

## JEU DE L'OIE DE LA PROPRIOCEPTION

La proprioception désigne la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps. Une bonne proprioception est donc très importante pour l'équilibre et nous vous proposons de la renforcer au travers de ce jeu de l'oie.

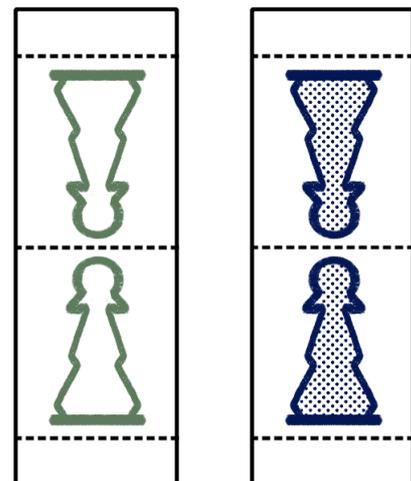
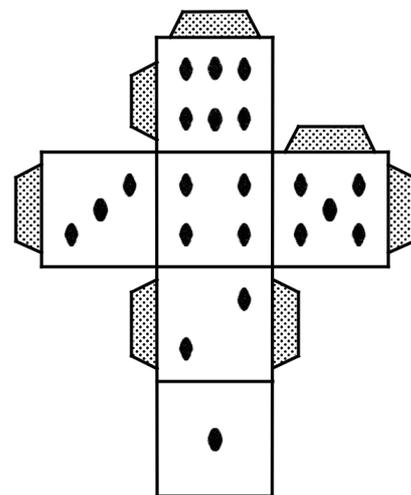
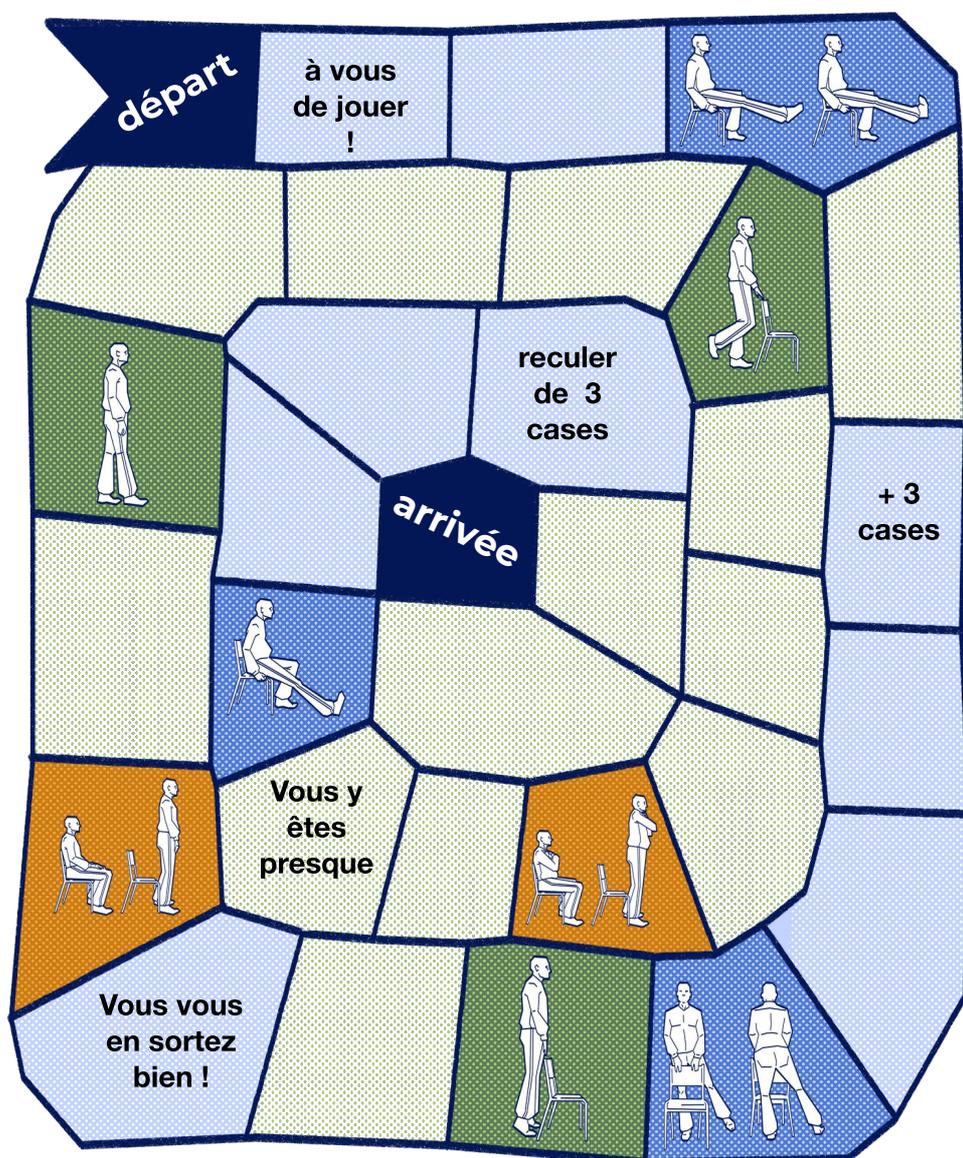
### Règle du jeu

Chaque joueur joue à tour de rôle en lançant un dé et avançant son pion (découpable ci-dessous) du nombre de cases correspondant.

S'il tombe sur une case contenant un exercice, il doit réaliser celui-ci.

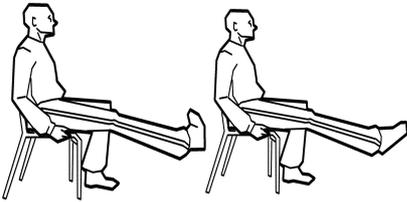
S'il le réussit, il avance d'une case ; s'il échoue, il recule d'une case.

Le premier joueur atteignant la case arrivée a gagné !

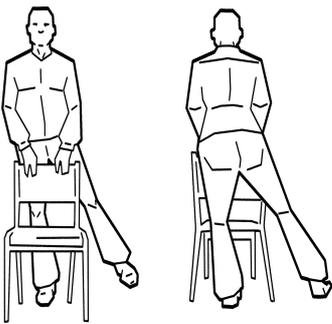


**Information préalable :** avant de commencer la partie, assurez-vous d'utiliser une chaise robuste et stable. Portez des vêtements confortables et des chaussures qui maintiennent bien le pied.

La plupart des exercices sont proposés selon 2 niveaux. Inutile de forcer. Respirez normalement pendant les exercices et surtout prenez-y du plaisir ! Si vous ressentez une gêne physique, arrêtez l'exercice ; si le malaise persiste, contactez votre médecin. Il est cependant normal de sentir vos muscles travailler et de voir apparaître de légères courbatures le lendemain des exercices.



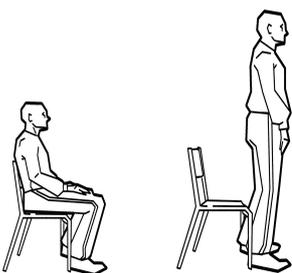
Assis, le dos maintenu par le dossier de votre chaise, **tendez l'une de vos jambes, le pied au-dessus du sol.** Gardez cette position et **fléchissez et tendez votre pied.** Répétez ce mouvement 5 fois, puis faites la même chose avec l'autre jambe. Si cela tire trop derrière le genou, refaites ce mouvement avec le pied plus près du sol. Niveau 2 : 10 répétitions.



Tenez-vous debout à l'arrière de votre chaise, les pieds écartés à largeur des hanches. **Levez doucement votre jambe droite tendue sur le côté droit en gardant les orteils pointés vers l'avant.** Évitez de pencher votre corps sur le côté. Répétez ce mouvement 5 fois d'un côté, puis 5 de l'autre. Essayez de lever votre jambe en comptant environ 3 secondes et de redescendre en environ 5 secondes à chaque fois. Niveau 2 : 8 répétitions.



Tenez-vous bien droit à l'arrière de votre chaise en tenant son dossier, les pieds écartés à largeur des hanches. **Levez doucement les talons en basculant le poids du corps sur la pointe des pieds.** Évitez de bloquer les genoux. Répétez 12 fois ce mouvement. Niveau 2 : 20 répétitions.



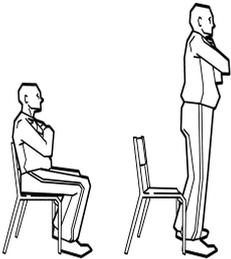
En position assise, le dos droit, placez une deuxième chaise devant vous pour plus de sécurité. Levez-vous, puis rasseyez-vous. Vous pouvez vous aider de vos bras. Effectuez cet exercice 10 fois. Niveau 2 : 20 répétitions.



Debout, bien droit, placez-vous le long d'un mur pour vous retenir en cas de manque d'équilibre. **Placez le talon de l'un de vos pieds en contact avec la pointe de l'autre. Regardez bien droit devant vous, puis faites 10 pas, un pied devant l'autre sur une ligne droite.** Ramenez vos pieds côte à côte. Tournez-vous et recommencez la marche en ligne de l'autre côté ! Niveau 2 : 15 pas



Debout, bien droit, placez-vous le long d'un mur. **Faites 10 pas en arrière.** Gardez le dos bien droit et regardez droit devant vous pendant tout l'exercice. Posez la pointe de pied au sol avant le talon. Gardez un pas ferme et mesuré. Répétez l'exercice dans l'autre direction. **niveau 2 : Idem mais en essayant de faire de plus grand pas.**



En position assise, placez une deuxième chaise devant vous pour plus de sécurité. **Les bras croisés sur votre poitrine, levez-vous, puis rasseyez-vous.** Effectuez cet exercice 8 fois.  
Niveau 2 : 12 répétitions.



Assis, bien droit, décollez-vous du dossier de votre chaise et avancez un peu. Tendez l'une de vos jambes, le talon du pied au sol et la pointe vers le haut. **Penchez-vous en avant, le dos bien droit, jusqu'à ce que vous sentiez un étirement derrière votre cuisse.** Maintenez la position 10 à 15 secondes, puis répétez l'exercice avec l'autre jambe. Niveau 2 : 20 à 30 secondes.

**ARRIVÉE** : bravo, vous êtes arrivé au bout. N'hésitez pas à recommencer et surtout à défier vos proches ! Vous pouvez aussi vous fixer de nouveaux objectifs avec l'application "Garder l'équilibre" à télécharger sur notre site [www.garder-lequilibre.fr](http://www.garder-lequilibre.fr) dans la rubrique "Combien d'escaliers chaque jour ?".

**JEU DE L'OIE DE LA PROPRIOCEPTION**

