Tous au tapis

A

Stimulations par le mouvement naturel du corps

Nature: Agir ensemble (interaction).

Participants: Idéalement un accompagnant par participant, deux participants maximum.

Lieu/Espace: Local spacieux et calme.

Temps: Environ 45 minutes avec la préparation.



Précautions

- Faites attention à la manutention : utilisez un lève-personne pour plus de facilité ;
- Prévoyez suffisamment de place sur les tapis pour les personnes qui bougent seules ;
- Faites attention en cas d'arthrodèse ou de fragilité osseuse.

Matériel

• Grands tapis.



Déroulement

Introduction:

- Installez (au lève-personne) tout le monde au tapis de manière à inciter les contacts entre les participants : ils doivent être proches l'un de l'autre ;
- Initiez les contacts, aidez à tendre le bras, à déposer son pied sur la cuisse de l'autre, de donner un foulard...

Déroulement :

- Stimulez par la voix et le geste le mouvement de la personne que vous accompagnez ;
- Si par exemple le participant tourne la tête à droite pour se retourner, poussez légèrement sur l'épaule pour que le mouvement du corps soit plus ample ;
- Aidez à élever la jambe quand la personne « pédale », etc. ;
- Vous devez être attentif au moindre mouvement initié par le participant afin de vous en servir dans l'incitation à un mouvement plus grand ;
- Verbalisez les échanges, nommez les participants proches.

Fin de l'activité :

- Temps sans mouvement, la parole devient apaisante ;
- Musique plus zen ;
- Chacun est redressé et réinstallé confortablement.







Fiche Vit'Anime AP3