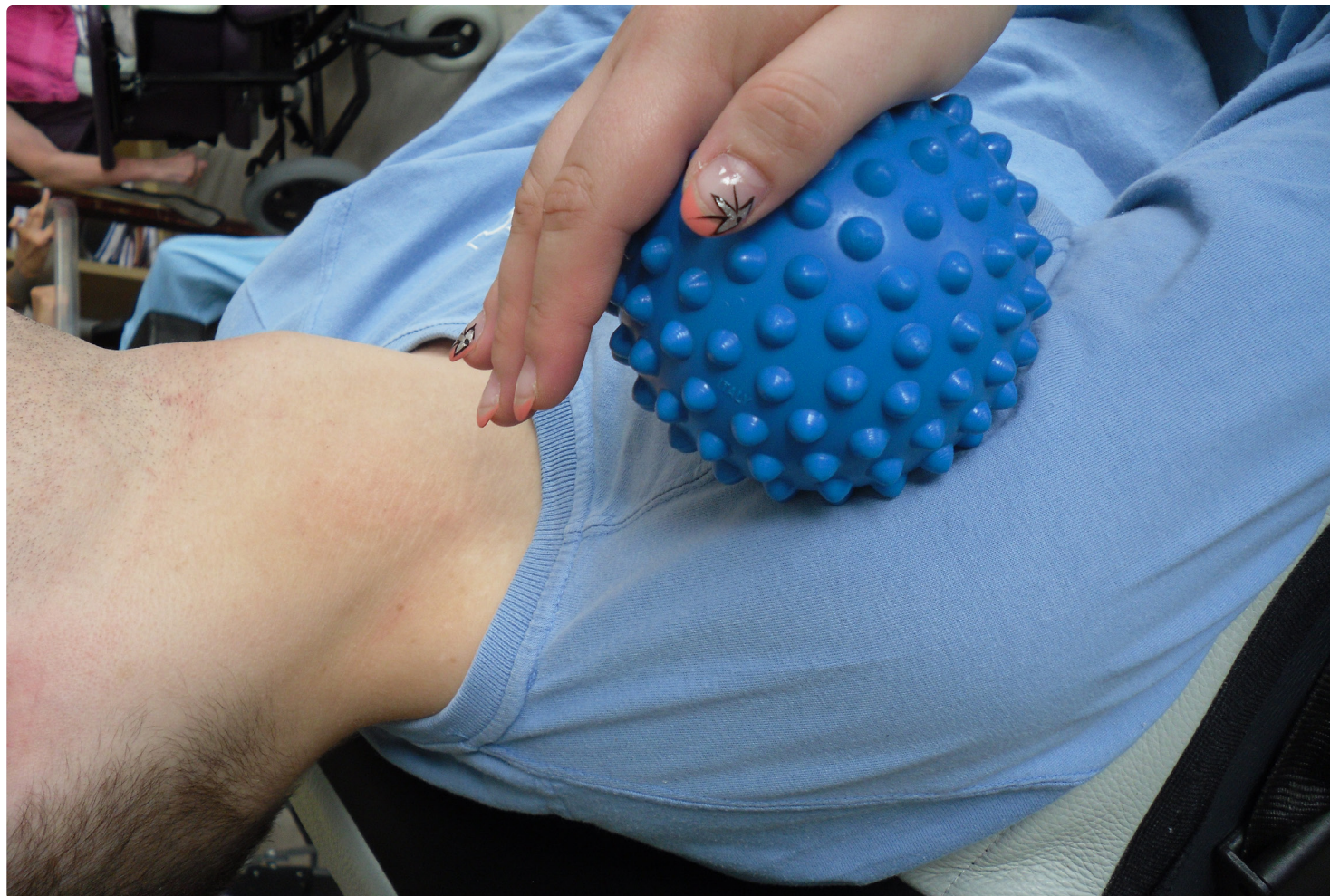


Nature : Ressentir (toucher - massages).

Participants : Idéalement un accompagnant par participant.

Lieu/Espace : Espace calme, feutré et confortable.

Temps : 30 minutes maximum.



Précautions

- Ne pas utiliser plus de trois balles pour ne pas « surcharger » le participant de sensations ;
- Si la balle comporte des petits éléments détachables, attention aux gourmands.

Matériel

- Différentes balles (maximum trois) de différentes textures ;
- Tapis, lit... selon l'endroit où on désire pratiquer l'activité.

Déroulement

Introduction :

- Préparez les trois balles de textures et de dimensions différentes ;
- Expliquez l'activité au participant en présentant les balles.

Déroulement :

- Faire rouler la première balle sur l'avant bras, à l'extérieur puis à l'intérieur plusieurs fois ;
- La faire pivoter sur le bras plusieurs fois ;
- Déposez la balle en relief plusieurs fois ;
- Travaillez l'intérieur du coude ;
- Travaillez l'intérieur de la main en tournant la balle pour ouvrir, faire des aller retour, refermez les doigts sur la balle pour inciter à faire travailler les articulations ;
- Travaillez avec les trois balles ;
- Lorsque l'on stimule un bras, il faut stimuler le deuxième pour ne pas avoir de déséquilibre ;
- Recommencez avec chaque type de balle. Déposez la balle en relief plusieurs fois...

Fin de l'activité :

- Couvrez les bras ;
- Tenez les mains durant quelques minutes en lui indiquant que l'activité est terminée.



Trucs et astuces

- Différentes textures, tailles et couleurs de balles mais aussi des balles musicales ou vibrantes ;
- Expérimentez ces différentes balles sur les bras mais aussi sur le visage, le cou, jambes... ;
- Un massage au niveau du ventre peut s'avérer bénéfique pour le transit (informez-vous éventuellement auprès du kiné sur ce sujet).