

Activités d'équilibre

NOM DE L'ÉLÈVE (prénom et initiale du nom de famille) : _____

- ☐ Enjambez de petits objets, comme des cordes à danser, des bâtons de hockey, des manches à balai ou des blocs.
- ☐ Exercez-vous à vous tenir sur une jambe (par exemple, pour mettre et enlever les chaussures). Au besoin, permettez aux élèves de s'appuyer sur un mur ou une chaise.
- ☐ Réduisez graduellement le soutien et augmentez le nombre de secondes pendant lesquelles les élèves demeurent debout sur une jambe.
- ☐ Sautez sur une jambe pour faire éclater des bulles ou pour faire des éclaboussures dans une flaque d'eau. ☐
- ☐ Avant de botter un ballon, tenez-vous debout trois secondes sur une jambe.
- ☐ Tenez-vous debout en équilibre sur une jambe tout en utilisant l'autre jambe pour déplacer un ballon vers l'avant, vers l'arrière ou d'un côté à l'autre.
- ☐ Entraînez-vous à arrêter un ballon de soccer avec le pied.
- ☐ Marchez à reculons. Ensuite, marchez à reculons en suivant une ligne sur le plancher.
- ☐ Marchez en équilibre le long du rebord du bac à sable, ou sur des lignes, des bordures ou des bancs de gymnase. Au besoin, aidez les élèves à garder l'équilibre.
- ☐ Marchez sur des surfaces inégales, et montez et descendez de petites collines ou des rampes.
- ☐ Montez sur un banc de faible hauteur, un tapis de gymnase ou un bloc, puis redescendez.
- ☐ Tenez-vous debout avec les jambes croisées ou les pieds placés l'un derrière l'autre sur une ligne.
- ☐ Jouez à « Feu rouge, feu vert ».
- ☐ Découpez des empreintes de pas dans du carton de couleur et collez-les sur le plancher.
- ☐ Pour augmenter le niveau de difficulté, disposez les empreintes de pas en zigzag ou en cercle. Si vous le préférez, utilisez plutôt les tapis individuels de l'heure du cercle.
- ☐ Si vous devez aider un élève à garder l'équilibre, soutenez-le à l'endroit le plus bas possible (au niveau de la hanche de l'enfant). L'enfant dépendra moins de ce soutien et deviendra plus autonome plus rapidement.

Physiothérapeute : _____

Téléphone : _____