



**LIVRET  
D'EXERCICES SMS**



# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°1

**Capacités dominantes :** cardio-respiratoire, force musculaire et fonctions cognitives

**Type exercice :** individuel, partie 1 ou exercice

**Forme de travail :** étoile



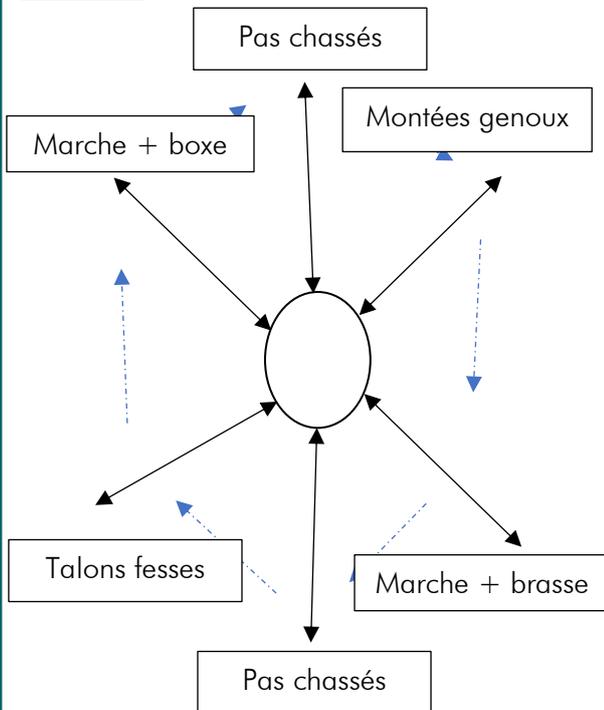
**Matériels :** Cônes ou plots (chaises si nécessaire)



**Temps :** 10 minutes

(avec des pauses si nécessaire)

**Schéma :**



**But :** Faire travailler la capacité cardio-respiratoire par différents types de déplacements.

**Consignes :**

- Partir d'un point de l'étoile et aller jusqu'au milieu avec le déplacement correspondant. Puis faire le retour avec le même déplacement,
- Changer de point de départ dans l'étoile dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Au signal de l'animateur (frappe dans les mains, sifflet...), changer de sens et tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Ajouter un autre signal (différent du premier) qui indique aux participant de devoir se rendre le plus rapidement au centre du cercle.



**Adaptations / Remédiations :**

- Mettre une chaise au début de chaque point de l'étoile,
- Remplacer les types de déplacements,
- Rajouter du matériel (ex : des haies à enjamber, une balle à lancer dans une corbeille au milieu ou à une personne au milieu),
- Remplacer un signal par des questions (ex : qui a déjà visité l'Italie...) et les personnes concernées doivent se rendre au milieu du cercle.



**Points d'observations / Vigilance :**

- Équilibre de certaines personnes notamment sur les montées de genoux ainsi que les prothèses de hanche,
- Ne pas sauter lors des pas chassés,
- Vérifier la fréquence cardiaque si nécessaire.

NOTES :

# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°2

**Capacités dominantes :** cardio-respiratoire et mémoire

**Type exercice :** individuel, partie 1 ou ateliers ou exercice

**Forme de travail :** libre



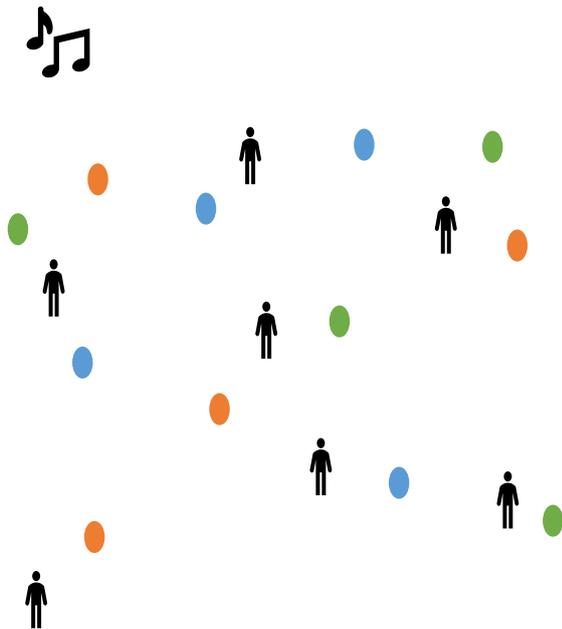
**Matériels :** musique, coupelles ou cerceaux, (chaises si nécessaire)



**Temps :** 10 minutes

(avec des pauses si nécessaire)

**Schéma :**



**But :** Faire travailler la capacité cardio-respiratoire en musique.

**Consignes :**

Lancer la musique et se déplacer dans tous l'espace en marchant :

1. A l'arrêt de la musique, se rendre à côté d'une coupelle de couleur annoncée par l'animateur avec un type de déplacement spécifique combiné avec 2 mouvements. (Montée de genou droit + lève bras gauche, marche + escalade, talon fesses + brasses...),
2. A l'arrêt de la musique, se déplacer autour d'une série de 3 coupelles annoncées par l'animateur,
3. A l'arrêt de la musique, parcourir le nombre de coupelles annoncées en 10 secondes de marche rapide.



**Adaptations / Remédiations :**

- Mettre une chaise sur le côté si les personnes souhaitent faire une pause,
- Remplacer les déplacements par de nouveaux (simples ou combinés),
- Faire varier les rythmes,
- Réduire ou augmenter le nombre de coupelles annoncées,
- Ajouter une balle pour dribbler ou lancer en l'air en même temps que les participants se déplacent.



**Points d'observations Vigilance :**

- Ne rien laisser au sol,
- Accompagner les personnes ayant des difficultés au niveau de l'équilibre,
- Vérifier la fréquence cardiaque,
- Ne pas courir pour se rendre aux coupelles,
- Eviter les autres participants.

NOTES :

# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°3

**Capacités dominantes :** cardio-respiratoire et vitesse de réaction

**Type exercice :** individuel, partie 1 ou ateliers ou exercice

**Forme de travail :** libre



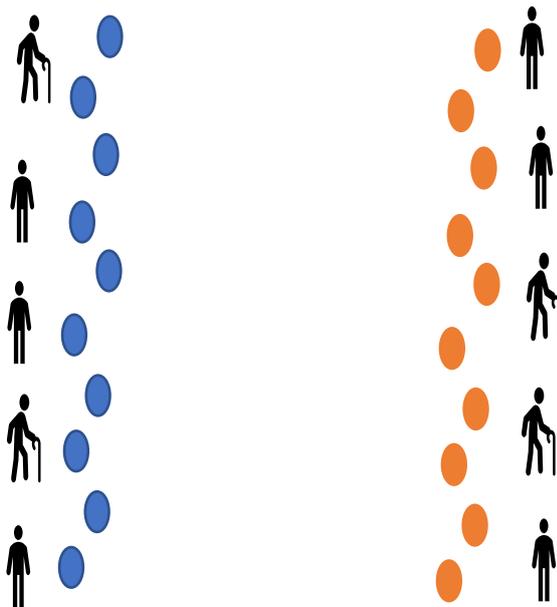
**Matériels :** coupelles de couleurs



**Temps :** 10 minutes

(avec des pauses si nécessaire)

**Schéma :**



**But :** Faire travailler la capacité cardio-respiratoire par un défi d'équipe.

**Consignes :**

- Diviser le groupe en deux, avec une équipe de chaque côté,
- Installer le même nombre de coupelles devant chaque personne,
- Au signal de départ, chaque participant doit se rendre dans le camp adverse pour aller récupérer un plot et le ramener dans son camp.
- Une manche se termine, une fois toutes les coupelles récupérées par une équipe.

L'exercice peut également se réaliser avec quatre équipes, chacune étant dans un coin de la salle et devant aller récupérer ses plots dans le camps à sa droite, à sa gauche, en face ou en diagonal.



**Adaptations / Remédiations :**

- Ne pas mettre de temps,
- Faire plusieurs manches avec des pauses au milieu,
- Imposer des types de déplacement.
- Le convertir en coopération : Ramener tous les plots de chaque équipe en même temps avant la fin du temps imparti.



**Points d'observations / Vigilance :**

- Équilibrer les équipes,
- Ne rien laisser au sol,
- Accompagner les personnes ayant des difficultés au niveau de l'équilibre,
- Vérifier la fréquence cardiaque si nécessaire,
- Ne pas courir.

# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°4

**Capacités dominantes :** cardio-respiratoire et coordination

**Type exercice :** individuel, partie 1 ou ateliers ou exercice

**Forme de travail :** cercle



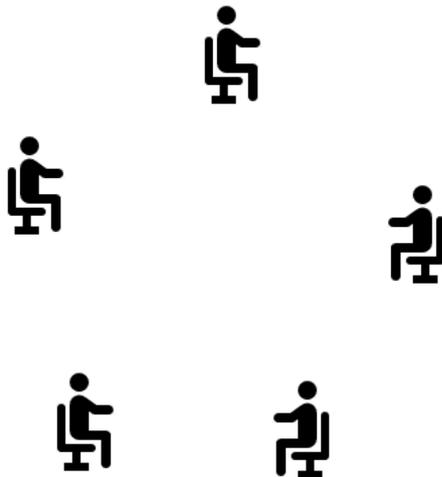
**Matériels :** chaises, ballons



**Temps :** 8 à 10 minutes

(avec des pauses si nécessaire)

**Schéma :**



**But :** Faire travailler la capacité cardio-respiratoire par différents mouvements sur chaise.

**Consignes :**

Assis sur une chaise (les pieds posés à plat sur le sol, le dos ne touchant pas le dossier) :

1. Effectuez des montées de genoux pour décoller un seul pied à la fois du sol,
2. Quand le mouvement précédent est bien intégré (une vingtaine de mouvement pour les jambes), ajoutez en simultanée un mouvement des bras (ex. enroulés d'épaules, frappe de boxe vers l'avant...),
3. Synchroniser les mouvements du haut du corps et du bas du corps soit de manière similaire (ex. ouverture des genoux vers l'extérieur en même temps que l'ouverture des bras) soit de manière opposé (ex. tendre une jambe vers l'avant en même temps que tendre le bras vers l'arrière).
4. Ajouter un ballon et le faire passer autour de la tête, du buste, des jambes...



**Adaptations / Remédiations :**

- Prévoir une pause respiratoire entre chaque mouvement ou groupe de mouvement (ex. cinq respiration de cohérence cardiaque sur 5 secondes),
- Rajouter des consignes (ex : plots à venir toucher avec sa pointe de pied, ballon à presser avec les mains ou les jambes...).



**Points d'observations / Vigilance :**

- Veiller à l'amplitude des mouvements (ex. montées de genoux) ainsi que les prothèses de hanche,
- Ne pas cambrer le dos et relâcher les épaules,
- Vérifier la fréquence cardiaque si nécessaire et insister sur la respiration.

NOTES :

# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°5

**Capacités dominantes :** cardio-respiratoire et coordination

**Type exercice :** individuel, partie 1 ou ateliers ou exercice

**Forme de travail :** ligne



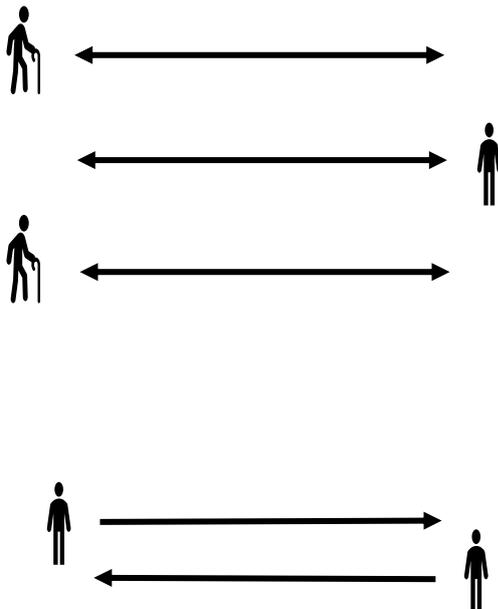
**Matériels :** chaises si nécessaire



**Temps :** 2 fois 5 minutes

(avec des pauses si nécessaire)

**Schéma :**



**But :** Faire travailler la capacité cardio-respiratoire à travers un évènement sportif.

**Consignes :**

La finale du 400m 4 nages :

- Réaliser plusieurs aller-retours en enchainant les différents types de nage :
  - o Papillon,
  - o Dos,
  - o Brasse,
  - o Crawl.

Le triathlon découverte de Gérardmer :

- Réaliser plusieurs aller-retours en enchainant les différentes pratiques :
  - o Natation,
  - o Cyclisme,
  - o Courses à pied.



**Adaptations / Remédiations :**

- Prévoir une pause respiratoire entre chaque nage ou pratique (cinq respirations de cohérence cardiaque sur 5 secondes),
- Effectuer les événements en relai (ex. Le relai 4 nages : dos, papillon, brasse crawl),
- Réduire ou allonger la distance.



**Points d'observations / Vigilance :**

- Veiller à l'amplitude des mouvements (ex. montées de genoux) ainsi que les prothèses de hanche,
- Vérifier la fréquence cardiaque si nécessaire.

# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°6

**Capacités dominantes :** cardio-respiratoire et fonctions exécutives

**Type exercice :** individuel, partie 1 ou ateliers ou exercice

**Forme de travail :** libre



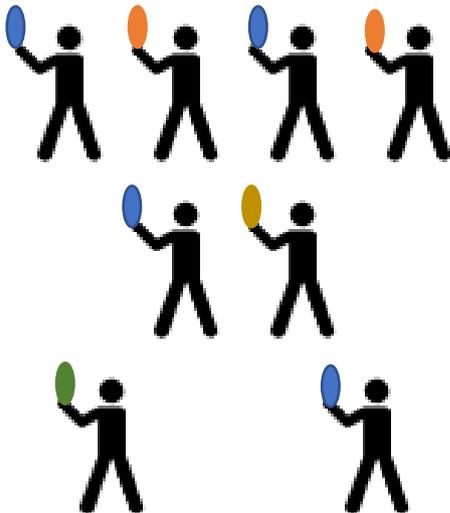
**Matériels :** foulard ou tous autre objet coloré, chaises si nécessaire



**Temps :** 10 minutes

(avec des pauses si nécessaire)

**Schéma :**



**But :** Faire travailler la capacité cardio-respiratoire à travers un feu d'artifice.

**Consignes :**

- Mettre de la musique et se déplacer librement dans la salle,
- Lorsque l'animateur fait un signe, les adhérents s'arrêtent et réalisent un mouvement artistique pendant 10 secondes avec le haut du corps afin de faire bouger les foulards.

Le mouvement peut être défini par l'animateur, ou par un participant pour l'ensemble du groupe. Il peut également être libre par chacun.



**Adaptations / Remédiations :**

- Mettre une chaise sur le côté si les personnes souhaitent faire une pause,
- Remplacer les déplacements par de nouveaux (l'animateur donne l'exemple du mouvement juste avant le signal),
- Faire varier les rythmes de déplacement.



**Points d'observations / Vigilance :**

- Ne rien laisser au sol,
- Accompagner les personnes ayant des difficultés au niveau de l'équilibre,
- Vérifier la fréquence cardiaque si nécessaire.

# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°7

**Capacités dominantes :** mémoire visuelle, fonctions exécutives

**Type exercice :** collectif, dernière partie

**Forme de travail :** libre



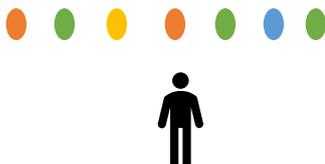
**Matériels :** coupelles de couleurs



**Temps :** 12 à 15 minutes

(avec des pauses si nécessaire)

**Schéma :**



**But :** retrouver la bonne combinaison de couleur.

**Consignes :**

Se positionner en équipe de 3 à sa base de départ avec un lot de 10 coupelles par équipe :

1. Mémoriser la combinaison de couleur montrée par l'animateur,
2. Puis l'ensemble des membres de l'équipe se déplace librement dans la salle pendant la phase musicale.
3. A l'arrêt de la musique, reprendre sa place à sa base de départ avec son équipe et refaire la combinaison de couleur montrée par l'animateur avec les coupelles à disposition.



**Adaptations / Remédiations :**

- Faire varier le nombre de coupelles et la combinaison,
- Rajouter une consigne cognitive pendant le déplacement. Ex : résoudre un calcul, trouver une capitale...
- Imposer des types de déplacement.



**Points d'observations / Vigilance :**

- Ne pas faire trainer du matériel,
- Equilibrer les équipes.

# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°8

**Capacités dominantes :** mémoire et adresse

**Type exercice :** collectif, dernière partie

**Forme de travail :** libre



**Matériels :** cônes ou cerceaux, mots écrits sur une feuille, ballons



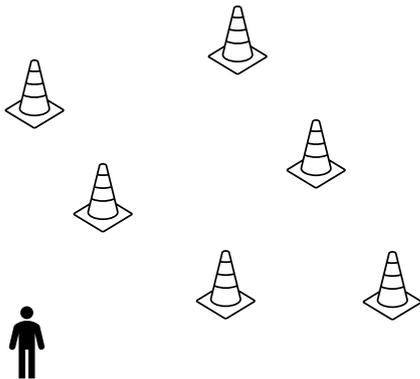
**Temps :** 15 minutes

(avec des pauses si nécessaire)

**Schéma :**



Pas de tir



**But :** Retenir les propositions (mots, images, chiffres...) et viser la bonne réponse.

**Consignes :**

Dans les équipes de 3 ou 4 personnes, chaque personne représente un chiffre :

- L'animateur montre les fiches de mots, chiffres ou objets positionnées sous les cônes (ou cerceau), laisse le temps aux équipes de les mémoriser puis retourne toutes les fiches,
- L'animateur pose une question en relation avec les mots écrits sous les feuilles (ex : quel est l'objet le plus gros ou en quelle année y'a-t-il eu la coupe du monde, quel est le mot avec le plus de lettre...). L'équipe se concerte, puis l'animateur appelle un numéro, la personne de chaque équipe s'avance alors avec le ballon pour lancer le ballon pour toucher le cône (ou cerceau) où il pense avoir la bonne réponse,
- Si la réponse est bonne = 1 point + 1 point si le cône (ou le cerceau) est bien visé.



**Adaptations / Remédiations :**

- Changer de place les réponses,
- Rajouter un obstacle dans le déplacement avant de lancer : des haies, un slalom...
- Rapprocher ou reculer le pas de tir,
- Transformer le jeu en coopération : où toutes les équipes doivent viser la même réponse.



**Points d'observations / Vigilance :**

- Accompagner les personnes si nécessaire,
- Equilibrer les équipes.

NOTES :

# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°9

**Capacités dominantes :** mémoire visuelle et fonctions exécutives

**Type exercice :** collectif, dernière partie

**Forme de travail :** cercle



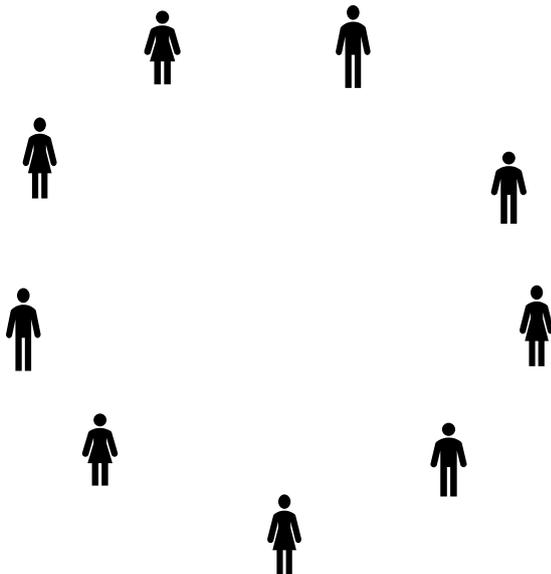
**Matériels :** chaise si nécessaire



**Temps :** 15 minutes

(avec des pauses si nécessaire)

**Schéma :**



**But :** Mémoriser collectivement l'ensemble des signes de chaque personne du groupe et les reproduire.

**Consignes :**

Installer les participants, assis sur chaise ou debout, en cercle de façon que tout le monde puisse se voir :

- Un participant commence à faire un signe puis le suivant (à sa gauche ou à sa droite), fais un autre signe.
- Puis on refait un tour où tout le monde effectue le signe de chaque participant en même temps.
- Une fois que ce tour est fini, on essaie de se rappeler du signe de chaque personne. Pour cela un participant commence par faire son signe puis fait celui d'une autre personne. La personne dont le signe lui appartient refait son signe et enchaîne en faisant le signe d'une autre personne... ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait été appelé.



**Adaptations / Remédiations :**

- Faire deux cercles pour commencer afin d'avoir moins de signes à retenir,
- Les personnes peuvent se déplacer au centre du cercle pour faire leur signe puis regagner leur place ou la place de la personne qu'elles ont désigné,
- Faire un passage avec deux signes par personnes.



**Points d'observations / Vigilance :**

- Ne pas mettre en difficulté les personnes face au groupe si elles ne trouvent pas le signe mais les accompagner en leur faisant un rappel indicé. Ex : le signe concerne le haut du corps ou le signe rappelle un oiseau...

NOTES :

# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°10

*Capacités dominantes : mémoire et adresse*

*Type exercice : collectif, dernière partie*

*Forme de travail : libre*



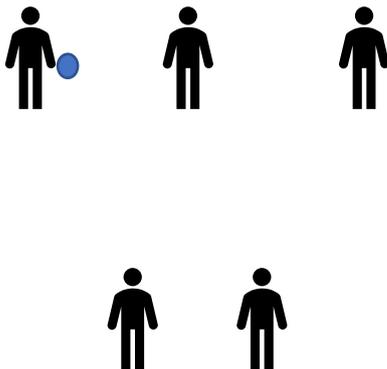
**Matériels :** balles



**Temps :** 12 à 15 minutes

(avec des pauses si nécessaire)

Schéma :



**But :** Faire circuler une balle au sein d'une équipe le plus rapidement possible en répondant aux sollicitations cognitives.

Consignes :

En équipe de 5/6, représenter une forme géométrique (rond, carré, rectangle...),

L'animateur donne une consigne à la fois pour envoyer la balle et le nombre de tour que celle-ci doit effectuer (ex. en lançant la balle à une main et en la rattrapant à deux mains, en lui faisant faire un rebond, mauvaise main...),

Puis il indique une consigne cognitive à réaliser pendant l'envoi (ex : décompter de 2 en 2, trouver un pays commencer par la lettre E...).



**Adaptations / Remédiations :**

- Réaliser un premier tour sans la consigne cognitive,
- Varier le type de consignes cognitives,
- Rajouter entre chaque envoi de balle des mouvements à effectuer quand on attend le ballon.



**Points d'observations / Vigilance :**

- Anticiper les risques de chute lors du lancer ou de la réception,
- Espacer les équipes,
- Equilibrer les équipes.

NOTES :

# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°11

**Capacités dominantes :** adresse, équilibre et fonctions cognitives

**Type exercice :** collectif, dernière partie

**Forme de travail :** libre



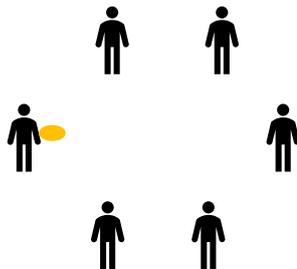
**Matériels :** Frisbees



**Temps :** 15 minutes

(avec des pauses si nécessaire)

**Schéma :**



Zone de dépôt du frisbee

**But :** Arriver à épeler le mot indiqué en se déplaçant avec un frisbee en équipe.

**Consignes :**

En équipe de 4 à 6 joueurs :

- Chaque équipe commence d'un côté de la salle en formant un cercle avec un frisbee,
- L'animateur donne un mot à chaque équipe,
- L'équipe doit se déplacer jusqu'à l'autre côté de la salle tout en faisant circuler le frisbee au sein du groupe (le porteur du frisbee ne doit pas bouger pour faire sa passe),
- Pour pouvoir effectuer un lancer, le porteur doit citer une lettre faisant partie du mot donné par l'animateur (dans l'ordre ou le désordre).

Pour valider un mot, toutes les lettres doivent avoir été citées et chaque membre doit avoir touché au moins une fois le frisbee.



**Adaptations / Remédiations :**

- Intégrer en cas de chute du frisbee un exercice soit de renforcement musculaire soit d'équilibre (ex. trois frapes de boxe, 3 secondes sur un pied),
- Fixer un temps pour réaliser le déplacement.



**Points d'observations / Vigilance :**

- Eviter les autres équipes,
- La prise du frisbee par le lanceur (pouce au-dessus et les autres doigts en dessous/ départ du mouvement de la hanche pour finir bras tendu et main ouverte dans la direction choisie à hauteur du buste) et l'attention du receveur,
- Equilibrer les équipes.

NOTES :

# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°12

**Capacités dominantes :** adresse et vitesse de réaction

**Type exercice :** binôme, partie 2 ou ateliers ou exercice

**Forme de travail :** face à face



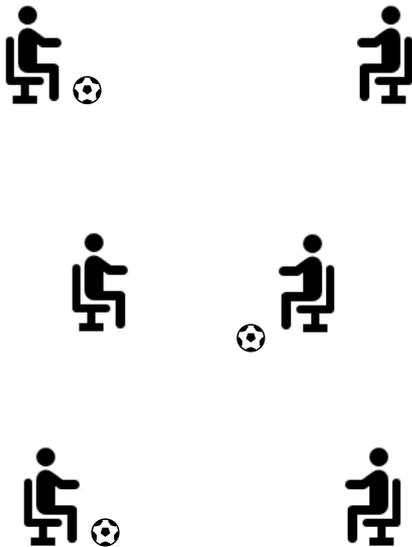
**Matériels :** Chaises et ballons



**Temps :** 5 à 8 minutes

(avec des pauses si nécessaire)

**Schéma :**



**But :** Arriver à se renvoyer le ballon au sein du binôme en réalisant les consignes indiquées.

**Consignes :**

Face à face, chaque membre du binôme est assis sur une chaise.

Chaque joueur, tour à tour doit frapper dans le ballon avec son pied afin de l'envoyer à son partenaire en respectant les consignes données par l'animateur :

1. Presser la balle avec le pied sur le sol avant de l'envoyer,
2. Se lever une fois que la balle est envoyée puis se rasseoir,
3. Faire la passe du mauvais pied,
4. Faire X échanges avant la fin du temps imparti par l'animateur.



**Adaptations / Remédiations :**

- Rallonger ou raccourcir les distances entre les binômes,
- Varier la taille des balles,
- Grouper deux binômes ensemble pour réaliser les consignes données,
- Rajouter des mouvements du haut du corps.



**Points d'observations / Vigilance :**

- Caler les chaises contre un mur ou une surface solide.
- Espacer les binômes,
- Ne pas courir pour aller récupérer le ballon.

NOTES :

# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°13

**Capacités dominantes :** force musculaire et cardio-respiratoire

**Type exercice :** collectif, partie 1 ou ateliers ou exercice 1

**Forme de travail :** colonne

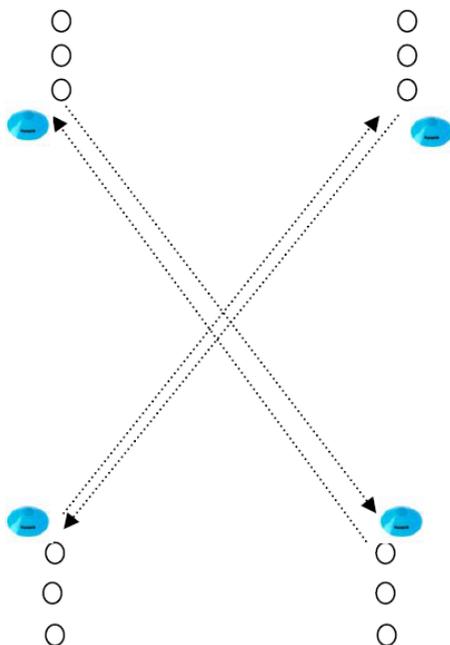


**Matériels :** coupelles, ballons



**Temps :** 2 fois 5 minutes  
(avec des pauses si nécessaire)

**Schéma :**



**But :** Se déplacer de manière synchronisée et coordonnée en réalisant les mouvements indiqués par l'animateur.

**Consignes :**

Faire 2 groupes avec 4 colonnes

A chaque croisement :

- Se serrer la main en se regardant dans les yeux
- Toucher le coude de l'autre
- Toucher l'épaule de l'autre
- Marcher en contournant les coupelle
- Faire un travail d'équilibre statique (ex : lever une jambe)
- Faire un travail de renforcement musculaire à 2



**Adaptations / Remédiations :**

- Changer/adapter les circuits de déplacements et de remplacement,
- Ajuster les distances entre les colonnes,
- Mettre un ballon pour échanger.



**Points d'observations / Vigilance :**

- Concentrer et anticiper le croisement avec le mouvement à réaliser,
- Synchroniser les départs,
- Prise d'informations des participants sur les déplacements des autres personnes.

NOTES :

# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°14

**Capacités dominantes :** adresse, vitesse de réaction et mémoire

**Type exercice :** collectif, dernière partie

**Forme de travail :** libre ou cercle



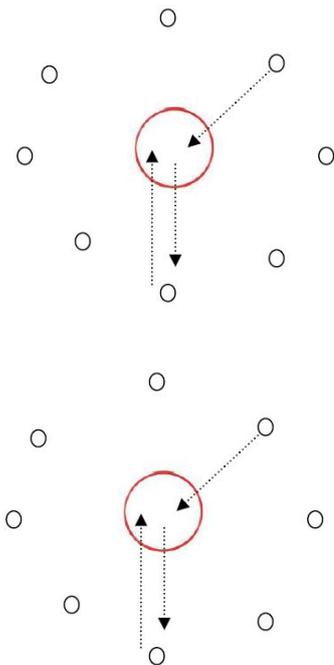
**Matériels :** Chaises et cerceaux



**Temps :** 15 minutes

(avec des pauses si nécessaire)

**Schéma :**



**But :** Se repérer et se déplacer dans l'espace en retenant les villes.

**Consignes :**

Tour de France :

- Positionner entre 4 et 6 personnes en cercle (faire 2 cercles si nécessaire). Plus il y a de joueurs et plus l'exercice de mémorisation est difficile.
- Chaque joueur choisit une ville de France qu'il va représenter.

1. Présentation des villes : Chaque personne rentre dans le cerceau et annonce sa ville et revient à sa place.

L'animateur annonce une ville et la personne concernée vient dans le cerceau et annonce à son tour une autre ville (déjà citée par une autre personne).

2. Chaque participant retourne dans le cerceau tour à tour et prend une position en plus (ex : équilibre sur un pied, lever un bras...) qui doit être mémorisée.

Ensuite l'animateur annonce une ville et une position et la personne concernée vient dans le cerceau. Puis elle annonce à son tour une ville et une position.



**Adaptations / Remédiations :**

- Possibilité de positionner des chaises. A l'annonce de sa ville se lever et effectuer l'exercice,
- Mettre un ballon en jeu par cercle.
- Changer de cercle après avoir annoncé une ville ou lancé un ballon.



**Points d'observations / Vigilance :**

- Equilibrer les équipes,
- Aider par des rappels indicés les personnes en difficultés,
- Les déplacements, les croisements et les ballons au sol.

NOTES :

# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°15

**Capacités dominantes :** adresse, vitesse de réaction et fonctions cognitives.

**Type exercice :** collectif, dernière partie ou atelier

**Forme de travail :** libre ou cercle



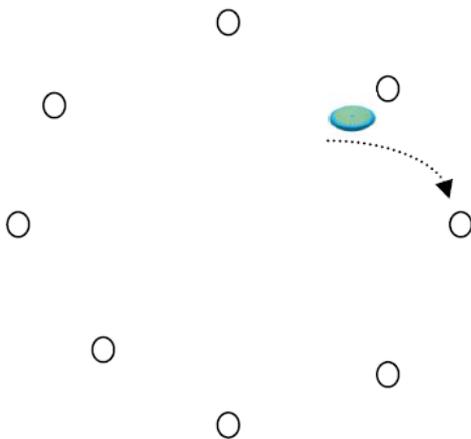
**Matériels :** frisbees



**Temps :** 15 minutes

(avec des pauses si nécessaire)

**Schéma :**



**But :** Échanger un frisbee dans un groupe en réalisant les consignes demandées.

**Consignes :**

Positionner entre 4 et 6 personnes en cercle (faire 2 cercles si nécessaire).

Faire circuler le frisbee dans le groupe en intégrant progressivement différentes consignes :

1. Lancer le frisbee à son partenaire de côté,
2. Idem et prendre sa place,
3. Lancer le frisbee à un joueur sur 2 puis sur 3...
4. Lancer librement,
5. Compter le nombre de passes sans que le frisbee ne touche le sol = défi sur 1 minute.



**Adaptations / Remédiations :**

- Lancer de la main faible,
- Mettre 2 frisbees dans le groupe,
- Changer les déplacements (sens des aiguilles d'une montre...)
- Changer d'objet (petite balle ou gros ballon),
- Faire déplacer l'ensemble du groupe en lançant le frisbee, sans le faire tomber au sol, pour atteindre une zone.



**Points d'observations / Vigilance :**

- Pour des raisons de sécurité, les joueurs ne se déplacent jamais au centre du cercle,
- les frisbees ne doivent pas monter au-dessus de la ligne des épaules,
- La prise du frisbee par le lanceur (pouce au-dessus et les autres doigts en dessous/ départ du mouvement de la hanche pour finir bras tendu et main ouverte dans la direction choisie à hauteur du buste) et l'attention du receveur.

NOTES :

# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°16

**Capacités dominantes :** équilibre et adresse

**Type exercice :** individuel, exercice partie 2 ou atelier

**Forme de travail :** parcours



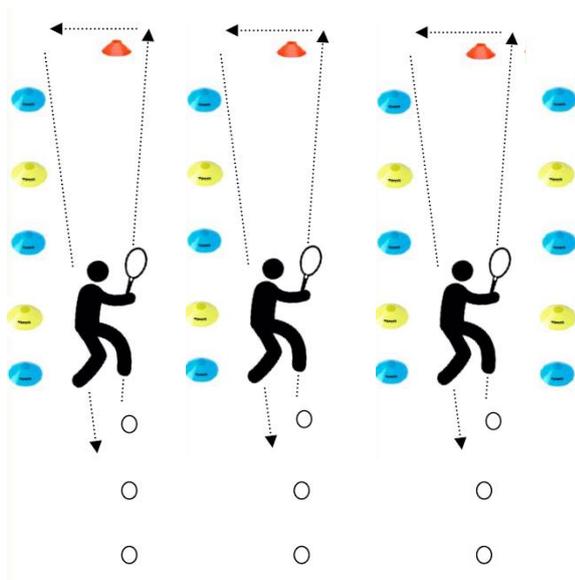
**Matériels :** coupelles, raquettes et balles.



**Temps :** 5 à 8 minutes

(avec des pauses si nécessaire)

**Schéma :**



**But :** Réussir à réaliser le parcours en équilibre avec la raquette en fonction des consignes demandées.

**Consignes :**

Faire plusieurs colonnes de 2 ou 3 personnes. Puis demander de réaliser le parcours en tenant une raquette dans la main avec une balle dessus :

1. Aller faire le tour de la coupelle rouge et revenir
2. Aller faire le tour de la coupelle rouge en touchant (avec le pied) les coupelles bleues sur le trajet aller (à droite et à gauche du couloir),
3. Idem avec les jaunes,
4. Idem en croisant (1 jaune puis 1 bleue).

Demander 3 passages/personne par thème.



**Adaptations / Remédiations :**

- Taille de la balle,
- Nombre de coupelles,
- Nombre de passages,
- Changer de main sur la tenue de raquette,
- Faire rebondir la balle sur la raquette.



**Points d'observations / Vigilance :**

- Anticipation des risques de chutes,
- Espacement des colonnes,
- Tenue de la raquette,
- Attitude corporelle des participants.

NOTES :

# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°17

**Capacités dominantes :** cardio-respiratoire et coordination

**Type exercice :** binôme, partie 1 ou ateliers ou exercice

**Forme de travail :** libre ou forme aéométrique



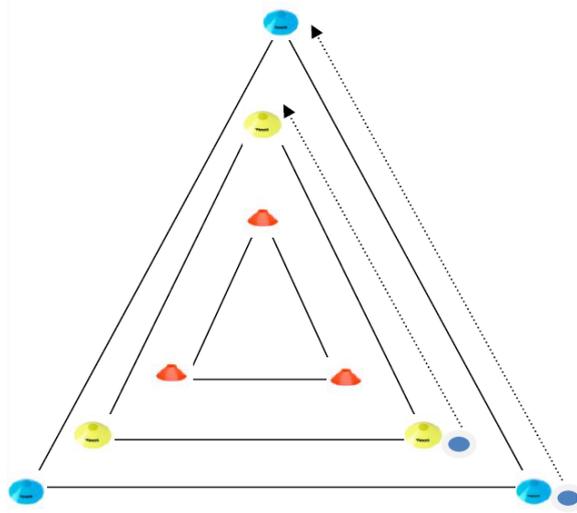
**Matériels :** coupelles, ballons



**Temps :** 2 fois 5 minutes

(avec des pauses si nécessaire)

**Schéma :**



**But :** Arriver à synchroniser sa vitesse de déplacement avec son partenaire.

**Consignes :**

Mettre les participants par 2 (1 sur un triangle bleu et l'autre sur le jaune par exemple).

Faire plusieurs installations matérielles si nécessaire.

Distances : triangle bleu 20m, triangle jaune 15m et triangle rouge 10m.

1. Les binômes doivent marcher autour de leur triangle en étant synchronisés sur leur vitesse de déplacement,
2. Idem mais en réalisant un squat tous les 3 pas,
3. Changer de position à chaque tour,
4. Changer de position à chaque coupelle.



**Adaptations / Remédiations :**

- Changer de sens de déplacement,
- Changer de couleurs,
- Changer de forme (carré, rond...),
- Rajouter des échanges avec un ballon pendant la réalisation du parcours,
- Réaliser le plus de distance possible dans un temps donné (à réaliser sous forme de relais).



**Points d'observations / Vigilance :**

- Prise de pulsations au bout de 8' puis à la fin de l'exercice,
- Synchronisation des déplacements,
- Attention et concentration,
- Techniques de marche : attaque du talon et déroulé du pied,
- Regard porté vers l'avant/ utilisation des bras.

NOTES :

# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°18

**Capacités dominantes :** équilibre et coordination

**Type exercice :** individuel, exercice partie 2 ou atelier

**Forme de travail :** libre



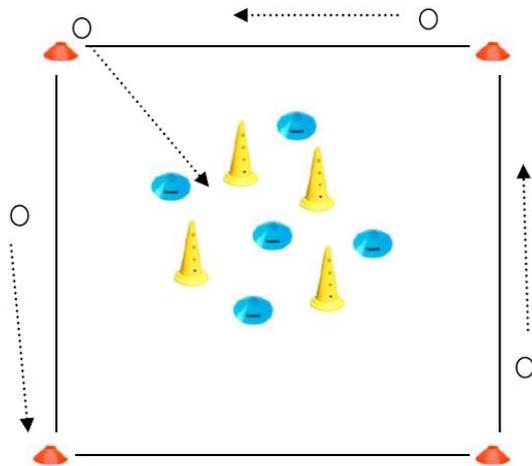
**Matériels :** plots, coupelles, mini-haies



**Temps :** 5 à 8 minutes

(avec des pauses si nécessaire)

**Schéma :**



**But :** se déplacer en faisant travailler son équilibre dynamique

**Consignes :**

1. Marcher autour du carré et à chaque tour rentrer dans la zone du milieu pour enjamber les coupelles et les plots (2 à 4 objets à enjamber),
2. Marcher autour du carré et dès qu'un participant sort du carré un autre doit y rentrer (pas 2 au milieu),
3. Marcher autour du carré et à l'annonce de l'animateur un joueur doit y rentrer,
4. Idem mais enjamber les objets sur le côté.



**Adaptations / Remédiations :**

- En fonction des capacités des participants mettre plus ou moins de plots (avec de la hauteur),
- Donner un nombre plus ou moins grand d'objets à enjamber,
- Pour les personnes ne pouvant enjamber, rapprocher les objets et demander de contourner,
- Venir poser un pied sur un objet et rester en position statique (maintien de l'équilibre).



**Points d'observations / Vigilance :**

- Anticipation des risques de chutes,
- Maîtriser les appuis : jambe d'appui semi fléchie,
- Utiliser les bras pour s'équilibrer,
- Maintenir le corps droit à la montée du genou,
- Réception de l'appui par le talon.

NOTES :

# EXERCICES

## SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR

### EXERCICE N°19

**Capacités dominantes :** équilibre et force musculaire

**Type exercice :** individuel, exercice partie 2 ou atelier

**Forme de travail :** libre



**Matériels :** bosu ou plateforme d'équilibre



**Temps :** 5 à 8 minutes

(avec des pauses si nécessaire)

#### Schéma :

Exercices 1,2 et 3



Exercices 4,5 et 6



**But :** Améliorer l'équilibre et le transfert de poids par la pose d'appuis variés sur un support

#### Consignes :

Se placer sur le côté du bosu pour les exercices suivant :

1. Venir poser un pied sur le bosu en flexion, monter en équilibre (bien au milieu) et redescendre du même côté (X5),
2. Idem mais sur l'autre pied (X5),
3. Venir poser un pied sur le bosu en flexion puis l'autre avant de redescendre de l'autre côté (X5).

Se placer face au bosu pour les exercices suivant :

4. Venir poser un pied en flexion sur le bosu et engager la montée sur un pied puis redescendre (X5),
5. Traverser le bosu en mettant un appui au milieu et en redescendant en face,
6. Idem en arrière (sans pas d'élan).



#### **Adaptations / Remédiations :**

- Réaliser uniquement des flexions sur le bosu sans monter sur un appui,
- Enchaîner les 4 côtés en montant avec un appui et en redescendant sur un autre côté,
- Réaliser toutes les descentes du bosu avec des appuis arrière.



#### **Points d'observations / Vigilance :**

- Sécuriser par une personne à proximité (ou un mur),
- Poser les appuis au milieu de la plateforme,
- Pour un meilleur équilibre, fléchir la jambe en appui sur le bosu,
- Maintenir le corps droit, se gainer et porter le regard vers l'avant.

NOTES :