux différents types d'inadaptation, 3ième édition, Down éditeurs, 8 Place de l'Odion, Paris, 1976..
- 5- Pignaud, F., Germe, J.F. Encyclopédie des jeux de la famille. Hatier, 1985.
- 6- La pratique de l'activité physique. Pour vivre mieux. Programme du ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche. Kino Québec, Direction des communications, C.P. 22000, Québec G1K 7X0.
- 7- Sélection du Reader's Digest. 100 jeux pour tous. 1982.

ANNEXE 2

FORMULE DE RENOUVELLEMENT D'ACHAT

Nom _____

Adresse _____

Ville _____ Province _____ Code postal _____

Pour recevoir:

EXPRESSION PSYCHOMOTRICE POUR LES AINÉS: Mercier, J.-G., en collaboration avec l'équipe du Centre de Jour du Foyer de Loretteville; produit par le Centre de Jour du Foyer de Loretteville; imprimé et distribué avec la collaboration du Cégep de Rivière-du-Loup, Québec, 1989, 55 pages.

Adressez votre demande au:

Centre de Jour du Foyer de
Loretteville
165, rue Lessard
Loretteville (Québec)
G2B 2V9
Tél.: (418) 843-0213;
FAX: (418) 842-4472

| | Nombre | Coût |
|-----------------------------|--------|-----------------|
| Prix unitaire: 11,95 \$ | _____ | _____ \$ |
| Frais de transport: 2,00 \$ | | _____ \$ |
| Paiement inclus _____ | | Total: _____ \$ |
| Facturez _____ | | |

B 5914
ex.2

E-2304

Mercier, J-G. et al.

AUTEUR

Programme d'intervention au-
près des aînés : expression

TITRE

psychomotrice pr les aînés ;

B 5914
ex.2