Fédération du sport francophone de l'Alberta

CLÉ EN MAIN
ACTIVITÉS DE GROUPE POUR LES AÎNÉS



Fédération du sport francophone de l'Alberta
Bureau 308, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury, Edmonton (Alberta) T6C 3N1
Tel.: 780 469-1367 | Téléc.: 780 469-1363 | Courriel: info@lafsfa.ca

Fédération du sport francophone de l'Alberta

JEU DU BALLON SUSPENDU

OBJECTIFS

- Exercice pour les membres supérieurs et le tronc
- Socialisation
- Plaisir
- Capacité d'attention

MATÉRIEL

- Ballon de plage
- 1 Crochet au plafond
- 1 Corde (une attache pour le ballon)
- 1 Chaise par participant (optionnel)

DÉROULEMENT

- Les participants sont placés en cercle.
    - L'activité peut se faire debout ou assis selon le groupe.
- Les participants poussent sur le ballon pour le faire passer d'une personne à l'autre aléatoirement.

Fédération du sport francophone de l'Alberta
Bureau 308, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury, Edmonton (Alberta) T6C 3N1
Tel.: 780 469-1367 | Téléc.: 780 469-1363 | Courriel: info@lafsfa.ca

Fédération du sport francophone de l'Alberta

SOCCER ASSIS

OBJECTIFS

- Exercice pour les membres inférieurs
- Maintien des réflexes
- Socialisation
- Plaisir

MATÉRIEL

- 1 Chaise par participant
- 1 Ballon

DÉROULEMENT

- Les participants sont placés en grand cercle.
- Les participants s'envoient doucement le ballon à travers le cercle en utilisant leurs pieds.
- Insister pour varier les passes afin que tout le monde puisse toucher au ballon.

Fédération du sport francophone de l'Alberta

JEU DE LA BALLE-PANIER

OBJECTIFS

- Exercice pour les membres supérieurs
- Sollicitation de la coordination œil-main
- Socialisation
- Plaisir

MATÉRIEL

- 1 ou + : Balle(s)
- 1 ou + : gros panier(s) (exemple panier à linge)
- 1 Chaise par participant (optionnel)

DÉROULEMENT

- Établir une ligne de lancer et placer le panier à une distance raisonnable. La distance peut aussi être ajustée d'un individu à l'autre selon leur capacité.
- Encourager la personne à recommencer au besoin et lui donner des indications pour l'aider à réussir si nécessaire (exemple : un peu plus haut, un peu plus fort, etc.)
- Inciter les autres participants à encourager la personne qui lance.

Le jeu peut également se faire avec les participants assis en ligne si leurs capacités sont limitées. Dans ce cas, l'animateur (animatrice) déplace le panier d'un participant à l'autre.

Éloigner le panier un peu chaque fois pour la même personne pour augmenter légèrement le défi.

Fédération du sport francophone de l'Alberta

DÉFI VOLLEYBALL

OBJECTIFS

- Exercice pour les membres supérieurs
- Développement du travail en équipe
- Amélioration de la capacité à résoudre des problèmes

MATÉRIEL

- 1 chaise par participant
- 1 ballon de plage

DÉROULEMENT

- Placer les chaises de façon éparpillée dans la pièce (distance raisonnable pour les participants)
- Faire circuler le ballon entre les participants en comptant le nombre de fois que le ballon est frappé sans rouler au sol.
- Le compte reprend à 0 quand le ballon roule au sol.
- Le but est de faire un maximum de coups.
- Une personne ne peut toucher au ballon plus que 2 fois de suite.
- Inciter les participants à inclure tout le monde dans le jeu.

Fédération du sport francophone de l'Alberta
Bureau 308, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury, Edmonton (Alberta) T6C 3N1
Tel.: 780 469-1367 | Téléc.: 780 469-1363 | Courriel: info@lafsfa.ca

Fédération du sport francophone de l'Alberta

BALLON EXERCICE SURPRISE

OBJECTIF

- Exercice pour l'ensemble du corps
- Socialisation
- Plaisir

MATÉRIEL

- 1 chaise par participant
- 1 ballon de plage avec des exercices inscrits dessus

DÉROULEMENT

- Les participants sont assis en cercle.
- Un participant envoie le ballon à quelqu'un. L'endroit où la main droite de la personne qui attrape le ballon détermine l'exercice à exécuter.
- Tous les participants effectuent l'exercice demandé avant que le ballon ne soit lancé à nouveau.

EXERCICES (suggestions)

- 4 x Élévation frontale des bras
- 4 x Élévation latérale des bras
- 4 x Extension de la jambe (déplier le genou)
- 4 x Levé de genou
- 4 x Pas latéral
- 4 x Rapprochement des cuisses
- 4 x Levé d'orteils
- 4 x Levé de talons
- 4 x Contraction abdominale (rentrer son nombril)
- 4 x Inclinaison du tronc
- 4 x Rapprochement des omoplates
- 4 x Rapprochement des coudes

Fédération du sport francophone de l'Alberta
Bureau 308, 8627 rue Marie-Anne-Gaboury, Edmonton (Alberta) T6C 3N1
Tel.: 780 469-1367 | Téléc.: 780 469-1363 | Courriel: info@lafsfa.ca