

Une activité vestibulaire en se balançant simplement

**Nature :** Ressentir (vestibulaire).

**Participants :** un participant à la fois, chacun participe à tour de rôle.

**Lieu/Espace :** Intérieur ou extérieur.

**Temps :** 60 minutes, environ 20 minutes par personne polyhandicapée.



## Précautions

- Attachez bien la voiturette, mettez-la en position droite;
- Ne laissez jamais le participant seul sur la balancelle ;
- Tenez-lui le bras ou la jambe pour le rassurer.

## Matériel

- Balancelle ;
- Des sangles ;
- CD ou MP3 de musique calme ou chantante mais pas trop rythmée (facultatif).

## Déroulement

### Introduction :

- Mettez un fond de musique si vous le souhaitez ;
- Expliquez l'activité ;
- Installez les participants autour de la balancelle pour qu'ils participent et attendent leur tour.

### Déroulement :

- Placez la voiturette du participant sur la balancelle (chacun participe à tour de rôle) ;
- Veillez à bien fixer la voiturette ;
- Balancez doucement tout en parlant pour rassurer le participant ;
- S'il est à l'aise, augmentez les balancements de plus en plus fort ;
- Faites toujours bien attention aux réactions (peurs éventuelles, malaise...).

### Fin de l'activité :

- Balancez de moins en moins vite avant de tout arrêter ;
- Détachez le participant, descendez-le pour laisser la place au suivant.



## Trucs et astuces

### Matériel et adaptations à découvrir :

- Balancelles (en vente chez Rompa/Nenko +/-175€ HTVA).  
On peut adapter les barres de la balancelle selon la largeur de la voiturette ;
- Cette activité peut se faire dans un jardin (soleil, vent, oiseaux...) ;
- On peut ajouter de la musique et adapter les balancements selon le rythme du morceau, ou de la chanson.