



# GUIDE PING, SANTÉ





## **Gilles ERB** **Président de la Fédération Française de Tennis de Table**

Face à l'urgence sanitaire, il est indispensable de lutter contre les effets dévastateurs de la sédentarité, véritable bombe à retardement pour la population française. Environ un tiers des Français n'est pas suffisamment actif, provoquant surpoids et obésité dont les conséquences sont l'apparition de pathologies graves et chroniques de plus en plus précoces comme le diabète, l'infarctus, les AVC, l'hypertension. Osons le dire : la «civilisation de la chaise» tue en France 40 à 50 000 personnes tous les ans !

Parallèlement les bienfaits de l'activité physique sont unanimement reconnus et à la portée de tous. Fort de ce constat et considérant que bouger n'est plus une option mais bien une obligation, la lutte contre la sédentarité est devenue un enjeu de santé publique. Or, l'accès au sport est aujourd'hui inégal selon qu'on habite en ville ou à la campagne, qu'on soit un homme ou une femme, qu'on soit atteint d'une maladie ou en bonne santé, qu'on soit en situation de handicap ou valide, filles de parents sportifs ou sédentaires.

Dans ce contexte, la FFTT a conçu un programme «Ping Santé» et en a fait une priorité fédérale qui répond parfaitement à notre ambition d'être une fédération utile à la société. Le tennis de table apparaît comme particulièrement adapté parce qu'il est facile d'accès et permet de jouer quelle que soit la forme physique du pratiquant. Le «Ping santé», c'est-à-dire adapté à la santé de la personne, que ce soit en rôle de prévention ou d'accompagnement dans la maladie, dispose de tous les atouts pour intégrer une politique préventive de sport santé bien-être. Rappelons également que les bienfaits de la pratique du tennis de table pour endiguer l'évolution des maladies neuro évolutives comme Alzheimer et Parkinson sont reconnus par les malades et les aidants. C'est pourquoi la FFTT accompagne la création de sections spécifiques à ces maladies dans de nombreux clubs de Ping.

Je me réjouis de l'édition de ce guide très concret qui expose le cadre législatif régissant l'encadrement de la pratique « Ping santé » et un partage des bonnes pratiques. Il permettra d'accompagner les clubs qui souhaitent mettre le tennis de table au service des malades et des personnes les plus éloignés du sport.

Je veux remercier tous les acteurs de cette vision qui élève le sport au rang d'une activité capable d'impacter positivement la trajectoire de vie des personnes soucieuses d'être en bonne santé ou malades... Donnons du sens à notre engagement associatif.

Le Ping change la vie !



## **Guy TUSSEAU** **Président commission** **Ping santé bien-être de la FFTT**

C'est avec beaucoup de fierté que la commission Ping santé bien-être de la FFTT met à votre disposition cet ouvrage. Ce guide pédagogique qui doit permettre d'encadrer, d'une manière professionnelle, sans danger et adaptée, nos licenciés attirés par une activité de sport bien-être ou de sport santé.

Depuis 2012, les politiques publiques montrent la prise de conscience de l'intérêt de l'activité physique et sportive concernant la notion de santé de nos compatriotes : que ce soit la santé classique dit de bien-être ou la santé sur le plan de la maladie.

La FFTT a très vite adhéré à ce projet et en a fait un des axes majeurs de sa politique fédérale. Pour ce, elle a mis en place une commission Ping santé bien-être composée de techniciens, de bénévoles, de responsables de clubs et de membres du monde médical. Cette dernière, pour aider au développement du Ping Santé, a concrétisé les formations module A pour le Ping santé bien-être et le module B dit : «Sport sur ordonnance» pour le Ping Santé ainsi que des formations spécifiques Alzheimer, Parkinson, Cancer...

### **Enfin un bref rappel des chiffres :**

37 millions d'inactifs en France sachant que le risque de mortalité DIMINUE de 4% pour 15 minutes d'activité régulière et AUGMENTE de 17% pour aucune activité !

Enfin, je tiens à remercier les techniciennes et techniciens, les éducateurs et les bénévoles qui se sont totalement investis et ont très largement contribué à l'élaboration de ce guide. Cher(e)s ami(e)s pongistes, je ne peux vous dire qu'une chose :

«Portez-vous bien, prenez soin de vous et... À VOS RAQUETTES»

# Table des matières



1	Avant-propos	6
1.1	Les bienfaits de l'activité physique et les opportunités fédérales	6
1.2	Particularités des actions sport-santé	7
1.3	Focus sur le «sport sur prescription»	9
1.4	Méthode de mise en oeuvre du Ping Santé et du Ping sur Ordonnance	10
2	Aide à l'élaboration des séances Ping Santé	13
	Fiches ateliers «force des membres supérieurs»	15
	Fiches ateliers «force des membres inférieurs»	20
	Fiches ateliers «souplesse»	25
	Fiches ateliers «équilibre»	34
	Fiches ateliers «endurance»	40
	Fiches ateliers «coordination»	48
3	Fiches des principales pathologies rencontrées	55
4	Les tests de condition physique	73
7	Le matériel	86
6	Tableau des intervenants en sport sur prescription	88
7	Références	89

# 1) Avant-propos

## 1.1 Les bienfaits de l'activité physique et les opportunités fédérales\*

### Les bienfaits du sport

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé sont reconnus. La pratique d'une activité physique et sportive régulière contribue à améliorer l'état de forme général à tous âges.

### Les bénéfices sur la santé

L'activité physique est fortement recommandée pour prévenir des pathologies chroniques et contribuer au traitement d'un très grand nombre d'affections de longue durée comme le cancer, le diabète ou l'obésité mais également les maladies neurodégénératives et psychiatriques.

### Le plaisir du sport

Lorsqu'on pratique une activité sportive, le corps sécrète des hormones telles que l'endorphine, la dopamine ou l'adrénaline qui permettent de réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil, diminuer les douleurs et agir comme un antidépresseur, c'est donc avant tout une source de plaisir.

### Le lien social

Le sport est un formidable créateur de lien social. Il favorise l'échange, l'inclusion et développe la convivialité. Les associations sportives sont un lieu privilégié pour rencontrer de nouvelles personnes, créer de nouveaux liens autour de la pratique et de s'épanouir.

### Les dangers de la sédentarité et de l'inactivité physique

L'activité physique est définie comme «tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense

énergétique supérieure à celle de repos». Elle est caractérisée par sa durée, son intensité, sa fréquence et sa modalité de pratique et peut être effectuée dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail, pour se déplacer ou lors des activités de la vie domestique (le sport n'en représente donc qu'une faible partie). La marche, le vélo, le jeu actif, la pratique sportive, le ménage, le jardinage, le bricolage, sont des exemples d'activités physiques.

L'activité physique est reconnue pour être un déterminant majeur de la santé, ce qui a amené les sociétés savantes à établir des recommandations en activité physique pour un maintien et une amélioration de la santé globale. L'inactivité physique est la non-atteinte de ces recommandations.

La **sédentarité** correspond, elle, au temps passé en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil ; que ce soit sur le lieu de travail ou à l'école, lors des déplacements en transports motorisés, ou lors des loisirs, notamment devant les écrans. Tout comme pour l'activité physique, il existe des recommandations en termes de sédentarité.

On peut donc être physiquement actif, mais sédentaire : ce sont deux enjeux de santé publique distincts.

### Le tennis de table au service du bien-être et de la santé

Selon le médicosport-santé les bénéfices de la pratique du tennis de table sont nombreux :

- Amélioration de la condition physique générale (coordination, équilibre, endurance, force musculaire, souplesse et mobilité articulaire)
- Amélioration des fonctions cognitives (concentra-

\*Ministère des sports et des Jeux olympiques et paralympiques - «Le sport pour moi»



tion, apprentissage, analyse, prise de décision, orientation spatio-temporelle et mémoire)  
 - Amélioration de la santé psycho-sociale (interactions sociales, bien-être psychique)  
 Ces bénéfices sont valables à condition de savoir adapter l'activité aux personnes aux besoins spécifiques et notamment ceux souffrant de maladies chroniques.

**Le tennis de table est une activité connue de tous, ludique et peut se pratiquer avec parfois peu de matériel, autant d'atouts qui permettent d'en faire une activité intéressante à développer dans le cadre du «sport-santé».**

## 1.2 Particularités des actions sport-santé

### 1.2.1. Sport-Santé : un rôle de prévention

On distingue différents niveaux de prévention :

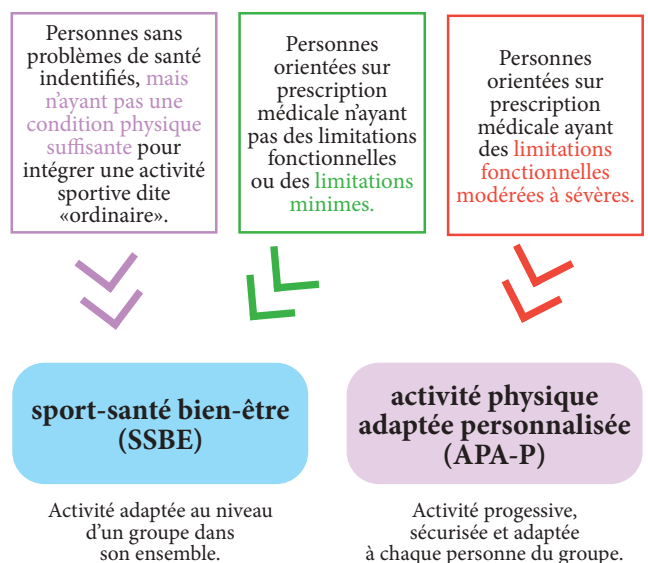
- Prévention primaire : actions visant à réduire autant que possible les risques d'apparition d'une maladie auprès d'une population.
- Prévention secondaire : au début de la maladie, actions visant à stopper ou diminuer l'évolution de celle-ci.
- Prévention tertiaire : une fois la maladie installée, actions visant à réduire les effets et séquelles d'une maladie ou de son traitement.

Les activités et méthodes présentées dans ce guide concernent l'activité physique, et plus par-

ticulièrement le tennis de table, comme un outil de prévention secondaire.

### 1.2.2. Distinguer les activités développées en sport-santé

Le développement des activités de type «sport-santé» répondent au besoin de proposer de l'offre à des personnes sédentaires et inactives qui ne peuvent/veulent pas s'inscrire dans les activités loisirs traditionnelles. Dans le domaine du sport-santé, on distingue deux types d'offres qui peuvent répondre à ce besoin : le sport santé bien-être et l'activité physique adaptée et personnalisée.



## Sport santé : identifier les publics et les méthodes de prise en charge

**SSBE** : Sport-santé bien-être

**AP** : Activité physique

**APA** : Activité physique adaptée

**APAP** : Activité physique adaptée personnalisée

**CACI** : Certificat d'absence de contre-indication

	<b>Sport sur prescription</b> (inclus des offres de type SSBE et de type APAP)	<b>Sport-santé bien-être</b> (sans prescription médicale)	<b>Loisir</b>
Pour quel profil	Personne sédentaire Malade chronique Condition physique 🚫🚫 Motivation à la pratique 🚫	Personne sédentaire Condition physique 🚫 Motivation à la pratique 🚫	Personne sédentaire Condition physique 🟢 Motivation à la pratique 🟢🟢
Objectifs	Bien-être, amélioration de la condition physique Amélioration de l'état de santé Amener vers une pratique durable	Bien-être, amélioration de la condition physique Amener vers une pratique durable	Apprentissage de l'activité Prise de plaisir Sans compétition
Evaluation médicale	Prescription d'APA	CACI	CACI ou questionnaire santé
Evaluation de la motivation	<u>obligatoire</u>	<u>optionnel</u>	
Evaluation de la condition physique	<u>obligatoire</u> A l'inscription, à 3 mois et à 6 mois (selon la durée de la prescription)	<u>recommandé</u> Evaluation initiale et finale	
Evaluation du niveau d'AP	<u>recommandé</u>	<u>recommandé</u>	
Evaluation perception de la santé	<u>recommandé</u>	<u>optionnel</u>	

Les malades chroniques ne sont pas les seuls à être «éligibles» à la prescription physique adaptée. Depuis 2022, on compte également les personnes en surpoids et/ou obèses, les personnes ayant des facteurs de risques ainsi que celles en perte d'autonomie.

## 1.3 Focus sur le «sport sur prescription»

2016

### Première loi sur le «sport sur prescription»

LOI

Loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé : Article L1172-1 du code de la santé publique mentionne désormais «la possibilité pour le médecin traitant de prescrire une activité physique adaptée (APA) selon la gravité des pathologies, les capacités physiques fonctionnelles (locomotrices, sensorielles et cognitives), le risque médical encouru des patients en affection de longue durée (ALD) et aux bénéfices attendus par les médecins traitants».

DÉCRET

Décret n°2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'APA.

Ce texte permet de donner les grandes lignes d'application de la loi, notamment les modalités d'intervention et de restitution des informations au médecin traitant.

2017

### Instruction interministérielle

INSTRUCTION

L'Instruction Interministérielle n°DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017 portant sur les conditions de dispensation de l'APA prescrite par le médecin traitant à des patients en ALD.

Ce texte précise les modalités de prescription, les conditions d'encadrement de l'activité physique dans ce contexte ainsi que des orientations et recommandations pour le déploiement du dispositif.

2022

### Loi de démocratisation du sport en France

DÉMOCRATISATION

La loi de démocratisation du sport en France du 2 mars 2022.

Cette loi prévoit les évolutions suivantes :

- Elargissement de la prescription pour les patients atteints de maladies chroniques ou présentant des facteurs de risques tels que le surpoids, l'obésité ou l'hypertension artérielle. La loi prévoit également d'y ajouter les personnes en perte d'autonomie.
- Elargissement de la liste des professionnels de santé habilités à prescrire de l'activité physique adaptée : en complément des médecins généralistes, les médecins spécialistes pourront prescrire de l'APA et les kinésithérapeutes renouveler une prescription.
- Inscriptions des Maisons sport-santé dans le code de la santé publique.

A l'échelle locale, le développement de l'AP sur prescription ne se fait pas de façon uniforme, les Agences Régionales de Santé ont pour la plupart développé un langage et des outils propres. Il est donc important de prendre connaissance du contexte local dans lequel on souhaite développer le «sport sur prescription». Les Maisons sport-santé peuvent être un interlocuteur intéressant pour prendre connaissance de ce contexte.

# 1.4 Méthode de mise en œuvre

## 1.4.1 Ping Santé

### LE PING SANTÉ ET LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS DE TABLE

La Fédération Française de Tennis de Table est engagée depuis le début des années 2010 sur le déploiement du sport santé. Consciente des spécificités de la discipline (facilité d'accès, sport d'intérieur, universalité, inter-générationnalité, coût de la pratique), la FFTT a décidé d'en faire des atouts au service du sport pour tous afin que chacun puisse trouver une pratique du tennis de table qui lui convient.

Chaque licencié au sein de la FFTT, quel que soit son type de pratique, fait du Ping Santé puisque pratiquer une activité physique rentre dans le cadre de la prévention primaire.

Avec la publication du décret du 30 décembre 2016 précisant que les éducateurs sportifs titulaires d'un brevet ou d'un diplôme d'Etat peuvent encadrer le sport sur ordonnance moyennant compétences, la FFTT a décliné son offre de formation afin de répondre aux besoins des différents publics.

#### **Le Ping santé bien-être (module A) :**

- Cette formation permet d'encadrer des pratiquants au sein de nos clubs ou hors structures ne présentant pas de limitations fonctionnelles.

Le Ping santé bien-être fait partie de l'offre de pratique du Ping Actif et permet d'accueillir au mieux nos pratiquants non compétitifs en recherche de progression non technique.

#### **Le Ping sur ordonnance/prescription (module B) :**

- Cette formation permet l'encadrement des pratiquants au sein de nos clubs ou hors structures présentant des limitations fonctionnelles minimales à modérées.

Le Ping santé sur ordonnance fait partie de l'offre de pratique du Ping Actif et permet d'accueillir des pratiquants atteints d'ALD (affections de longue durée) ou de maladies chroniques.

Ces deux offres de pratique sont complétées par des offres spécifiques à destination des publics atteints de la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson.

L'ensemble de l'offre de formation Ping Santé est à retrouver sur le site fédéral :

[www.fftt.com](http://www.fftt.com)

Le guide qui vous est proposé permet d'encadrer l'ensemble de ces publics, en adaptant les situations et en variant les intensités.



## 1.4.2. Ping sur Ordonnance

Avant le démarrage d'un programme il est obligatoire de réaliser :

### ÉTAPES OBLIGATOIRES

Définition des **LIMITATIONS FONCTIONNELLES** et/ou restrictions



Par qui ?

Médecin traitant ou médecin spécialiste

Évaluation de la **MOTIVATION**



Par qui ?



Médecin traitant ou médecin spécialiste

Coordonateur APA ou encadrant APA

Évaluation de la **CONDITION PHYSIQUE**



Par qui ?

Coordonateur APA ou encadrant APA

### ÉTAPES RECOMMANDÉES

Évaluation du **NIVEAU d'ACTIVITÉ PHYSIQUE** et de la **PERCEPTION DE LA SANTÉ**



Par qui ?

Coordonateur APA ou encadrant APA

## 1.4.2.1 Encadrement de l'APA exigé :

L'encadrement de l'APA sur prescription est réglementé, prenant en compte trois paramètres :

- Les limitations fonctionnelles du patient renseignées sur la prescription d'activité physique adaptée
- La qualification de l'encadrant (selon l'instruction interministérielle 2017, voir page 88 du guide)
- Les compétences (selon l'instruction interministérielle 2017)

Les formations fédérales, comme les formations « Ping Santé », ont pour objectifs d'apporter les compétences nécessaires dans l'encadrement de personnes atteintes de maladies chroniques, conformément à l'annexe 3 de l'instruction interministérielle.

## 1.4.2.2 Le programme Ping Santé : savoir adapter et sécuriser l'activité

- **Choisir l'intensité**, la fréquence et le volume en tenant compte :
  - des préconisations médicales,
  - des limitations fonctionnelles des bénéficiaires
  - de la ou des pathologie(s), si déclarée(s) par le bénéficiaire
- **Contenu des séances** : des exercices avec des dosages variables autour des axes de travail force, endurance, souplesse, équilibre et coordination.
- **Toujours repenser l'activité traditionnelle** : Dans le cadre du « Ping Santé », l'objectif prioritaire n'est pas un apprentissage technique pour le bénéficiaire, il faut savoir s'éloigner des règles, du cadre et du tennis de table pour se centrer avant tout sur les objectifs et besoins des bénéficiaires (au moins dans la première phase du programme). Le tennis de table n'est qu'un outil parmi d'autres pour arriver à atteindre ces objectifs de bien-être et de santé.



# 2) Aide à l'élaboration des séances Ping Santé

Aide à l'élaboration des séances de Ping Santé :

Ce guide n'est pas exhaustif et ne vous propose pas de séance «toute faite».

Il a pour objectif de vous aider dans la conception de vos séances, en fonction :

- Des limitations fonctionnelles de vos pratiquants
- De la durée et de la fréquence de vos séances
- Des objectifs de votre séance

Votre séance peut être construite de deux manières principales :

- Avec un objectif principal axé sur un des axes du Ping Santé (force des membres supérieurs, force des membres inférieurs, souplesse, équilibre, endurance, coordination)
- En travaillant plusieurs axes du Ping Santé

Les deux séances présentées ci-après sont données à titre d'exemple, pour vous accompagner dans la prise en main de cet ouvrage.

Au fur et à mesure des séances, la construction de celles-ci vous apparaîtra de plus en plus évidente.

## EXEMPLE N° 1 : SÉANCE AVEC UN SEUL OBJECTIF PRINCIPAL

	Déroulé type de la séance
<b>Objectif de séance :</b>	Amélioration de l'équilibre statique et dynamique
<b>Temps 1 :</b>	Arrivée entre 30 et 45 minutes avant le début de la séance afin : - d'installer la salle (espaces, matériels, ateliers) - de préparer le lieu d'accueil (table ou salle avec la fiche de présence, café/thé, gâteaux etc.) - préparer la musique - être prêt et disponible à 100% pour l'arrivée des pratiquants
<b>Temps 2 :</b>	Mise en route dans la séance, temps de parole informel entre l'éducateur et les pratiquants
<b>Temps 3 :</b>	Echauffement en musique afin de mettre les systèmes cardio vasculaire, musculo tendineux et articulaires en action. - marche au rythme des pratiquants, ponctuée par diverses consignes ou ateliers en lien avec l'objectif de séance : - équilibre 2 secondes quand la musique s'arrête ou au TOP de l'éducateur - marche en marche arrière sur une zone délimitée - nénuphar de cerceaux dans lesquels les joueurs restent en équilibre 2 secondes sur un pied - etc.
<b>Temps 4 :</b>	atelier : Le flamand-rose (page 34)
<b>Temps 5 :</b>	atelier : Oui chef ! (page 38)
<b>Temps 6 :</b>	atelier : Ping-Pong Freeze (page 39)
<b>Temps 7 :</b>	jeu à thème ou jeu libre
<b>Temps 8 :</b>	Etirements collectifs - possibilité de réaliser les étirements avec/sur une chaise afin de faciliter les échanges et le temps de parole sur la fin de séance
<b>Temps 9 :</b>	Accompagnement fin de séance, calage des absences programmées, des actions à venir

## EXEMPLE N° 2 : SÉANCE AVEC PLUSIEURS OBJECTIFS

Déroulé type de la séance	
<b>Objectif de séance :</b>	amélioration de la condition physique générale
<b>Temps 1 :</b>	Arrivée entre 30 et 45 minutes avant le début de la séance afin : <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'installer la salle (espaces, matériels, ateliers)</li> <li>- de préparer le lieu d'accueil (table ou salle avec la fiche de présence, café/thé, gâteaux etc.)</li> <li>- préparer la musique</li> <li>- être prêt et disponible à 100% pour l'arrivée des pratiquants</li> </ul>
<b>Temps 2 :</b>	Mise en route dans la séance, temps de parole informel entre l'éducateur et les pratiquants
<b>Temps 3 :</b>	Echauffement en musique afin de mettre les systèmes cardio vasculaire, musculo tendineux et articulaires en action sous forme de circuit : <ul style="list-style-type: none"> <li>- marche avec raquette à la main avec un objet posé sur la raquette (au choix du joueur : balle, balle cassée, grosse balle, volant de badminton etc.)</li> <li>- équilibre 2 secondes quand la musique s'arrête ou au TOP de l'éducateur</li> <li>- marche en marche arrière sur une zone délimitée</li> <li>- nénuphar de cerceaux dans lesquels les joueurs restent en équilibre 2 secondes sur un pied - etc.</li> </ul>
<b>Temps 4 :</b>	Séance sous forme d'ateliers où chaque joueur passe d'ateliers en ateliers : <ul style="list-style-type: none"> <li>- atelier : Assis-debout (page 24)</li> <li>- atelier : La balle en folie (page 53)</li> <li>- atelier : L'avion (page 19)</li> <li>- atelier : L'esquive (page 40)</li> </ul>
<b>Temps 8 :</b>	Etirements collectifs <ul style="list-style-type: none"> <li>- possibilité de réaliser les étirements avec/sur une chaise afin de faciliter les échanges et le temps de parole sur la fin de séance</li> </ul>
<b>Temps 9 :</b>	Accompagnement fin de séance, calage des absences programmées, des actions à venir





FORCE MEMBRES INFÉRIEURS

FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



ENDURANCE



COORDINATION

**OBJECTIF**

- Améliorer la force explosive des bras, avant-bras et deltoïdes

**L'ATELIER**

- Les joueurs sont placés en binôme.
- Un des joueurs est assis sur une chaise, muni d'une bande élastique.
- Le second joueur vient disposer un sac de grains (ou une balle en mousse) sur la bande élastique.
- Le joueur assis vient expulser le sac de grains le plus loin possible dans la salle.
- Le binôme inverse les rôles après 5 lancers.

**LES ADAPTATIONS**• **SIMPLIFICATION :**

- o Le joueur réalise l'exercice sans bande élastique et avec un ballon en mousse ou ballon paille.
- o La distance entre la chaise et la table est agrandie.
- o Le joueur réalise moins de lancers.

• **COMPLEXIFICATION :**

- o Le joueur réalise l'exercice avec un ballon ayant plus de résistance.
- o Le joueur réalise un nombre de répétitions plus important.

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- Les deltoïdes
- Les biceps
- Les triceps
- Les muscles des avant-bras
- Les épaules
- Les coudes
- Les poignets

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ S'assurer que les joueurs soient bien assis (pas au bord de la chaise).
- ➔ Si un joueur présente un déséquilibre musculaire des membres supérieurs ou une limitation fonctionnelle, possibilité de faire réaliser l'exercice sans bande élastique et avec un ballon en mousse ou ballon paille.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- bandes élastiques / • sacs de grains / • balles en mousse
- ballons en mousse ou ballons paille / • chaises

FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESE

ÉQUILIBRE



ENDURANCE



COORDINATION



## OBJECTIF

- Améliorer la vitesse de rotation des articulations des membres supérieurs



## L'ATELIER

- 4 plots sont placés sur chaque demi-table.
- Sur chaque plot est placé un sac congélation (ou sac plastique).
- A l'aide d'une raquette, le joueur cherche à faire s'envoler le sac, en se déplaçant de plot en plot.
- Arrivé en bout de table, le joueur réalise à nouveau l'exercice avec l'autre main.

## LES ADAPTATIONS

### • SIMPLIFICATION :

- o Le joueur réalise l'exercice en venant pousser le sac avec la raquette.
- o Le nombre de plots sur la table est diminué.
- o Le joueur réalise l'exercice avec une surface plus grande que la raquette (cahier etc.).

### • COMPLEXIFICATION :

- o Le joueur réalise l'exercice en s'éloignant du plot.
- o Le joueur réalise un nombre de répétitions plus important.

## LES PARTIES DU CORPS EN ACTION

- Les épaules
- Les coudes
- Les poignets
- Les biceps

## LES POINTS DE VIGILANCE

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.
- ➔ S'assurer de la bonne préhension de la raquette (afin qu'elle ne s'envole pas au moment de l'exercice).
- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire des membres supérieurs ou une limitation fonctionnelle, possibilité de faire réaliser l'exercice avec un seul des deux bras.

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- plots / • sacs congélation ou sacs plastiques / • raquettes

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE

ÉQUILIBRE



ENDURANCE

COORDINATION

**OBJECTIF**

- Améliorer la force de préhension des membres supérieurs

**L'ATELIER**

- Différents ballons et balles sont placés sur une demi-table, ainsi qu'une bassine.
- A l'aide de deux raquettes, le joueur vient attraper les différents ballons et balles et vient les déposer dans la bassine.

**LES ADAPTATIONS**• **SIMPLIFICATION :**

- o L'exercice n'est réalisé qu'avec des ballons.
- o Le nombre de ballons et de balles est diminué.
- o Le joueur réalise l'exercice avec les mains.

• **COMPLEXIFICATION :**

- o Le nombre de ballons et de balles est augmenté.
- o La bassine est surélevée afin de complexifier le rangement des ballons et les balles.

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- Les poignets
- Les doigts
- Les biceps
- Les triceps

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.
- ➔ Si le joueur présente une paralysie ou une faiblesse du poignet, attacher la raquette à l'aide d'une bande élastique.
- ➔ Veiller à l'alignement des deux épaules lors du serrage des ballons et balles.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- raquettes / • balles en mousse / • balles de ping / • grosses balles
- ballons de baudruche / • ballons en mousse / • bassines

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



ENDURANCE



COORDINATION

**OBJECTIF**

- Améliorer l'endurance musculaire des membres supérieurs

**L'ATELIER**

- Les joueurs sont placés debout, en face de l'éducateur.
- L'éducateur vient envoyer des bulles de savon en soufflant dans le tube.
- A l'aide de leurs raquettes, les joueurs cherchent à venir faire exploser l'ensemble des bulles envoyées pendant 2 minutes.
- L'exercice est ensuite réalisé avec la main opposée.

**LES ADAPTATIONS**

- **SIMPLIFICATION :**
  - o L'éducateur réduit la fréquence d'envoi des bulles de savon.
  - o Les joueurs réalisent l'exercice en relais (1 minute par joueur).
  - o Le joueur réalise l'exercice avec les mains.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o L'éducateur augmente la fréquence d'envoi des bulles de savon.
  - o Le joueur réalise l'exercice sur une durée plus longue.
  - o Le joueur change de main entre chaque toucher de bulles de savon.

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- Les poignets
- Les coudes
- Les épaules
- Les biceps
- Les triceps
- Les pectoraux

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.
- ➔ Veiller à ce que les joueurs soient bien espacés afin qu'ils ne se donnent pas de coups de raquettes.
- ➔ Si le joueur présente une paralysie ou une faiblesse du poignet, attacher la raquette à l'aide d'une bande élastique.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- raquettes / • tubes de bulles de savon

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE

ENDURANCE



COORDINATION

**OBJECTIF**

- Améliorer la force excentrique des membres supérieurs

**L'ATELIER**

- Les joueurs sont placés en binôme à la table.
- Chaque joueur est muni d'une raquette dans une main et d'un haltère de 0,5 kg ou 1 kg dans l'autre main.

- Les joueurs viennent tendre le bras en tenant l'haltère latéralement, tout en jouant et en cherchant à faire le maximum d'échanges sur la table.
- Les joueurs changent de main (raquette et haltère) après 3 minutes.

**LES ADAPTATIONS**• **SIMPLIFICATION :**

- o Le joueur réalise l'exercice assis.
- o Le joueur réalise l'exercice en remplaçant le poids de l'haltère par une balle en mousse ou le poids du corps.
- o Le joueur lève le bras moins haut.

• **COMPLEXIFICATION :**

- o Le joueur réalise l'exercice avec un haltère de poids supérieur.
- o Le joueur réalise l'exercice sur une durée plus longue.
- o Le joueur complexifie les mouvements réalisés avec le bras tenant l'haltère (mouvement d'avant vers l'arrière, montée et descente).

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- Les poignets
- Les coudes
- Les épaules
- Les biceps
- Les triceps
- Les pectoraux

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.
- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire des membres supérieurs ou une limitation fonctionnelle, possibilité de faire réaliser l'exercice avec un seul des deux bras.
- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire des membres supérieurs ou une limitation fonctionnelle, possibilité de faire réaliser l'exercice sans haltère et avec une balle en mousse ou au poids de corps.
- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire des membres supérieurs ou une limitation fonctionnelle, possibilité de faire réaliser l'exercice avec des poids différents pour chacun des deux bras.
- ➔ Si le joueur présente une limitation fonctionnelle, possibilité de faire réaliser l'exercice avec le bras beaucoup moins haut.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- raquettes / • balles de ping / • haltères de 0,5 kg et 1 kg

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



ENDURANCE



COORDINATION

**OBJECTIF**

- Améliorer la force de la ceinture scapulaire

**L'ATELIER**

- Un ballon est placé devant chaque demi-table.
- Chaque joueur se place devant une demi-table et vient écraser le ballon, d'abord avec le pied droit, puis avec le pied gauche.
- Le joueur se tient à la table tout en venant écraser le ballon.
- Le joueur réalise plusieurs séries de 5 à 10 secondes avec chaque pied.

**LES ADAPTATIONS**

- **SIMPLIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice avec une balle en mousse.
  - o Le joueur réalise l'exercice assis.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice avec un ballon ayant plus de résistance.
  - o Le joueur réalise un nombre de répétitions plus important.

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- Les pieds
- Les chevilles
- Les mollets
- Les cuisses
- Le bassin

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ Si les personnes ont des limitations fonctionnelles impliquant des risques de chute, ne pas leur faire réaliser l'exercice.
- ➔ Bien vérifier la posture des joueurs (dos droit, regard vers l'avant).
- ➔ Faire réaliser l'exercice près d'un support auprès duquel les joueurs pourront se rattraper en cas de déséquilibre (table).

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- balles en mousse / • ballons en mousse ou ballons paille

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



ENDURANCE

COORDINATION

**OBJECTIF**

- Améliorer la vitesse d'appui des membres inférieurs

**L'ATELIER**

- Les joueurs sont placés en binôme.
- Un des joueurs est assis sur une chaise. Devant son pied droit se trouve une latte placée sur un step.
- Le second joueur vient disposer un sac de grains (ou une balle en mousse) sur la latte, à l'opposé du pied de son partenaire.
- Le joueur assis vient expulser le sac de grains le plus loin possible en arrière dans la salle.
- Le joueur vient réaliser 3 expulsions avec le pied droit puis 3 expulsions avec le pied gauche.
- Le binôme inverse les rôles après les 6 lancers.

**LES ADAPTATIONS**

- **SIMPLIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice avec un ballon en mousse ou un ballon paille.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice avec un poids ayant plus de résistance.
  - o Le joueur réalise un nombre de répétitions plus important.
  - o Le joueur réalise l'exercice debout.

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- Les pieds
- Les chevilles
- Les mollets
- Les genoux

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ Prévoir assez de place derrière la zone assise afin que les sacs de grains n'heurtent personne lors du lancer.
- ➔ S'assurer que les joueurs soient bien assis (pas au bord de la chaise).
- ➔ Si un joueur présente un déséquilibre musculaire des membres inférieurs ou une limitation fonctionnelle, possibilité de faire réaliser l'exercice avec une seule des deux jambes.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- lattes / • sacs de grains / • balles en mousse / • chaises

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



ENDURANCE

COORDINATION

**OBJECTIF**

- Améliorer la force d'appui des membres inférieurs

**L'ATELIER**

- Les joueurs sont assis sur une chaise.
- Devant chaque joueur, au sol, est placé une longue ligne de papier journal ou papier A3.
- Au bout de cette ligne est placée une bassine remplie de balles de ping.
- A l'aide de leurs pieds, les joueurs viennent faire avancer la ligne de papier afin de faire venir la bassine jusqu'à leurs pieds.
- Une fois la bassine arrivée, les joueurs viennent se saisir d'une des balles placées dans la bassine.

**LES ADAPTATIONS**

- **SIMPLIFICATION :**
  - o La longueur du papier est raccourcie.
  - o Il n'y a pas d'objet placé au bout de la ligne de papier.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o La longueur du papier est allongée.
  - o Le poids des objets placés dans la bassine est augmenté (haltères, poids, bouteille d'eau etc.).

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- Les abducteurs
- Les ischio-jambiers
- Les fessiers
- Les abdominaux
- Les hanches
- Les genoux

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ S'assurer que les joueurs soient bien assis (pas au bord de la chaise) et que les pieds touchent le sol.
- ➔ Si un joueur présente un déséquilibre musculaire des membres inférieurs, une limitation fonctionnelle ou une paralysie, possibilité de faire réaliser l'exercice avec une seule des deux jambes (en plaçant la ligne de papier sur le côté de la chaise).

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- chaises / • papier journal ou feuilles de papier A3 / • scotch
- bassines / • balles de ping

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



ENDURANCE

COORDINATION

**OBJECTIF**

- Améliorer la force des membres inférieurs

**L'ATELIER**

- Les joueurs sont placés face à la table, les jambes écartées de la largeur des épaules et raquette en main.
- Devant chaque joueur est placée sur la demi-table une bassine avec 10 balles de ping.
- Une bassine est placée au sol entre les pieds des joueurs.
- Les joueurs viennent prendre une balle et la place sur leur raquette.
- En réalisant un squat, ils viennent déposer la balle dans la bassine placée au sol.
- Les joueurs recommencent l'exercice jusqu'à ce que la bassine soit vide.

**LES ADAPTATIONS**

- **SIMPLIFICATION :**
  - o La bassine n'est pas placée au sol mais sur une chaise.
  - o Le nombre de balles placées dans la bassine est diminuée.
  - o L'exercice est réalisé à la main.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o Le nombre de balles placées dans la bassine est augmenté.
  - o Le joueur doit réaliser l'exercice dans un temps limité.

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- Les pieds
- Les chevilles
- Les mollets
- Les genoux
- Les hanches

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ S'assurer du bon écartement des pieds des joueurs afin qu'ils soient bien stables.
- ➔ Veiller à ce que les joueurs plient les jambes et ne cambrent pas le dos.
- ➔ Si un joueur présente une limitation fonctionnelle des membres inférieurs, ne pas le faire descendre trop bas sur les jambes.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- raquettes / • bassines / • balles de Ping

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



ENDURANCE



COORDINATION

**OBJECTIF**

- Améliorer la force des membres inférieurs

**L'ATELIER**

- Les joueurs sont placés en binôme à la table.
- Une chaise est placée à deux mètres derrière chaque joueur.
- Les joueurs viennent jouer en coup-droit ou revers sur toute la table en essayant de ne pas perdre la balle.
- Dès que l'échange s'arrête (balle dans le filet, qui tombe par terre, n'est pas touchée), les joueurs viennent réaliser un «assis-debout» (viennent s'asseoir puis se relever) sur la chaise placée derrière eux.
- Les joueurs réalisent l'exercice pendant 8 minutes.

**LES ADAPTATIONS**• **SIMPLIFICATION :**

- o Le «assis-debout» n'est réalisé que toutes les deux pertes de balle.
- o Les joueurs s'envoient la balle dans une partie restreinte de la table.
- o La durée de l'exercice est diminuée.
- o L'exercice est réalisé à la main.

• **COMPLEXIFICATION :**

- o Le nombre de «assis-debout» réalisé est augmenté (2 ou 3 à chaque perte de balle).
- o La durée de l'exercice est augmentée.

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- Les pieds
- Les chevilles
- Les mollets
- Les genoux
- Les hanches

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ S'assurer que les joueurs soient bien assis (pas au bord de la chaise) et que les pieds touchent le sol lorsqu'ils viennent s'asseoir.
- ➔ S'assurer du bon écartement des pieds des joueurs afin qu'ils soient bien stables.
- ➔ Veiller à ce que les joueurs plient les jambes et ne cambrent pas le dos.
- ➔ Si un joueur présente une limitation fonctionnelle des membres inférieurs, possibilité de lui faire réaliser l'exercice assis et de le faire se lever lors de la perte de balle.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- raquettes / • balles de ping / • chaises

**OBJECTIF**

- Améliorer la souplesse des doigts

**L'ATELIER**

- Donnez une balle de ping à chaque joueur.
- Debout devant la table, le joueur active ses doigts en ouvrant et fermant sa main droite, sans forcer, pendant quelques secondes.
- Le joueur pose sa main droite à plat sur la table, les doigts légèrement écartés.
- Avec la main gauche, il fait glisser la balle entre son pouce et son index en insistant légèrement afin d'améliorer un peu l'écartement. Il retire la balle, puis recommence.
- Le joueur procède de la même manière avec les autres doigts : entre l'index et le majeur, entre le majeur et l'annulaire, puis entre l'annulaire et l'auriculaire.
- Le joueur pose sa main gauche sur la table et refait l'exercice en poussant la balle avec sa main droite.

**LES ADAPTATIONS**

- **SIMPLIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice avec une balle plus petite.
  - o Le joueur réalise l'exercice sans aller jusqu'à la jointure des doigts.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice avec une balle plus grosse

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- Les doigts
- Les poignets

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ Lors de l'activation des doigts, ne pas forcer.
- ➔ Lorsque que le joueur cherche à augmenter l'écartement de ses doigts, ne pas forcer s'il ressent une gêne ou une douleur.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- balles de ping

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



ENDURANCE



COORDINATION



## OBJECTIF

- Améliorer la souplesse du haut du corps et l'inclinaison du buste



## L'ATELIER

- Les joueurs sont placés en binôme sur chaque table.
- Un des joueurs se place, pieds écartés de la largeur des épaules, dans un cerceau situé au centre de la table et raquette en main.
- Le second joueur distribue, à la main ou avec la raquette, dix balles en alternant la distribution de manière régulière (une balle à gauche, une balle à droite).
- Le joueur situé dans le cerceau vient se déplacer en gardant un appui fixe dans le cerceau et en cherchant à étirer au maximum son buste et son bras pour aller jouer la balle.
- L'exercice est ensuite réalisé avec la main opposée.
- Les rôles sont inversés après vingt balles (dix jouées avec chacune des mains).

## LES ADAPTATIONS

- **SIMPLIFICATION :**
  - o L'exercice est réalisé d'un seul côté (droite ou gauche).
  - o La zone de distribution est rétrécie (plus proche de la ligne centrale de la table).
  - o Le nombre de balles est diminué.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o La distribution est réalisée en incertitude.
  - o Le nombre de balles distribuées est augmenté.
  - o L'écartement lors du placement de balles est augmenté.

## LES PARTIES DU CORPS EN ACTION

- La ceinture scapulaire
- Les épaules
- Le bassin
- Les genoux
- Les poignets
- Les coudes
- Les biceps
- Les triceps
- Les pectoraux

## LES POINTS DE VIGILANCE

- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire des membres supérieurs ou une limitation fonctionnelle, possibilité de faire réaliser l'exercice avec un seul des deux bras.
- ➔ Si le joueur présente une limitation fonctionnelle sur le haut du corps, réduire la zone d'écartement.
- ➔ Si le joueur a des problèmes d'équilibre, lui faire réaliser l'exercice assis.

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- raquettes / • balles de ping / • bassines / • cerceaux

**OBJECTIF**

- Améliorer la souplesse du bas du corps

**L'ATELIER**

- Les joueurs sont placés en binôme et disposent d'un SwissBall pour deux.
- Un des joueurs est assis au centre du Swissball, les pieds légèrement écartés et posés au sol et une raquette tenue entre les deux mains.
- Le second joueur est placé derrière afin d'assurer son équilibre et sa sécurité.
- Au premier top de l'éducateur, le joueur tourne le bassin vers la gauche en essayant d'aller chercher le plus loin possible avec ses bras, puis il retourne en position neutre et fait la même chose en allant vers la droite.
- Au second top de l'éducateur, le joueur essaye d'aller chercher le plus haut possible en tendant les bras.
- Au troisième top de l'éducateur, le joueur essaye d'éloigner la raquette le plus loin possible devant lui, en tendant les bras.
- Au quatrième top de l'éducateur, le joueur essaye d'aller toucher son pied gauche avec la raquette, puis il retourne en position neutre et fait la même chose en allant toucher le pied droit.
- Le binôme inverse les rôles après 5 tours.

**LES ADAPTATIONS**

- **SIMPLIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice avec le Swissball collé à un mur.
  - o Le joueur réalise l'exercice sur une chaise.
  - o Le joueur réalise moins de séries.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice avec une jambe levée.
  - o Le joueur réalise l'exercice en étant allongé sur le SwissBall, pieds au sol et buste à l'horizontal.
  - o Le joueur réalise plus de séries.

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- Le bassin
- Les lombaires
- Les muscles dorsaux
- La ceinture abdominale
- Les bras

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ S'assurer que les joueurs soient bien assis (au centre du SwissBall).
- ➔ S'assurer que le joueur puisse se rattraper ou se faire rattraper en cas de déséquilibre.
- ➔ Si le joueur a des problèmes d'équilibre, lui faire réaliser l'exercice sur une chaise.
- ➔ Penser à faire inspirer et expirer le joueur au moment de la réalisation de l'exercice (expiration lors de la recherche d'extension).
- ➔ S'assurer que le joueur ne réalise pas l'étirement trop vite.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- Swissballs / • raquettes

**OBJECTIF**

- Améliorer la souplesse générale du corps

**L'ATELIER**

- Les postures de yoga peuvent être réalisées en fin de séance pour travailler la souplesse. Elles vont permettre d'assouplir les différents membres du corps mais aussi travailler et comprendre le fonctionnement cardio-respiratoire.
- Un tapis est donné à chaque joueur.
- Position 1 : Les joueurs se mettent debout sur le tapis. Pieds joints et jambes tendues, ils viennent chercher à aller le plus loin possible vers le haut en tendant les bras et les doigts, tout en expirant jusqu'à vider complètement les poumons.
- Position 2 : Les joueurs se mettent debout sur le tapis. Pieds joints et jambes tendues,

ils viennent lever les bras au dessus de la tête en inspirant, puis ils viennent descendre lentement tout en expirant pour essayer d'aller toucher leurs pieds.

- Position 3 : Les joueurs se mettent debout sur le tapis. Ils viennent écarter les pieds de la largeur du buste et se tournent sur le côté droit. En inspirant, ils lèvent les bras à hauteur d'épaules, en essayant de les maintenir tendus, puis viennent tourner le buste vers la droite. En inspirant, ils viennent prendre appui sur la jambe droite et maintiennent la position 3 secondes. L'exercice est ensuite réalisé sur le côté gauche.

**LES ADAPTATIONS**

- **SIMPLIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice assis.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o La durée de maintien de la posture est augmentée.

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- L'ensemble du système musculo-squelettique

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.
- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire ou une limitation fonctionnelle, possibilité de faire réaliser l'exercice d'un seul côté.
- ➔ Faire réaliser la posture au joueur jusqu'au seuil de douleur supportable.
- ➔ Faire réaliser les postures le plus lentement possible et sans forcer.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- tapis

**OBJECTIF**

- Améliorer la souplesse du haut et bas du corps

**L'ATELIER**

- Souplesse des doigts : chaque joueur a à sa disposition une feuille de papier A4, posée sur la table, ainsi qu'un stylo. Il vient poser sa main droite sur la table, les doigts détendus mais non écartés. Le joueur vient faire un point en haut de chaque doigt. Il vient ensuite écarter au maximum ses doigts et vient à nouveau marquer un point en haut de chaque doigt. L'exercice est ensuite réalisé avec la main gauche.
- Souplesse des poignets : chaque joueur à une balle dans la main droite. En gardant la main sur la table, il vient faire tourner son poignet droit en essayant de ne pas lâcher la balle. L'exercice est ensuite réalisé avec la main gauche.

**LES ADAPTATIONS**

- **SIMPLIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice assis.
  - o Le joueur réalise l'exercice sans balle dans la main.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice avec une balle plus grosse (balle rose ou balle en mousse).

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- Les doigts
- Les poignets
- Les avant-bras
- Les coudes
- Les épaules

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.
- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire ou une limitation fonctionnelle, possibilité de faire réaliser l'exercice d'un seul côté.
- ➔ Faire réaliser la posture au joueur jusqu'au seuil de douleur supportable.
- ➔ Faire réaliser les postures le plus lentement possible et sans forcer.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- feuilles A4 / • stylos / • balles de ping / • balles en mousse

**OBJECTIF**

- Améliorer la souplesse des chevilles

**L'ATELIER**

- Situation 1 : les joueurs sont assis sur une chaise. Ils viennent bouger les chevilles en leur faisant faire l'essuie-glace (de gauche à droite puis de droite à gauche) pendant 15 secondes. Les joueurs font ensuite tourner la cheville droite dans le sens des aiguilles d'une montre, sans faire bouger la jambe ou le genou, puis réalisent la même chose dans le sens inverse

des aiguilles d'une montre. L'exercice est ensuite réalisé avec la cheville gauche.

- Situation 2 : chaque joueur est placé devant un demi-table. 6 objets (balles, bassines, raquettes etc.) sont placés au sol, aux pieds de chaque joueur. Les mains en appui sur la table, le joueur vient ramener les objets vers lui en s'aidant de ses pieds.

**LES ADAPTATIONS**• **SIMPLIFICATION :**

- o Le joueur réalise l'exercice assis.
- o Le joueur réalise des demi-ronds avec les chevilles.
- o La durée de l'étirement est diminué.
- o Le nombre d'objets au sol est diminué.

• **COMPLEXIFICATION :**

- o La durée de l'étirement est augmenté.
- o Le nombre d'objets au sol est augmenté.

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- Les chevilles
- Les mollets
- Les quadriceps
- Les ischio-jambiers
- Les lombaires
- Les hanches

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.
- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire ou une limitation fonctionnelle, possibilité de faire réaliser l'exercice d'un seul côté.
- ➔ Faire réaliser la posture au joueur jusqu'au seuil de douleur supportable.
- ➔ Faire réaliser les postures le plus lentement possible et sans forcer.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- chaises / • petits objets (balles, raquettes, bassines, coupelles etc.)

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



ENDURANCE

COORDINATION



## OBJECTIF

- Améliorer la souplesse des membres supérieurs



## L'ATELIER

- Sur chaque table (filet enlevé) est organisé un parcours matérialisé par des coupelles, des cordes, des raquettes et des lattes.
- Répartis en binômes ou trinômes sur chaque table, les joueurs viennent faire rouler la balle le long du parcours en coup droit ou revers. Si la balle tombe au sol, le joueur prend une nouvelle balle et recommence le parcours depuis le début. Le joueur réalise ensuite l'exercice avec l'autre main.

## LES ADAPTATIONS

- **SIMPLIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice sur une demi-table.
  - o Le joueur réalise l'exercice à la main.
  - o Le joueur reprend le parcours à l'endroit de la perte de balle le cas échéant.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o Les parcours sur chaque table sont différents.
  - o Le joueur réalise l'exercice en un temps limité.

## LES PARTIES DU CORPS EN ACTION

- Les poignets
- Les mains
- Les coudes
- Les épaules
- Le cou

## LES POINTS DE VIGILANCE

- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire ou une limitation fonctionnelle, possibilité de faire réaliser l'exercice d'un seul côté.
- ➔ Faire réaliser le parcours le plus lentement possible et sans forcer.

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- balles de ping / • raquettes / • lattes / • coupelles / • cordes à sauter



## OBJECTIF

- Améliorer la souplesse des membres supérieurs



## L'ATELIER

- Les joueurs sont répartis en binôme, assis chacun sur une chaise.
- Munis d'un ballon en mousse ou d'un ballon-paille, les joueurs, placés à environ 5 mètres l'un de l'autre et les pieds légèrement écartés et face à face, viennent se faire des passes en venant étirer les bras vers l'avant au moment du lancer pendant 3 minutes.
- Les joueurs sont ensuite placés dos à dos, toujours assis sur une chaise et viennent se passer le ballon de la droite vers la gauche puis de la gauche vers la droite pendant 2 minutes.
- Les joueurs viennent enfin se passer le ballon au dessus de leur tête pendant 2 minutes.
- Les joueurs peuvent recommencer l'exercice avec un autre binôme.

## LES ADAPTATIONS

- **SIMPLIFICATION :**
  - o L'écartement entre le binôme est réduit.
  - o La durée de l'exercice est diminué.
  - o Le joueur réalise l'exercice avec moins d'amplitude.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o L'écartement entre le binôme est augmenté.
  - o La durée de l'exercice est augmenté.
  - o L'exercice est réalisé avec un medicine ball d'un kilo.
  - o Le joueur réalise l'exercice avec plus d'amplitude.

## LES PARTIES DU CORPS EN ACTION

- Les poignets
- Les mains
- Les coudes
- Les épaules
- Le cou

## LES POINTS DE VIGILANCE

- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire des membres supérieurs ou une limitation fonctionnelle, possibilité de faire réaliser l'exercice d'un seul côté.
- ➔ Faire réaliser l'exercice le plus lentement possible et sans forcer.
- ➔ S'assurer que les joueurs soient bien assis (pas au bord de la chaise).
- ➔ Faire réaliser l'exercice le plus lentement possible et sans forcer.
- ➔ Penser à faire inspirer et expirer le joueur au moment de la réalisation de l'exercice (expiration lors de la recherche d'extension).

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- chaises / • balles en mousse ou ballons-paille

**OBJECTIF**

- Améliorer la souplesse des membres supérieurs

**L'ATELIER**

- Les joueurs sont répartis en binôme, assis chacun sur une chaise.
- Munis d'un ballon en mousse ou d'un ballon-paille, les joueurs, placés face à face, viennent se passer le ballon avec les deux pieds sans le faire tomber au sol, pendant 3 minutes.
- L'un des joueurs donne ensuite le ballon à la main à son partenaire qui vient le poser sur ses pieds avant de le donner à nouveau dans les pieds de son partenaire qui vient le récupérer dans ses pieds avec ses mains afin de réaliser une boucle. Le binôme inverse les rôles après 2 minutes.
- Les joueurs peuvent recommencer l'exercice avec un autre binôme.

**LES ADAPTATIONS**

- **SIMPLIFICATION :**
  - o L'exercice est réalisé avec un ballon plus gros.
  - o La durée de l'exercice est diminuée.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o L'écartement entre le binôme est augmenté.
  - o La durée de l'exercice est augmentée.
  - o L'exercice est réalisé avec un medicine ball d'un kilo.

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- Les chevilles
- Les pieds
- Les genoux
- Les quadriceps
- Les ischio-jambiers
- Les hanches
- La ceinture abdominale
- Les lombaires

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ Faire réaliser l'exercice le plus lentement possible et sans forcer.
- ➔ S'assurer que les joueurs soient bien assis (pas au bord de la chaise).
- ➔ Faire attention à la posture du dos lors de la récupération de la balle dans les pieds.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- chaises / • balles en mousse ou ballons-paille

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE

ÉQUILIBRE



ENDURANCE

COORDINATION

## OBJECTIF

- Améliorer l'équilibre statique



## L'ATELIER

- Les joueurs sont debout dans l'espace de jeu.
- Raquette dans la main droite, les joueurs viennent lever la jambe gauche, à hauteur de genou, en venant fixer la balle tenue à la main par l'éducateur.
- Les joueurs tiennent en équilibre le maximum de temps possible (au maximum 1 minute).
- Les joueurs posent la jambe gauche au sol puis font l'exercice avec la raquette dans la main gauche et en levant la jambe droite.

## LES ADAPTATIONS

- **SIMPLIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice en levant la jambe moins haute
  - o Le joueur réalise l'exercice sur une durée plus courte
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice en fermant un œil

## LES PARTIES DU CORPS EN ACTION

- Les membres inférieurs
- La ceinture abdominale
- Les dorsaux

## LES POINTS DE VIGILANCE

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.
- ➔ Insister sur l'utilisation de la nuque pour suivre le ballon de baudruche du regard.

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- raquettes / • une balle (en mousse, rose, ou balle de ping)

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



ENDURANCE



COORDINATION



## OBJECTIF

- Améliorer l'équilibre statique et dynamique



## L'ATELIER

- Les joueurs sont placés en binôme, face à face.
- Chaque joueur est muni d'une raquette.
- Un des deux joueurs vient réaliser des mouvements d'équilibre (sur un pied, les deux bras tendus vers le haut, en se déplaçant en arrière etc.).
- Le second joueur vient réaliser la même posture «en miroir».
- Les rôles sont inversés tous les 10 mouvements.
- Les joueurs peuvent recommencer l'exercice avec un autre binôme.

## LES ADAPTATIONS

- **SIMPLIFICATION :**
  - o L'exercice est réalisé sans raquette.
  - o L'exercice est réalisé avec seulement des postures statiques.
  - o L'exercice est réalisé sur une durée moins longue.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o L'exercice est réalisé sur une distance de déplacement plus grande.
  - o Le joueur réalise l'exercice sur une durée plus longue.

## LES PARTIES DU CORPS EN ACTION

- L'ensemble du système musculo-squelettique
- Les yeux
- Le système cardio-respiratoire.

## LES POINTS DE VIGILANCE

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis et seulement avec des postures statiques.
- ➔ Faire réaliser l'exercice près d'un support auprès duquel les joueurs pourront se rattraper en cas de déséquilibre (table).
- ➔ Veillez à ce que les joueurs soient bien espacés afin qu'ils ne se donnent pas de coups de raquette.
- ➔ Insistez sur le regard porté loin vers l'avant.

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- raquettes

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



ENDURANCE



COORDINATION

**OBJECTIF**

- Améliorer l'équilibre dynamique

**L'ATELIER**

- Les joueurs sont répartis en deux équipes.
- Au sol sont placés deux plots, espacés de 5 mètres.
- Derrière le second plot sont placés 5 cerceaux, les uns derrière les autres.
- A côté du second plot sont placés des sacs de grains.
- Au «top» de l'éducateur, un joueur de chaque équipe vient réaliser le test d'équilibre dynamique entre les deux plots (marche en arrière).
- Arrivés au second plot, ils récupèrent un sac de grains et viennent le lancer dans un des cerceaux.
- Dès que le sac de grains est lancé, le joueur suivant de l'équilibre prend le départ et ainsi de suite.
- L'exercice s'arrête quand une équipe a mis au moins un sac de grains dans chaque cerceau.

**LES ADAPTATIONS**

- **SIMPLIFICATION :**
  - o L'exercice est réalisé en marche avant.
  - o La distance entre les deux plots est diminuée.
  - o Les sacs de grains sont placés sur une chaise, en hauteur.
  - o La partie «lancer de sacs de grains» est enlevé.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o La distance entre les deux plots est augmentée.
  - o Le joueur réalise l'exercice avec une raquette et une balle à la main lors de la partie «équilibre dynamique».
  - o Rajouter une notion de compétition et rajouter de la vitesse

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- L'ensemble du système musculo-squelettique
- L'oreille interne
- Les chevilles
- La ceinture lombaire
- Les épaules
- Les coudes
- Les poignets
- Les biceps
- Les triceps
- Les muscles des avant-bras

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ Faire réaliser l'exercice près d'un support auprès duquel les joueurs pourront se rattraper en cas de déséquilibre (table).
- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice avec une personne sur laquelle elles peuvent se tenir lors de la partie «équilibre dynamique».
- ➔ Bien vérifier la posture des joueurs (dos droit, regard vers l'avant).
- ➔ Veillez à ce que les joueurs plient les jambes et ne cambrent pas le dos au moment de prendre un sac de grains.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- plots / • cerceaux / • sacs de grains / • raquettes / • balles de ping

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



ENDURANCE



COORDINATION

**OBJECTIF**

- améliorer l'équilibre dynamique

**L'ATELIER**

- Quatre plots sont placés au sol afin de délimiter un terrain.
- Chaque joueur est muni d'une raquette, sur laquelle est placée une balle de ping, côté pouce ou index.
- Au «top» de l'éducateur, chaque joueur vient chercher à faire tomber la balle des autres joueurs en se déplaçant au sein de l'espace délimité.
- La manche s'arrête quand il ne reste qu'un seul joueur encore en possession de sa balle.
- L'exercice est réalisé sur 5 à 7 manches.

**LES ADAPTATIONS**

- **SIMPLIFICATION :**
  - o L'exercice est réalisé avec une balle cassée.
  - o Le nombre de manches est diminué.
  - o Le terrain est agrandi.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice en changeant de main entre chaque manche.
  - o Le nombre de manches est augmenté.
  - o Le terrain est rétréci.

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- L'ensemble du système musculo-squelettique
- l'oreille interne
- les dorsaux
- la ceinture lombaire
- les épaules / • les coudes
- les poignets / • Les biceps
- Les triceps
- les muscles des avant-bras
- les chevilles

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice avec une personne sur laquelle elles peuvent se tenir.
- ➔ Bien vérifier la posture des joueurs (dos droit, regard vers l'avant).
- ➔ Si le joueur présente une paralysie ou une faiblesse du poignet, attacher la raquette à l'aide d'une bande élastique.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- plots / • raquettes / • balles de ping / • balles cassées

**OBJECTIF**

- améliorer l'équilibre statique

**L'ATELIER**

- Les joueurs sont placés en binôme, en dehors de la table.
- L'un des deux est muni d'une raquette, sur laquelle est placée une balle de ping, côté pouce ou index.
- Autour de ce joueur sont placées en demi-cercle des coupelles de couleurs (4 à 5 couleurs).
- Son binôme annonce une des couleurs de coupelles, que le joueur vient toucher avec un de ses pieds, tout en essayant de garder la balle en équilibre sur la raquette.
- Le binôme inverse les rôles après 4 minutes.

**LES ADAPTATIONS**

- **SIMPLIFICATION :**
  - o L'exercice est réalisé avec une balle cassée.
  - o L'exercice est réalisé assis avec les coupelles placées en demi-cercle devant la chaise.
  - o L'espace entre les coupelles est diminué.
  - o Le nombre de coupelles est diminué.
  - o L'exercice est réalisé sans balle sur la raquette.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o L'espace entre les coupelles est agrandi.
  - o Le nombre de coupelles est augmenté.
  - o Le joueur vient toucher la coupelle le pied annoncé par son binôme (droit ou gauche).

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- L'ensemble du système musculo-squelettique
- L'oreille interne
- Les chevilles
- Les épaules
- Les coudes
- Les poignets
- Les biceps
- Les triceps
- Les muscles des avant-bras

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.
- ➔ Bien vérifier la posture des joueurs (dos droit, regard vers l'avant).
- ➔ Si le joueur présente une paralysie ou une faiblesse du poignet, attacher la raquette à l'aide d'une bande élastique.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- coupelles de différentes couleurs (environ 5 couleurs)
- raquettes / • balles de ping / • balles cassées

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



ENDURANCE



COORDINATION

**OBJECTIF**

- améliorer l'équilibre statique

**L'ATELIER**

- L'éducateur lance de la musique.
- Les joueurs sont placés en binôme à la table.
- Les joueurs viennent jouer en coup-droit ou revers sur toute la table en essayant de faire le plus d'échanges possible.
- Dès que l'éducateur vient stopper la musique, les joueurs viennent se mettre en équilibre sur un pied.
- Les joueurs tiennent la posture jusqu'à ce que la musique redémarre.
- Les joueurs changent de jambe d'appui à chaque arrêt de musique.
- Les joueurs changent de binôme toutes les 2 minutes.

**LES ADAPTATIONS**• **SIMPLIFICATION :**

- o Le joueur pose une main sur la table lors de la position d'équilibre.
- o Le joueur lève la jambe moins haut lors de la position d'équilibre.
- o La durée d'arrêt de la musique est diminuée.
- o L'exercice est réalisé avec une balle plus grosse (balle en mousse ou balle rose).
- o Le joueur a une main posée sur la table

• **COMPLEXIFICATION :**

- o Le joueur réalise l'exercice en fermant un œil lors de la position d'équilibre.
- o Le joueur lève la jambe plus haut lors de la position d'équilibre.
- o La durée d'arrêt de la musique est augmentée.

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- L'ensemble du système musculo-squelettique
- L'oreille interne
- Les chevilles
- Les quadriceps
- Les ischio-jambiers
- La ceinture abdominale

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice avec une personne à côté pour prévenir de la chute.
- ➔ Bien vérifier la posture des joueurs (dos droit, regard vers l'avant).
- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire des membres inférieurs ou une limitation fonctionnelle, possibilité de faire réaliser l'exercice en ne prenant appui que sur une des deux jambes lors de la position d'équilibre.
- ➔ Mettre le son assez fort pour que celui-ci soit entendu par l'ensemble des joueurs.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- enceinte / • raquettes / • balles de ping

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE

ENDURANCE



COORDINATION



## OBJECTIF

- Améliorer la la capacité cardio respiratoire sur de petits déplacements



## L'ATELIER

- Un des joueurs est placé derrière la table.
- Un autre joueur est placé de l'autre côté de la table avec une bassine de balles et une raquette.
- Il frappe les balles directement de l'autre côté du filet en essayant d'aller viser le joueur placé en face de lui qui, en se déplaçant latéralement, vient esquiver les balles envoyées.
- Le joueur a pour objectifs de ne pas se faire toucher ni de s'arrêter durant le temps imparti de l'atelier.

## LES ADAPTATIONS

- **SIMPLIFICATION :**
  - o L'exercice peut être réalisé avec des balles plus grosses (balles en mousse ou balles roses).
  - o Le nombre de balles lancées ou la durée de l'exercice sont diminuées.
  - o Les balles sont lancées à la main.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice en pas chassés.
  - o Le joueur distribuant les balles augmente la fréquence de distribution.
  - o Le nombre de balles lancées ou la durée de l'exercice sont augmentées.

## LES PARTIES DU CORPS EN ACTION

- Le système cardio-vasculaire
- Le système cardio-pulmonaire
- Les yeux
- Les membres inférieurs

## LES POINTS DE VIGILANCE

- ➔ Si les personnes ont des problèmes de mobilité, leur faire réaliser l'exercice sur une demi-table
- ➔ Insister sur la posture (épaules en avant et jambes légèrement fléchies)

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- balles de ping / • raquettes / • balles en mousse / • bassine

L'esquive

ENDURANCE

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE

ÉQUILIBRE



ENDURANCE



COORDINATION



## OBJECTIF

- Améliorer la capacité cardio respiratoire générale



## L'ATELIER

- Sur chaque table, les filets sont enlevés et des boîtes en carton ou des bassines sont placées dans les deux longueurs de la table.
- Debout et en binôme, les joueurs viennent faire rouler la balle sur la table en la poussant avec leur raquette en cherchant à ne pas la faire tomber.
- Les joueurs viennent augmenter la fréquence de renvoi au fur et à mesure des 5 minutes d'exercice.

## LES ADAPTATIONS

- **SIMPLIFICATION :**
  - o La balle est arrêtée avec la raquette avant d'être renvoyée.
  - o L'exercice est réalisé avec une balle en mousse.
  - o La durée de l'exercice est diminuée.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o L'exercice est réalisé avec deux balles.
  - o La durée de l'exercice est augmentée.

## LES PARTIES DU CORPS EN ACTION

- le système cardio-vasculaire
- le système cardio-pulmonaire
- les membres supérieurs

## LES POINTS DE VIGILANCE

- ➔ Veiller à l'ouverture de la ligne des épaules afin d'ouvrir la cage thoracique.
- ➔ Si un joueur a des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- balles de ping / • raquettes / • balles en mousse
- bassines ou boîtes en carton

Le palet

ENDURANCE

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE

ENDURANCE



COORDINATION



## OBJECTIF

- Améliorer la capacité cardio respiratoire générale



## L'ATELIER

- Sur chaque table, les filets sont enlevés et une pile de dix coupelles est placée au pied de la table.
- Debout et en binôme, les joueurs viennent faire rouler la balle sur la table en la poussant avec leur raquette en cherchant à ne pas la faire tomber, tout en tournant autour de la table.
- A chaque fois que les joueurs ont réussi à faire un demi-tour de table sans faire tomber la balle, l'éducateur vient poser une coupelle sur la table.
- Les joueurs continuent à faire rouler la balle et à se déplacer, tout en évitant de toucher la/les coupelles.
- Si la balle tombe au sol ou touche une des coupelles, le tour recommence.

## LES ADAPTATIONS

- SIMPLIFICATION :
  - o Le joueur réalise l'exercice à la main.
  - o L'exercice est réalisé avec une balle plus grosse (balle en mousse ou balle rose).
  - o L'exercice est réalisé sur une demi-table.
  - o Le nombre de plots placés sur la table est diminué.
- COMPLEXIFICATION :
  - o L'exercice est réalisé avec deux balles.
  - o Les joueurs changent de sens au signal sonore de l'éducateur.
  - o Le nombre de coupelles à placer sur la table est augmenté.
  - o L'exercice est réalisé sur deux tables.

## LES PARTIES DU CORPS EN ACTION

- Le système cardio-vasculaire
- Le système cardio-pulmonaire
- Les membres supérieurs
- La ceinture abdominale

## LES POINTS DE VIGILANCE

- ➔ Si les joueurs ont des problèmes de mobilité, leur faire réaliser l'exercice sur une demi-table.
- ➔ Insister sur la posture (épaules en avant et jambes légèrement fléchies)
- ➔ Insister sur la respiration lors de la réalisation de l'exercice (éventuellement guider les joueurs en annonçant «j'inspire», «j'expire»).

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- balles de ping / • raquettes / • balles en mousse / • coupelles

L'embouteillage

ENDURANCE

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE

ENDURANCE



COORDINATION



## OBJECTIF

- Améliorer la la capacité cardio respiratoire

## L'ATELIER

- A l'aide de séparations, l'éducateur construit deux camps mitoyens.
- Dans chacun des deux camps, il dispose une vingtaine balles au sol (balles de ping, balles en mousse, ballons de baudruche).
- Les joueurs sont ensuite répartis en deux équipes.
- Raquette à la main, ils viennent se débarrasser le plus rapidement possible de toutes les balles situées dans leur camp en les lançant dans le camp adverse.
- L'exercice s'arrête lorsqu'un camp est complètement vide ou au bout de 1'30 (l'éducateur compte alors le nombre de balles restantes dans chaque camp).
- L'exercice est réalisé sur 3 à 4 manches.

## LES ADAPTATIONS

- **SIMPLIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice avec les mains.
  - o Le nombre de balles est diminué.
  - o La durée de l'exercice est diminuée.
  - o La taille du camp est diminuée.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o Le nombre de balles est augmenté.
  - o La durée de l'exercice est augmentée.
  - o La taille du camp est augmentée.

## LES PARTIES DU CORPS EN ACTION

- L'ensemble du système cardio-respiratoire.
- Les dorsaux
- Les lombaires
- Les hanches
- Les genoux
- Les épaules
- Les coudes
- Les poignets
- Les biceps

## LES POINTS DE VIGILANCE

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis avec une bassine de balles sur elles.
- ➔ Si les personnes ont des problèmes pour se baisser, mettre les balles en hauteur sur des chaises.
- ➔ Veillez à ce que les joueurs plient les jambes et ne cambrent pas le dos au moment de ramasser les balles.
- ➔ Insister sur le fait de bien expirer au moment de frapper la balle.

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 10 séparations / • raquettes / • balles de ping
- balles en mousse / • grosses balles / • ballons de baudruche

Le grand ménage

ENDURANCE

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE

ENDURANCE



COORDINATION



## OBJECTIF

- améliorer la la capacité cardio respiratoire

## L'ATELIER

- Derrière une demi-table est placée une séparation, à environ 2 mètres de la derrière la table.
- Les joueurs sont placés en face, sur l'autre demi-table, raquette en main.
- Devant chaque joueur est placée une bassine avec 20 balles (balles de ping, balles en mousse, grosse balle).
- Les joueurs viennent frapper les balles côté pouce ou index en visant l'espace entre la table et la séparation.
- Les joueurs essayent de vider leur bassine en moins de l'30.
- A la fin de l'exercice, chaque joueur compte le nombre de balles restantes dans sa bassine.
- Lorsque le temps est écoulé, le joueur réalise l'exercice avec l'autre main.
- L'exercice est réalisé 4 fois.

## LES ADAPTATIONS

- **SIMPLIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice avec les mains.
  - o Le nombre de balles est diminué.
  - o La durée de l'exercice est diminuée.
  - o La séparation est rapprochée.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o Le nombre de balles est augmenté.
  - o La durée de l'exercice est augmentée.
  - o Une seconde séparation est ajoutée afin d'éloigner la zone à viser (entre les deux séparations).

## LES PARTIES DU CORPS EN ACTION

- L'ensemble du système cardio-respiratoire.
- Les avant-bras
- Les épaules
- Les coudes
- Les poignets
- Les biceps
- Les triceps

## LES POINTS DE VIGILANCE

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.
- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire des membres supérieurs ou une limitation fonctionnelle, possibilité de rapprocher la zone à viser.
- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire des membres supérieurs ou une limitation fonctionnelle, possibilité de faire réaliser l'exercice avec un seul des deux bras.
- ➔ Insister sur le fait de bien expirer au moment de frapper la balle.

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- séparations / • raquettes / • balles de ping
- balles en mousse / • grosses balles / • bassines

Le jardinier

ENDURANCE

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE

ENDURANCE



COORDINATION

**OBJECTIF**

- Améliorer la la capacité cardio-respiratoire

**L'ATELIER**

- Les joueurs sont placés en binôme à la table.
- L'un des joueurs a une bassine contenant 20 balles de ping placée devant lui ainsi qu'une raquette.
- L'autre joueur a une bassine vide placée devant lui.
- Le joueur ayant la bassine de balles vient envoyer le plus rapidement possible les 20 balles en les frappant côté pouce ou index avec sa raquette.
- Son binôme essaye de rattraper le plus de balles possible dans sa bassine.
- A la fin de l'exercice, le joueur compte le nombre de balles récupérées dans sa bassine puis le binôme inverse les rôles.
- L'exercice est réalisé 3 fois.
- Les joueurs peuvent changer de binôme lors de chaque répétition.

**LES ADAPTATIONS**• **SIMPLIFICATION :**

- o Le joueur réalise l'exercice en lançant les balles avec les mains.
- o Le nombre de balles est diminué.
- o La durée de l'exercice est diminuée.
- o L'exercice peut être réalisé avec des balles plus grosses (balles en mousse ou balles roses).

• **COMPLEXIFICATION :**

- o Le nombre de balles est augmenté.
- o La durée de l'exercice est augmentée.
- o Le joueur tenant la bassine vide doit se déplacer vers une coupelle placée à 1 mètre de la table entre chaque lancer de balle.

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- L'ensemble du système cardio-respiratoire.
- Les avant-bras
- Les épaules
- Les coudes
- Les poignets
- Les biceps
- Les triceps
- Les mollets
- Les quadriceps
- Les ischio-jambiers

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.
- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire des membres inférieurs ou une limitation fonctionnelle, possibilité de réaliser l'exercice avec seulement les coupelles placées sur la table.
- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire des membres inférieurs ou une limitation fonctionnelle, possibilité de rétrécir la zone d'envoi des balles (une demi-table).
- ➔ Insister sur le fait de bien inspirer puis expirer au moment du déplacement pour aller récupérer la balle dans la bassine.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- raquettes / • balles de ping / • balles en mousse / • grosses balles / • bassines

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE

ENDURANCE



COORDINATION



## OBJECTIF

- améliorer la la capacité cardio-respiratoire



## L'ATELIER

- Des coupelles (4 à 5 couleurs) sont alignées au pied de chaque demi-table.
- Une autre rangée de coupelles (4 à 5 couleurs) est placée au bord de chaque demi-table, dans un ordre différent que celui des coupelles placées au sol.
- Les joueurs sont placés devant une demi-table, raquette à la main.
- L'éducateur vient annoncer une série de couleurs (entre 3 et 5).
- Les joueurs doivent venir toucher les couleurs annoncées dans le bon ordre, d'abord avec les pieds, puis avec la raquette, le plus rapidement possible.
- L'exercice est répété durant 4 minutes.

## LES ADAPTATIONS

- **SIMPLIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice en touchant les coupelles avec les mains (coupelles placées sur la table).
  - o Le nombre de coupelles placées au sol et sur la table est diminué.
  - o L'exercice n'est réalisé qu'avec des coupelles au sol ou qu'avec des coupelles sur la table.
  - o La durée de l'exercice est diminué.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o Le nombre de coupelles au sol et sur la table est augmenté.
  - o La durée de l'exercice est augmentée.
  - o Les coupelles placées au sol sont éloignées de la table d'environ 1 mètre.

## LES PARTIES DU CORPS EN ACTION

- L'ensemble du système cardio-respiratoire
- Les avant-bras
- Les épaules
- Les coudes
- Les poignets
- Les biceps
- Les triceps
- Les mollets
- Les quadriceps
- Les ischio-jambiers

## LES POINTS DE VIGILANCE

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.
- ➔ Si le joueur présente une limitation fonctionnelle cardio-respiratoire, possibilité d'enlever le stress lié au temps dédié à l'exercice (pas de rapidité requise).
- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire des membres inférieurs ou une limitation fonctionnelle, possibilité de réaliser l'exercice avec seulement les coupelles placées sur la table.
- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire des membres supérieurs ou une limitation fonctionnelle, possibilité de réaliser l'exercice avec seulement les coupelles placées au sol.
- ➔ Insister sur le fait de bien inspirer puis expirer au moment de passer du sol à la table.

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- coupelles de différentes couleurs (environ 5 couleurs) / • raquettes

Mémoire d'éléphant

ENDURANCE

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE

ENDURANCE



COORDINATION



## OBJECTIF

- améliorer la la capacité cardio-respiratoire



## L'ATELIER

- Les joueurs sont répartis en binôme.
- Derrière chaque demi-table est placé un plot, à 1 mètre de la table.
- Chaque binôme se place sur une demi-table, raquette à la main.
- Les joueurs viennent réaliser le maximum d'échanges en venant toucher la balle à tour de rôle dans le binôme.
- Entre chaque touche de balle, le joueur se déplace pour aller faire le tour du plot avant de revenir vers la table.
- Les binômes changent de partenaires toutes les 4 minutes.
- L'exercice est répété 3 fois.

## LES ADAPTATIONS

### • SIMPLIFICATION :

- o Le joueur réalise l'exercice sans tourner autour du plot.
- o Les joueurs ne jouent pas une balle sur deux mais jouent la balle quand elle arrive dans leur zone de table.
- o L'exercice est réalsié avec une balle plus grosse.
- o La durée de l'exercice est diminué.

### • COMPLEXIFICATION :

- o Le plot est placé à une plus grande distance de la table.
- o La durée de l'exercice est augmentée.
- o Les joueurs réalisent un squat à chaque perte de balle.

## LES PARTIES DU CORPS EN ACTION

- L'ensemble du système cardio-respiratoire.
- Les triceps
- Les mollets
- Les quadriceps
- Les ischio-jambiers
- La ceinture lombaire
- La ceinture abdominale

## LES POINTS DE VIGILANCE

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.
- ➔ Insister sur le fait de bien inspirer puis expirer au moment e se déplacer vers le plot et de revenir à la table.

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- plots / • raquettes / • balles de ping / • balles roses

A deux, c'est mieux

ENDURANCE

**OBJECTIF**

- améliorer la préhension et la coordination œil/main

**L'ATELIER**

- Donnez un ballon de baudruche et une raquette à chaque joueur.
- Debout en dehors de la table, le joueur vient frapper le ballon de baudruche avec la raquette.
- Le joueur frappe plus ou moins fort, côté pouce ou index, tout en gardant le regard fixé sur le ballon de baudruche.
- Dès que le ballon est en phase descendante, le joueur vient frapper à nouveau le ballon pour l'envoyer en l'air.
- Le joueur a pour objectif de maintenir le ballon de baudruche «la-haut», sans le faire tomber.

**LES ADAPTATIONS**• **SIMPLIFICATION :**

- o Le joueur réalise l'exercice assis sur une chaise en cas de faiblesse des membres inférieurs ou de perte d'équilibre.
- o Le joueur stoppe le ballon de baudruche entre chaque envoi.

• **COMPLEXIFICATION :**

- o Le joueur réalise l'exercice avec une balle en mousse ou une balle de ping.
- o Le joueur réalise l'exercice en frappant alternativement avec le côté pouce et le côté index.
- o Le joueur réalise l'exercice en se déplaçant.

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- Les yeux
- Les avant-bras
- Les épaules
- Les dorsaux

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ Si les personnes ont des problèmes pour se baisser, leur ramasser les ballons de baudruche.
- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis
- ➔ Insister sur l'utilisation de la nuque pour suivre le ballon de baudruche du regard.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- ballons de baudruche / • raquettes / • balles en mousse
- balles de ping / • chaises

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



ENDURANCE



COORDINATION



## OBJECTIF

- Améliorer la coordination spatio auditive



## L'ATELIER

- Des coupelles de couleur sont disposées un peu partout sur le sol (4 à 5 couleurs différentes).
- Donnez un ballon de baudruche et une raquette à chaque joueur.
- Debout en dehors de la table, le joueur vient frapper le ballon de baudruche avec la raquette, tout en se déplaçant vers la couleur de coupelles annoncée par l'éducateur.
- Les joueurs peuvent être plusieurs autour de la même coupelle de couleur.
- Les joueurs réalisent l'exercice côté pouce pendant 3 minutes, puis côté pouce pendant 3 minutes.

## LES ADAPTATIONS

- **SIMPLIFICATION :**
  - o L'exercice est réalisé sans la prise d'information auditive.
  - o La durée de l'exercice est diminué.
  - o Le choix du côté avec lequel est frappé la balle est laissé libre.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice avec une balle en mousse ou une balle de ping.
  - o Le joueur réalise l'exercice en frappant alternativement avec le côté pouce et le côté index.
  - o L'éducateur annonce une série de plusieurs coupelles de couleur vers lesquelles le joueur doit se déplacer à la suite.

## LES PARTIES DU CORPS EN ACTION

- Les yeux
- La sphère auditive
- Les avant-bras
- Les épaules
- Les dorsaux
- Les membres inférieurs

## LES POINTS DE VIGILANCE

- ➔ Si des personnes ont des problèmes pour se baisser, leur ramasser les ballons de baudruche.
- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.
- ➔ Si les personnes ont des problèmes de vue, utiliser des objets différents plutôt que des coupelles de couleur.
- ➔ Insister sur l'utilisation de la nuque et le regard vers le haut pour suivre le ballon et non les coupelles.

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- raquettes / • ballons de baudruche / • balles en mousse
- balles de ping / • coupelles de différentes couleurs (environ 5 couleurs)

Le jongleur

COORDINATION

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



ENDURANCE



COORDINATION

**OBJECTIF**

- Améliorer la coordination occulo-manuelle

**L'ATELIER**

- Donnez une raquette, une balle et une coupelle à chaque joueur.
- Le joueur pose la coupelle à l'envers sur sa raquette (base la plus étroite vers le bas) puis vient poser sa balle dans la coupelle.
- Au «top» de l'éducateur, il essaie de faire tourner la balle à l'intérieur de la coupelle sans que celle-ci ne s'arrête ou ne tombe.
- Les joueurs réalisent l'exercice avec la main droite pendant 3 minutes, puis avec la main gauche pendant 3 minutes.

**LES ADAPTATIONS**• **SIMPLIFICATION :**

- o Le joueur réalise l'exercice assis.
- o Le joueur réalise l'exercice sans que la balle ne tourne dans la coupelle.

• **COMPLEXIFICATION :**

- o Le joueur réalise l'exercice avec deux balles dans la coupelle.
- o Le joueur réalise l'exercice en enlevant la coupelle.
- o Le joueur réalise l'exercice en faisant tourner la balle dans l'autre sens.

**LES PARTIES DU CORPS EN ACTION**

- Les poignets
- Les avants-bras
- Les coudes

**LES POINTS DE VIGILANCE**

- ➔ Si des personnes ont des problèmes pour se baisser, leur ramasser les balles de ping.
- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.
- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire des membres supérieurs ou une limitation fonctionnelle, possibilité de faire réaliser l'exercice avec un seul des deux bras.
- ➔ Insister sur le regard porté devant soi et pas seulement sur la balle.

**LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- raquettes / • balles de ping / • coupelles

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE

ÉQUILIBRE



ENDURANCE



COORDINATION



## OBJECTIF

- Améliorer la capacité à réaliser une double tâche motrice



## L'ATELIER

- Les joueurs sont placés en binôme à la table.
- Chaque joueur est muni d'une raquette.
- L'un des deux joueurs a une rangée de coupelles disposée devant lui, en bout de table.
- Tout en faisant des échanges avec son binôme, le joueur vient empiler avec sa main libre les coupelles les unes sur les autres après chaque frappe de balle.
- Les joueurs inversent de rôle lorsque toutes les coupelles ont été empilées, puis réalisent à nouveau l'exercice en changeant de main.

## LES ADAPTATIONS

- **SIMPLIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice assis.
  - o L'exercice est réalisé avec moins de coupelles.
  - o L'exercice est réalisé avec des plots en remplacement des coupelles.

## LES PARTIES DU CORPS EN ACTION

- Les doigts
- Les mains
- Les poignets
- Les avant-bras
- Les coudes
- Les épaules
- Les yeux

## LES POINTS DE VIGILANCE

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.
- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire des membres supérieurs ou une limitation fonctionnelle, possibilité de faire réaliser l'exercice avec un seul des deux bras.
- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice avec une balle sur la table.
- ➔ Si les personnes ont des problèmes de préhension, leur faire réaliser l'exercice en touchant les coupelles sans les empiler.

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- raquettes / • balles de ping / • coupelles / • plots/plots octogonaux

La pile infernale

COORDINATION

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



ENDURANCE



COORDINATION



## OBJECTIF

- Amélioration de la coordination visio-motrice



## L'ATELIER

- Les joueurs sont placés face à la table, raquette en main.
- Devant chaque joueur est placée sur la demi-table une bassine avec 20 balles de ping.
- 5 cônes sont placés à l'horizontale sur l'autre demi-table, base ouverte vers le joueur.
- Le joueur essaye de faire entrer le plus de balles possible dans les cônes en réalisant un service ou un envoi, côté pouce ou côté index.
- Lorsque les 20 balles sont jouées, le joueur réalise l'exercice avec l'autre main.

## LES ADAPTATIONS

- **SIMPLIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice assis.
  - o L'exercice est réalisé avec des cerceaux en remplacement des cônes.
  - o L'exercice est réalisé avec moins de balles.
  - o Le joueur réalise l'exercice avec les mains.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o Le joueur doit faire entrer la balle dans le cône annoncé/montré par l'éducateur.
  - o L'exercice est réalisé avec des plots plus étroits.
  - o L'exercice est réalisé avec plus de balles.

## LES PARTIES DU CORPS EN ACTION

- Les poignets
- Les avant-bras
- Les coudes

## LES POINTS DE VIGILANCE

- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.
- ➔ Si le joueur présente un déséquilibre musculaire des membres supérieurs ou une limitation fonctionnelle, possibilité de faire réaliser l'exercice avec un seul des deux bras.
- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice avec une balle sur la table.
- ➔ Si les personnes ont des problèmes de force des membres supérieurs, rapprocher les plots.

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- raquettes / • balles de ping / • bassines / • plots / • cerceaux

Oise qui peut

COORDINATION

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE



ÉQUILIBRE



ENDURANCE



COORDINATION



## OBJECTIF

- Amélioration de la coordination motrice



## L'ATELIER

- Chaque joueur est placé sur une demi-table.
- Balle dans la main droite, le joueur fait rebondir la balle sur la table et la rattrape avec la même main.
- Le joueur réalise 10 séries avec la main droite puis 10 séries avec la main gauche.

## LES ADAPTATIONS

- **SIMPLIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice avec une balle rose ou une balle en mousse.
  - o Le joueur réalise moins de séries.
  - o Le joueur utilise les deux mains pour attraper la balle.
- **COMPLEXIFICATION :**
  - o Le joueur réalise l'exercice avec une balle rose ou une balle en mousse.
  - o Le joueur réalise moins de séries.
  - o Le joueur utilise les deux mains pour attraper la balle.
  - o Le joueur réalise l'exercice avec plus de rebonds

## LES PARTIES DU CORPS EN ACTION

- Les bras
- Les poignets
- L'épaule
- Les jambes
- Les chevilles

## LES POINTS DE VIGILANCE

- ➔ Si les personnes ont des problèmes pour se baisser, leur ramasser les balles.
- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis avec une main sur la table

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- balles de ping / • chaises / • balles roses, balles en mousse

FORCE MEMBRES INFÉRIEURS



FORCE MEMBRES SUPÉRIEURS



SOUPLESSE

ÉQUILIBRE



ENDURANCE



COORDINATION



## OBJECTIF

- Améliorer la prise d'information et la visualisation spatiale



## L'ATELIER

- Les joueurs sont placés en cercle, debout et raquettes en main.
- L'un des joueurs a une balle posée sur sa raquette, côté pouce.
- En se déplaçant, le joueur vient déposer la balle sur la raquette du joueur situé à sa gauche, qui vient en faire de même avec le joueur placé à sa gauche et ainsi de suite jusqu'à ce que dix passes aient été réalisées.
- Si la balle tombe au sol, le comptage reprend à zéro.
- Les joueurs réalisent l'exercice côté index ou côté pouce, puis avec la main opposée.

## LES ADAPTATIONS

### • SIMPLIFICATION :

- o L'exercice est réalisé avec un ballon de baudruche ou une balle en mousse.
- o Le nombre de passes à réaliser est diminué.
- o Le comptage n'est pas remis à zéro lorsque la balle tombe au sol.

### • COMPLEXIFICATION :

- o L'exercice est réalisé en faisant rebondir la balle sur la raquette.
- o L'espace entre les joueurs est agrandi.
- o Les passes entre les joueurs sont réalisées de manière aléatoire.
- o Le nombre de passes à réaliser est augmenté.

## LES PARTIES DU CORPS EN ACTION

- Les yeux
- Le cou
- Le poignet
- Les doigts
- Les dorsaux

## LES POINTS DE VIGILANCE

- ➔ Si les personnes ont des problèmes pour se baisser, donner une nouvelle balle lors de chaque échec.
- ➔ Si les personnes ont des problèmes d'équilibre, leur faire réaliser l'exercice assis.
- ➔ Insister sur la préhension de la raquette avec les doigts afin de maintenir la balle en équilibre.

## LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- ballons de baudruche / • raquettes / • balles en mousse / • balles de ping

# 3) Fiches des principales pathologies rencontrées

prenant en compte les dernières recommandations de la Haute Autorité de santé (HAS)

The image displays a collection of 20 informational cards, each dedicated to a specific health condition. Each card is structured as follows:

- DEFINITION:** A brief description of the condition.
- LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE:** A list of benefits associated with physical activity for that condition.
- RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE:** Specific recommendations regarding the type, frequency, and intensity of physical activity.
- POINTS DE VIGILANCE:** Key points to watch out for or specific considerations.

The cards are numbered 56 through 70, with the last two cards (71 and 72) being smaller and positioned at the bottom. Each card features the logo of the Haute Autorité de Santé (HAS) and the Fédération Française de Tennis de Table (FATT).

# ASTHME



## DÉFINITION

L'asthme est une inflammation des voies respiratoires en réaction à différentes stimulations entraînant une obstruction des bronches et un spasme des petits muscles bronchiques.

- Facteurs déclenchants : allergie (pollens, acariens, etc.), tabac, pollution
- Facteurs aggravants : atmosphère sèche, froid, stress.
- 3 niveaux de gravité de l'asthme (peu grave, modéré et sévère)

## ▶ LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Mieux contrôler l'asthme (les épisodes de crise sont moins nombreux et le nombre de jours avec symptômes est diminué)
- Améliorer la tolérance à l'effort (moins d'essoufflement ressenti et moins de risque de faire un « asthme d'effort »)
- Réduire les risques d'anxiété et de dépression

## RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Endurance et renforcement musculaire
- Activités variées possibles
- Favoriser des exercices avec contrôle de la respiration
- Importance de maintenir des AP du quotidien (déplacements actifs, activités domestiques, etc.)

## POINTS DE VIGILANCE

- Vérifier que la personne se rend à l'activité munie de son traitement bronchodilatateur (Ventoline).
- En cas de crise, prise de Ventoline. Si la crise persiste malgré les inhalations, avec des troubles associés (tachycardie, sueurs abondantes, toux incontrôlable, agitation anormale), alors, rassurer et faciliter le contrôle respiratoire, appeler les secours et évacuer la personne pour une prise en charge d'urgence.
- Réaliser systématiquement un échauffement progressif.
- Éviter la pratique en ambiance froide.

## DÉFINITION

Un **accident vasculaire cérébral (AVC)**, survient lorsque la circulation sanguine vers ou dans le cerveau est interrompue par un vaisseau sanguin bouché ou rompu. La survenue d'un AVC est souvent liée à des facteurs de risques comme les maladies cardiovasculaires, le tabac, le surpoids, la sédentarité ou le stress.

## ▶ LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Limiter l'évolution des plaques d'athérome
- Maîtriser les facteurs de risques comme l'hypertension artérielle, le diabète ou l'hypercholestérolémie
- Équilibrer le poids, aider à l'arrêt du tabac, et améliorer l'autonomie dans les gestes du quotidien

## RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ➔ Dépendent des séquelles individuelles de chaque personne
- ➔ Associer endurance (plutôt en fractionné) et renforcement musculaire
- ➔ Augmenter progressivement l'intensité et la durée de l'activité et savoir s'adapter aux capacités et à la tolérance de la personne
- ➔ Les activités physiques du quotidien sont tout aussi importantes que le programme d'APA suivi

## POINTS DE VIGILANCE

- Pas d'efforts à haute intensité, respecter le principe de progressivité au cours d'une séance ainsi que sur le programme complet.
- Moduler l'intensité et la durée des efforts des membres supérieurs (plus risqués que les membres inférieurs).
- Veiller à une bonne hydratation.
- Signaux d'alerte : déformation de la bouche, faiblesse d'un côté du corps (bras ou jambe), troubles de la parole, maux de têtes intenses.

## DÉFINITION

La **bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)** est une maladie respiratoire chronique. Elle est due au tabagisme dans environ 80% des cas. Parmi les autres facteurs de risque, on note les expositions professionnelles, la pollution atmosphérique, l'exposition passive à la fumée de cigarette et des facteurs génétiques.

## ▶ LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Réduit la gêne respiratoire (essoufflement)
- Diminue la fatigue
- Améliore la qualité de vie

## RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Endurance et renforcement musculaire
- Favoriser les efforts fractionnés
- Exercices respiratoires
- Encourager pendant la séance et inciter à une pratique dans la vie quotidienne

## POINTS DE VIGILANCE

- Arrêt de la pratique en cas de symptômes anormaux (douleurs à la poitrine, essoufflement plus intense).
- Ne pas pratiquer après un épisode récent (moins de 3 semaines) d'aggravation des symptômes respiratoires (exacerbation) ou en cas d'insuffisance respiratoire non contrôlée.



# CANCER

## (sein, colorectal, prostate)

### DÉFINITION

Un cancer est une tumeur maligne due à la transformation de cellules qui deviennent anormales et prolifèrent de façon excessive pour former une tumeur. La tumeur peut toucher différents tissus, elle peut s'étendre localement aux organes voisins ou à distance par métastases.

### ▶ LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Meilleure tolérance des traitements et réduit les risques de complications
- Diminue la fatigue, les douleurs et les symptômes dépressifs
- Améliore le sommeil et l'image de soi
- Favorise le retour à un mode de vie souhaité

### RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ➔ Endurance et renforcement musculaire
- ➔ Démarrer le programme avec des séances courtes à faible intensité et augmenter progressivement selon l'évolution de la condition physique
- ➔ Fixer des objectifs réalistes, adopter un discours positif et encourageant

### POINTS DE VIGILANCE

- Utiliser l'échelle de Borg pour adapter l'intensité des séances afin de respecter le niveau de fatigabilité de la personne.
- Tenir compte des problèmes psychologiques et des difficultés de vie.
- Tenir compte des altérations corporelles selon les cancers et la chirurgie.
- Favoriser un encadrement basé sur l'écoute de chaque personne.

# DÉPRESSION



## DÉFINITION

La **dépression** ou **épisode dépressif caractérisé (EDC)** est par définition associée à un dysfonctionnement social et à une souffrance personnelle majeurs qui peuvent avoir des conséquences parfois lourdes sur la santé. Elle se traduit de façon multiple : humeur dépressive, perte d'intérêt et d'énergie, concentration réduite, baisse de l'estime de soi, perspectives négatives, etc.

## ▶ LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Chez les personnes atteintes de dépression légère à modérée, un programme d'APA est aussi efficace qu'un traitement médicamenteux antidépresseur ou une psychothérapie
- Après guérison, l'AP régulière permet de réduire le risque de rechute
- La pratique en collectif favorise les relations sociales, aide à la motivation et aide à se sentir soutenu et encouragé

## RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ➔ Proposer une activité basée sur le plaisir
- ➔ Prendre en compte le niveau de fatigabilité et fixer des objectifs réalistes
- ➔ Inciter à de la marche quotidienne

## POINTS DE VIGILANCE

- Les antidépresseurs et autres médicaments psychotropes peuvent provoquer une somnolence ou une baisse de la pression artérielle lors d'un changement de position (assis-debout par exemple). Ces effets sont à prendre en compte lors de la pratique.



# DIABÈTE DE TYPE 1 (DT1)

## DÉFINITION

Le **diabète de type 1 (DT1)** est un excès de sucre dans l'organisme (élévation chronique de la glycémie circulante au-dessus de 1,25g/l), il est lié à une diminution voire à une absence de sécrétion de l'insuline. Il concerne généralement les personnes de moins de 30 ans et nécessite des injections régulières d'insuline et un régime alimentaire strict.

## ▶ LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Améliore l'équilibre de la glycémie sur le long terme
- Réduit les risques de complications liées au diabète et les risques de mortalité précoce
- Amélioration de la condition physique et du bien-être

## RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Endurance et renforcement musculaire
- Respecter le principe de progressivité au cours d'une séance
- Le programme d'APA doit être précédé d'une éducation thérapeutique en milieu spécialisé afin que la personne soit éduquée à l'utilisation de son traitement à la gestion des risques d'hypoglycémie à l'exercice

## POINTS DE VIGILANCE

- La personne doit mesurer sa glycémie avant l'exercice. Il faut que le taux soit d'au moins 130mg/dL pour limiter le risque d'hypoglycémie pendant l'exercice.
- Veiller à une bonne hydratation tout au long de la séance et à ce que la personne pratique avec des chaussures adaptées aux risques d'irritations et plaies.

# DIABÈTE DE TYPE 2 (DT2)



## DÉFINITION

Le diabète de type 2 est un excès de sucre dans l'organisme (élévation chronique du taux de sucre circulant au-dessus de 1.25 g/l). Le DT2 est dû à une mauvaise utilisation de l'insuline par les cellules de l'organisme. Son développement se fait très progressivement, de façon insidieuse sur de nombreuses années. Il concerne principalement les personnes en surpoids et de plus de 60 ans.

## ▶ LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Associée à une alimentation adaptée, l'activité physique est le premier traitement du DT2
- Améliore l'utilisation de l'insuline par l'organisme
- Réduit le recours aux traitements oraux et à l'insuline
- Réduit les risques de complications liées au diabète et les risques de mortalité

## RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Endurance et renforcement musculaire
- Respecter le principe de progressivité au cours du programme
- Le programme d'APA doit être précédé d'une éducation thérapeutique en milieu spécialisé afin que la personne soit éduquée à l'utilisation de son traitement et à la gestion des risques d'hypoglycémie à l'exercice
- Adopter un discours motivant

## POINTS DE VIGILANCE

- Veiller à une bonne hydratation tout au long de la séance et à ce que la personne pratique avec des chaussures adaptées aux risques d'irritations et plaies.
- Mesure de glycémie avant l'effort : si < 1 apport sucré ; si > 1 pas d'apport sucré ; si > 3 pas d'AP.

# HYPERTENSION ARTÉRIELLE (HTA)



## DÉFINITION

L'HTA se définit par une élévation trop importante de pression dans les artères, élévation qui persiste dans le temps. Elle survient sans provoquer de symptômes. Il est important qu'elle soit détectée car son traitement est indispensable. En effet, lorsqu'elle n'est pas contrôlée, l'HTA augmente le travail du cœur qui s'épuise, constitue un important facteur de risque cardiovasculaire et favorise la survenue des maladies neurodégénératives.

## ▶ LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Réduit la pression artérielle
- Limite les facteurs de risques de maladies cardiovasculaires et métaboliques (surpoids, prédiabète)

## RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Privilégier les activités d'endurance
- Compléter avec des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée avec des exercices isométriques (gainage par exemple).
- Pour les personnes prenant des bêta-bloquants : utiliser l'échelle de Borg pour adapter au mieux l'intensité de la pratique

## POINTS DE VIGILANCE

- Principalement en lien avec les traitements de l'HTA :
  - Être vigilant aux risques d'hypoglycémie
  - Limiter les AP en ambiance chaude ou très froide
  - Veiller à une bonne hydratation

# INSUFFISANCE CARDIAQUE CHRONIQUE



## DÉFINITION

On parle d'**insuffisance cardiaque** lorsque le cœur perd une partie de sa force musculaire et sa capacité de contraction normale ; il ne pompe plus suffisamment de sang pour permettre aux organes de recevoir assez d'oxygène et d'éléments nutritifs, essentiels à leur bon fonctionnement.

## ► LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Réduit la fatigue et l'essoufflement lors d'un effort
- Améliore la capacité d'ouverture des vaisseaux sanguins et facilite ainsi l'apport d'oxygène aux différents organes (notamment aux muscles)
- Diminue le risque de troubles du rythme cardiaque
- Augmente les effets positifs des médicaments

## RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ➔ Pas d'AP d'intensité élevée
- ➔ Associer les exercices d'endurance et de renforcement musculaire
- ➔ Inciter à une pratique d'AP de la vie quotidienne
- ➔ Une pratique sportive en salle présente moins de risques que celle pratiquée en extérieur du fait des contraintes de l'environnement

## POINTS DE VIGILANCE

- Signaux d'alerte : palpitations, essoufflement inhabituel, maux de tête, vertiges, sueurs, FC anormalement élevée.
- Privilégier des conditions environnementales (météorologie, température, pollution, altitude et milieu) favorable et stables.



# MALADIE CORONAIRE

## DÉFINITION

Les maladies coronariennes regroupent les maladies qui se déclenchent lorsque l'approvisionnement en sang du muscle cardiaque (appelé myocarde) est interrompu ou bloqué. La cause la plus courante est l'obstruction des artères coronaires par une accumulation de matières grasses, le « mauvais » cholestérol.

## ► LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Renforce l'efficacité de certains traitements et ainsi limite l'évolution des plaques d'athérome et leur risque de rupture
- Equilibrer le poids et favoriser l'arrêt du tabac
- Limite la sensation de fatigue et d'essoufflement lors d'un effort

## RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Respecter la progressivité à la suite de la réadaptation cardio-vasculaire (réalisée en milieu médical)
- Exercices d'endurance et renforcement musculaire

## POINT DE VIGILANCE

- Prendre compte de l'évolution de l'état de santé et de la condition physique de la personne.

# PARKINSON



## DÉFINITION

La maladie de Parkinson est une maladie neurologique chronique qui se caractérise par la **destruction des neurones à dopamine**. Ces neurones sont impliqués dans le contrôle des mouvements du corps. Lorsque 50 à 70% de ces neurones sont détruits, les symptômes moteurs apparaissent. C'est souvent à ce moment que la personne consulte et que le diagnostic est posé.

## ► LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Peut ralentir la progression de la maladie et soulager les symptômes
- Améliore la marche, l'équilibre et les gestes de la vie quotidienne
- Diminue les risques de chutes
- Améliore la qualité de vie et réduit les symptômes dépressifs

## RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Dépend du stade évolutif de la maladie
- AP progressives et variées
- Combiner différents types d'exercices d'endurance, de renforcement musculaire, de souplesse, d'équilibre et de marche

## POINTS DE VIGILANCE

- Certaines personnes sont sujettes à des chutes de tension lors de changement de position (assis-debout par exemple), à prendre en compte lors de la pratique.
- Être vigilant pour les risques de chutes, notamment chez les personnes âgées.



# LE VIEILLISSEMENT

## DÉFINITION

Le vieillissement, l'avancée en âge et les effets de l'âge sont très variables selon les personnes, mais globalement le vieillissement est un processus physiologique complexe responsable d'une diminution des capacités physiques et organiques touchant tous les organes.

## ▶ LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Maintient la force musculaire, la souplesse et l'équilibre
- Favorise le maintien de l'autonomie
- Préviend l'apparition de pathologies (maladies cardiovasculaires, diabète, certains cancers, l'ostéoporose)
- Réduit le risque de chute et de fracture

## RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ➔ Varier les activités physiques
- ➔ Associer renforcement musculaire, souplesse et équilibre
- ➔ Importance d'une activité physique régulière même de faible intensité

## POINTS DE VIGILANCE

- Veiller à une hydratation tout au long de la séance.
- Éviter la pratique en cas de forte chaleur et les exercices pouvant entraîner des chutes ou des chocs.
- S'assurer que chacun respecte son niveau de condition physique actuel (certaines personnes ont tendance à se surestimer).

# SURPOIDS - OBÉSITÉ



## DÉFINITION

Le surpoids et l'obésité sont un excès de poids par accumulation de graisses, secondaire à un déséquilibre entre les apports énergétiques (en excès), et les dépenses énergétiques (insuffisantes), favorisé par la sédentarité. Le surpoids est un facteur de risque, l'obésité est une pathologie.

## ▶ LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Participe à une perte de poids (si associée à une alimentation adaptée)
- Limite la perte de la masse musculaire associée à la perte de poids
- Permet de réduire la graisse abdominale et donc le tour de taille

## RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ➔ Fixer des objectifs réalistes avec la personne, rappeler que les bénéfices se font sur une pratique régulière et sur le long terme
- ➔ Lors de la phase de perte de poids : 2 séances d'1 heure par semaine. Activité d'endurance d'intensité faible/modérée avec augmentation progressive de l'intensité. Combiner avec quelques séances de renforcement musculaire
- ➔ Pour maintenir le poids sur le long terme : 3 à 4 séances d'activité par semaine associant endurance et renforcement musculaire
- ➔ Favoriser les exercices fractionnés et les exercices en décharges si possible (milieu aquatique ou marche avec bâtons)

## POINTS DE VIGILANCE

- Éviter les efforts intenses et brutaux, respecter le principe de progressivité au cours d'une séance
- Veiller à une bonne hydratation.
- Être vigilant à tous signes inhabituels, douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal à l'effort ou juste après l'effort.

# ALZHEIMER



## DÉFINITION

La maladie d'**Alzheimer** est une maladie neuro dégénérative (c'est-à-dire une atteinte cérébrale progressive conduisant à la mort neuronale) caractérisée par une perte progressive de la mémoire et de certaines fonctions intellectuelles (cognitives) conduisant à des répercussions dans les activités de la vie quotidienne.

## ▶ LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Maintient la tonicité musculaire
- Permet de lutter contre l'isolement social
- Prolonge l'autonomie dans la vie ordinaire

## RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ➔ Simplicité et routine dans le contenu des séances
- ➔ Respecter la fatigabilité de la personne et intégrer les temps de repos nécessaires
- ➔ Valoriser et encourager lors de la pratique
- ➔ Dans les « bons jours » favoriser les exercices complexes et avec charges
- ➔ Dans les « mauvais jours » favoriser des exercices simples d'équilibre et de postures ou de reproduction de mouvements

## POINT DE VIGILANCE

- Éviter les exercices avec des risques de déséquilibre.
- Être attentif à l'état de forme du jour et adapter l'activité en fonction.
- S'assurer que la personne ne représente pas une difficulté majeure dans la gestion globale du groupe, auquel cas, orienter la personne vers une offre sportive personnalisée.

# ARTHROSE



## DÉFINITION

L'arthrose est une atteinte chronique dégénérative des cartilages articulaires.

## ▶ LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Favorise la mobilisation articulaire et a des effets favorables dans l'équilibre de la vie du cartilage
- Diminution de la douleur et de l'inflammation
- En cas de prothèse : effets positifs sur l'ostéo-intégration de la prothèse et sur le renforcement musculaire (stabilisateur de l'articulation)

## RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Associer les exercices de souplesse et d'équilibre
- Travailler les mobilisations sans résistance (exercices d'assouplissements et étirements)
- Favoriser des exercices variés, limiter les mouvements trop répétitifs

## POINTS DE VIGILANCE

- Éviter les sauts, chocs et torsions, gestes brusques et violents.
- Veiller à une bonne hydratation.
- Éviter les gestes trop répétitifs et une surutilisation.

# OSTÉOPOROSE



## DÉFINITION

L'ostéoporose est une diminution de la masse osseuse avec perte de densité et destruction de la microarchitecture de l'os. Plus fréquente chez les femmes (post ménopause) que chez l'homme, et liée au vieillissement surtout après 60-65 ans.

## ▶ LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- La balance osseuse est positive en cas de contrainte de pression sur l'os
- Renforcement de l'ensemble osseux et articulaire par augmentation de la masse musculaire attachée à l'os
- Pratique d'APS en extérieur : favorise la fabrication de vitamine D
- Favorise la fixation du calcium, renforçant le système osseux et réduisant le risque de fracture

## RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ➔ Renforcement musculaire : préférer les exercices en résistance
- ➔ Exercices d'équilibre, de proprioception et de coordination

## POINTS DE VIGILANCE

- Eviter les exercices à fort risque de chutes.
- Les activités en décharge (vélo, aquagym, etc.) sont peu efficaces.
- Cas de la fracture de fatigue : fragilisation de l'os par effort trop prolongé et excessif, avec mouvement en torsion, favorisée par le contexte de l'ostéoporose.

# INSUFFISANCE RÉNALE



## DÉFINITION

L'insuffisance rénale est une altération de la fonction rénale avec baisse de la capacité d'éliminer les substances toxiques qui s'accumulent dans l'organisme lors des activités quotidiennes ou sportives.

## ▶ LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Améliore la durée de vie et la qualité de vie
- Améliore le bien-être psychologique
- Lutte contre la fatigue

## RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ➔ Endurance et renforcement musculaire
- ➔ Respecter la progressivité dans les intensités d'exercices et au cours du programme
- ➔ Favoriser les activités/exercices où l'intensité est facilement contrôlable (plus facile sur des activités sans adversité)

## POINTS DE VIGILANCE

- Éviter les efforts courts et très intenses.
- Éviter les exercices avec chutes ou chocs.
- Port de fistule : attention aux sports sollicitant les bras de façon importante.



## Détente verticale

Évalue la force explosive des membres inférieurs (avec matériel)

## TESTS DE FORCE



### Test recommandé pour les personnes de moins de 40 ans

- Le participant a droit à deux essais.
- Il doit sauter sur place le plus haut possible. Il saute verticalement en prenant son élan avec ses bras.
- On mesure alors la hauteur atteinte lors du saut avec un Jump Mètre (test Abalakov). Pour limiter la marge d'erreur, il est préférable d'enlever 7cm au résultat obtenu.

MASCULIN																
Age Min	Age Max	Condition 1	Palier 1	Score 1	Condition 2	Palier 2	Score 2	Condition 3	Palier 3	Score 3	Condition 4	Palier 4	Score 4	Condition 5	Palier 5	Score 5
0	9	Supérieur A	9	1	Supérieur A	13	2	Supérieur A	17	3	Supérieur A	21	4	Supérieur A	25	5
10	12	Supérieur A	15	1	Supérieur A	19	2	Supérieur A	25	3	Supérieur A	27	4	Supérieur A	31	5
13	15	Supérieur A	20	1	Supérieur A	24	2	Supérieur A	28	3	Supérieur A	32	4	Supérieur A	36	5
16	20	Supérieur A	30	1	Supérieur A	35	2	Supérieur A	40	3	Supérieur A	45	4	Supérieur A	50	5
21	35	Supérieur A	30	1	Supérieur A	35	2	Supérieur A	40	3	Supérieur A	45	4	Supérieur A	50	5
36	40	Supérieur A	25	1	Supérieur A	30	2	Supérieur A	35	3	Supérieur A	40	4	Supérieur A	45	5

FÉMININ																
Age Min	Age Max	Condition 1	Palier 1	Score 1	Condition 2	Palier 2	Score 2	Condition 3	Palier 3	Score 3	Condition 4	Palier 4	Score 4	Condition 5	Palier 5	Score 5
0	9	Supérieur A	9	1	Supérieur A	13	2	Supérieur A	17	3	Supérieur A	21	4	Supérieur A	25	5
10	12	Supérieur A	13	1	Supérieur A	17	2	Supérieur A	21	3	Supérieur A	25	4	Supérieur A	29	5
13	15	Supérieur A	16	1	Supérieur A	20	2	Supérieur A	23	3	Supérieur A	26	4	Supérieur A	31	5
16	20	Supérieur A	18	1	Supérieur A	22	2	Supérieur A	25	3	Supérieur A	28	4	Supérieur A	33	5
21	35	Supérieur A	18	1	Supérieur A	22	2	Supérieur A	25	3	Supérieur A	28	4	Supérieur A	33	5
36	40	Supérieur A	18	1	Supérieur A	22	2	Supérieur A	25	3	Supérieur A	28	4	Supérieur A	33	5

## Assis/debout

Évalue la force musculaire des membres inférieurs

## TESTS DE FORCE



### Test recommandé pour les personnes de plus de 40 ans

- Le sujet réalise le maximum de flexions assis/debout pendant une période de 30 secondes, avec les bras en croix sur la poitrine et les mains sur les épaules. Avec 30 flexions assis/debout maximum comptabilisées.
- Il est important que le sujet touche la chaise avec ses fesses à chacune des flexions réalisées mais qu'elle ne s'appuie pas contre l'assise avec son dos.

MASCULIN																
Âge Min	Âge Max	Condition 1	Paller 1	Score 1	Condition 2	Paller 2	Score 2	Condition 3	Paller 3	Score 3	Condition 4	Paller 4	Score 4	Condition 5	Paller 5	Score 5
50	59	Supérieur A	15	1	Supérieur A	22	2	Supérieur A	24	3	Supérieur A	26	4	Supérieur A	28	5
60	69	Supérieur A	13	1	Supérieur A	19	2	Supérieur A	21	3	Supérieur A	23	4	Supérieur A	26	5
70	79	Supérieur A	11	1	Supérieur A	17	2	Supérieur A	19	3	Supérieur A	21	4	Supérieur A	23	5
80	150	Supérieur A	7	1	Supérieur A	11	2	Supérieur A	13	3	Supérieur A	15	4	Supérieur A	17	5

FÉMININ																
Âge Min	Âge Max	Condition 1	Paller 1	Score 1	Condition 2	Paller 2	Score 2	Condition 3	Paller 3	Score 3	Condition 4	Paller 4	Score 4	Condition 5	Paller 5	Score 5
50	59	Supérieur A	13	1	Supérieur A	19	2	Supérieur A	21	3	Supérieur A	23	4	Supérieur A	25	5
60	69	Supérieur A	11	1	Supérieur A	17	2	Supérieur A	19	3	Supérieur A	21	4	Supérieur A	23	5
70	79	Supérieur A	9	1	Supérieur A	15	2	Supérieur A	17	3	Supérieur A	19	4	Supérieur A	21	5
80	150	Supérieur A	7	1	Supérieur A	11	2	Supérieur A	13	3	Supérieur A	15	4	Supérieur A	17	5

# Relever de buste

Évalue la force de la ceinture abdominale

# TESTS DE FORCE



## Test tout public (sous réserve selon les âges et pathologies des personnes)

- Le sujet s'allonge sur le tapis, plier les jambes garder les bras tendus, relever le buste tout en venant toucher le bras de l'éducateur placé devant les genoux. Effectuer le plus de relever de buste (maximum 30) en moins de 1 minute.
- L'éducateur peut mettre sa deuxième main en bas du dos de la personne pour contrôler qu'elle relève bien son buste.

MASCULIN																
Age Min	Age Max	Condition 1	Pilier 1	Score 1	Condition 2	Pilier 2	Score 2	Condition 3	Pilier 3	Score 3	Condition 4	Pilier 4	Score 4	Condition 5	Pilier 5	Score 5
8	9	Supérieur A	15	1	Supérieur A	22	1	Supérieur A	23	1	Supérieur A	24	1	Supérieur A	25	1
10	12	Supérieur A	18	1	Supérieur A	23	1	Supérieur A	24	1	Supérieur A	25	1	Supérieur A	26	1
13	15	Supérieur A	24	1	Supérieur A	27	1	Supérieur A	28	1	Supérieur A	29	1	Supérieur A	30	1
16	20	Supérieur A	18	1	Supérieur A	27	1	Supérieur A	28	1	Supérieur A	29	1	Supérieur A	30	1
21	35	Supérieur A	28	1	Supérieur A	27	1	Supérieur A	28	1	Supérieur A	29	1	Supérieur A	30	1
36	49	Supérieur A	28	1	Supérieur A	27	1	Supérieur A	28	1	Supérieur A	29	1	Supérieur A	30	1
50	60	Supérieur A	18	1	Supérieur A	27	1	Supérieur A	28	1	Supérieur A	29	1	Supérieur A	30	1
61	65	Supérieur A	18	1	Supérieur A	26	1	Supérieur A	27	1	Supérieur A	28	1	Supérieur A	29	1
66	70	Supérieur A	15	1	Supérieur A	26	1	Supérieur A	27	1	Supérieur A	28	1	Supérieur A	29	1
71	75	Supérieur A	13	1	Supérieur A	25	1	Supérieur A	26	1	Supérieur A	27	1	Supérieur A	28	1
76	80	Supérieur A	15	1	Supérieur A	25	1	Supérieur A	26	1	Supérieur A	27	1	Supérieur A	28	1
81	130	Supérieur A	15	1	Supérieur A	21	1	Supérieur A	23	1	Supérieur A	24	1	Supérieur A	25	1

FEMININ																
Age Min	Age Max	Condition 1	Pilier 1	Score 1	Condition 2	Pilier 2	Score 2	Condition 3	Pilier 3	Score 3	Condition 4	Pilier 4	Score 4	Condition 5	Pilier 5	Score 5
8	9	Supérieur A	15	1	Supérieur A	22	1	Supérieur A	23	1	Supérieur A	24	1	Supérieur A	25	1
10	12	Supérieur A	18	1	Supérieur A	25	1	Supérieur A	26	1	Supérieur A	27	1	Supérieur A	28	1
13	15	Supérieur A	28	1	Supérieur A	26	1	Supérieur A	27	1	Supérieur A	28	1	Supérieur A	29	1
16	20	Supérieur A	18	1	Supérieur A	26	1	Supérieur A	27	1	Supérieur A	28	1	Supérieur A	29	1
21	35	Supérieur A	28	1	Supérieur A	26	1	Supérieur A	27	1	Supérieur A	28	1	Supérieur A	29	1
36	49	Supérieur A	28	1	Supérieur A	26	1	Supérieur A	27	1	Supérieur A	28	1	Supérieur A	29	1
50	60	Supérieur A	18	1	Supérieur A	26	1	Supérieur A	27	1	Supérieur A	28	1	Supérieur A	29	1
61	65	Supérieur A	18	1	Supérieur A	25	1	Supérieur A	26	1	Supérieur A	27	1	Supérieur A	28	1
66	70	Supérieur A	18	1	Supérieur A	25	1	Supérieur A	26	1	Supérieur A	27	1	Supérieur A	28	1
71	75	Supérieur A	18	1	Supérieur A	21	1	Supérieur A	23	1	Supérieur A	24	1	Supérieur A	25	1
76	80	Supérieur A	18	1	Supérieur A	21	1	Supérieur A	23	1	Supérieur A	24	1	Supérieur A	25	1
81	130	Supérieur A	15	1	Supérieur A	20	1	Supérieur A	21	1	Supérieur A	23	1	Supérieur A	25	1

# TESTS DE FORCE

## Lancer de medecine ball

Évalue la force explosive des membres supérieurs

### Test tout public

- Assis les fesses collées contre un mur, le sujet tient le medecine ball entre ses mains avec les coudes à l'horizontale et les jambes tendues.
- Il lance le medecine ball le plus loin possible sans décoller les épaules du mur.
- Si la personne ne peut pas se mettre assis sur le sol, faire le test avec une chaise.
- Sur 2 essais relever la meilleure performance obtenue.



MASCULIN																
Age Min	Age Max	Condition 1	Pilier 1	Score 1	Condition 2	Pilier 2	Score 2	Condition 3	Pilier 3	Score 3	Condition 4	Pilier 4	Score 4	Condition 5	Pilier 5	Score 5
8	9	Supérieur A	1,5	1	Supérieur A	1,8	1	Supérieur A	2,1	1	Supérieur A	2,3	1	Supérieur A	2,5	1
10	12	Supérieur A	2,1	1	Supérieur A	2,4	1	Supérieur A	2,8	1	Supérieur A	2,8	1	Supérieur A	3	1
13	15	Supérieur A	2,3	1	Supérieur A	2,6	1	Supérieur A	3,0	1	Supérieur A	3	1	Supérieur A	3,2	1
16	20	Supérieur A	2,6	1	Supérieur A	3,3	1	Supérieur A	3,6	1	Supérieur A	3,9	1	Supérieur A	4,2	1
21	35	Supérieur A	3	1	Supérieur A	3,6	1	Supérieur A	3,9	1	Supérieur A	4,2	1	Supérieur A	4,5	1
36	49	Supérieur A	3	1	Supérieur A	3,6	1	Supérieur A	3,8	1	Supérieur A	4,2	1	Supérieur A	4,3	1
50	60	Supérieur A	3	1	Supérieur A	3,6	1	Supérieur A	3,8	1	Supérieur A	4,3	1	Supérieur A	4,3	1
61	69	Supérieur A	2,9	1	Supérieur A	2,9	1	Supérieur A	3	1	Supérieur A	3,3	1	Supérieur A	3	1
66	70	Supérieur A	2,2	1	Supérieur A	2,3	1	Supérieur A	2,3	1	Supérieur A	2,5	1	Supérieur A	2	1
71	75	Supérieur A	2	1	Supérieur A	2,5	1	Supérieur A	2,25	1	Supérieur A	2	1	Supérieur A	2,3	1
76	80	Supérieur A	2	1	Supérieur A	2,5	1	Supérieur A	2,25	1	Supérieur A	2	1	Supérieur A	2,3	1
81	130	Supérieur A	1,25	1	Supérieur A	1,25	1	Supérieur A	1,25	1	Supérieur A	1,25	1	Supérieur A	1	1

FÉMININ																
Age Min	Age Max	Condition 1	Pilier 1	Score 1	Condition 2	Pilier 2	Score 2	Condition 3	Pilier 3	Score 3	Condition 4	Pilier 4	Score 4	Condition 5	Pilier 5	Score 5
8	9	Supérieur A	1,5	1	Supérieur A	1,8	1	Supérieur A	2,1	1	Supérieur A	2,3	1	Supérieur A	2,5	1
10	12	Supérieur A	2,1	1	Supérieur A	2,4	1	Supérieur A	2,8	1	Supérieur A	2,8	1	Supérieur A	3	1
13	15	Supérieur A	2,3	1	Supérieur A	2,6	1	Supérieur A	2,8	1	Supérieur A	3	1	Supérieur A	3,2	1
16	20	Supérieur A	2,6	1	Supérieur A	2,9	1	Supérieur A	3,1	1	Supérieur A	3,3	1	Supérieur A	3,4	1
21	35	Supérieur A	2,3	1	Supérieur A	2,9	1	Supérieur A	3,1	1	Supérieur A	3,3	1	Supérieur A	3,4	1
36	49	Supérieur A	2,5	1	Supérieur A	2,9	1	Supérieur A	3,1	1	Supérieur A	3,3	1	Supérieur A	3,4	1
50	60	Supérieur A	2,3	1	Supérieur A	2,6	1	Supérieur A	2,8	1	Supérieur A	3	1	Supérieur A	3,2	1
61	69	Supérieur A	1,8	1	Supérieur A	2,5	1	Supérieur A	2,5	1	Supérieur A	2,75	1	Supérieur A	3	1
66	70	Supérieur A	1,6	1	Supérieur A	2,2	1	Supérieur A	2,4	1	Supérieur A	2,6	1	Supérieur A	2,8	1
71	75	Supérieur A	1,5	1	Supérieur A	1	1	Supérieur A	2,25	1	Supérieur A	2,5	1	Supérieur A	2,7	1
76	80	Supérieur A	1,2	1	Supérieur A	1,25	1	Supérieur A	2	1	Supérieur A	2,0	1	Supérieur A	2,0	1
81	130	Supérieur A	1,3	1	Supérieur A	1,25	1	Supérieur A	1,25	1	Supérieur A	2	1	Supérieur A	2,1	1

# Préhension

Évalue la force de préhension

# TESTS DE FORCE



## Test tout public

- Le sujet tient le dynamomètre le long du corps, bras tendu. Quand le sujet est prêt, il serre la poignée le plus fort possible : la performance s'affiche.
- Pour plus de précision le test est effectué à chaque bras et la meilleure performance des deux est retenue.

MASCULIN																
Age	Sex	Condition 1	Palier 1	Score 1	Condition 2	Palier 2	Score 2	Condition 3	Palier 3	Score 3	Condition 4	Palier 4	Score 4	Condition 5	Palier 5	Score 5
8	F	Supérieur A	16	1	Supérieur A	15	1	Supérieur A	15	1	Supérieur A	19	4	Supérieur A	23	6
10	M	Supérieur A	14	1	Supérieur A	17	1	Supérieur A	20	1	Supérieur A	23	4	Supérieur A	26	5
13	M	Supérieur A	17	1	Supérieur A	20	1	Supérieur A	23	1	Supérieur A	28	4	Supérieur A	29	5
16	M	Supérieur A	20	1	Supérieur A	25	1	Supérieur A	30	1	Supérieur A	35	4	Supérieur A	40	6
21	M	Supérieur A	25	1	Supérieur A	35	1	Supérieur A	40	1	Supérieur A	45	4	Supérieur A	50	5
26	M	Supérieur A	25	1	Supérieur A	35	1	Supérieur A	40	1	Supérieur A	45	4	Supérieur A	50	5
30	M	Supérieur A	30	1	Supérieur A	35	1	Supérieur A	40	1	Supérieur A	45	4	Supérieur A	48	5
41	M	Supérieur A	35	1	Supérieur A	38	1	Supérieur A	40	1	Supérieur A	42	4	Supérieur A	48	4
46	M	Supérieur A	35	1	Supérieur A	38	1	Supérieur A	40	1	Supérieur A	42	4	Supérieur A	48	4
56	M	Supérieur A	35	1	Supérieur A	38	1	Supérieur A	40	1	Supérieur A	42	4	Supérieur A	48	4
71	M	Supérieur A	38	1	Supérieur A	38	1	Supérieur A	40	1	Supérieur A	42	4	Supérieur A	48	4
76	M	Supérieur A	40	1	Supérieur A	38	1	Supérieur A	40	1	Supérieur A	42	4	Supérieur A	48	4
81	M	Supérieur A	40	1	Supérieur A	38	1	Supérieur A	40	1	Supérieur A	42	4	Supérieur A	48	4

FEMININ																
Age	Sex	Condition 1	Palier 1	Score 1	Condition 2	Palier 2	Score 2	Condition 3	Palier 3	Score 3	Condition 4	Palier 4	Score 4	Condition 5	Palier 5	Score 5
8	F	Supérieur A	18	1	Supérieur A	15	1	Supérieur A	15	1	Supérieur A	18	4	Supérieur A	23	6
10	F	Supérieur A	14	1	Supérieur A	17	1	Supérieur A	20	1	Supérieur A	23	4	Supérieur A	26	5
13	F	Supérieur A	17	1	Supérieur A	20	1	Supérieur A	23	1	Supérieur A	28	4	Supérieur A	29	5
16	F	Supérieur A	17	1	Supérieur A	18	1	Supérieur A	21	1	Supérieur A	26	4	Supérieur A	31	5
21	F	Supérieur A	17	1	Supérieur A	20	1	Supérieur A	23	1	Supérieur A	28	4	Supérieur A	34	6
26	F	Supérieur A	17	1	Supérieur A	20	1	Supérieur A	23	1	Supérieur A	28	4	Supérieur A	34	6
30	F	Supérieur A	18	1	Supérieur A	18	1	Supérieur A	21	1	Supérieur A	25	4	Supérieur A	30	5
41	F	Supérieur A	9	1	Supérieur A	15	1	Supérieur A	18	1	Supérieur A	23	4	Supérieur A	28	6
46	F	Supérieur A	8	1	Supérieur A	15	1	Supérieur A	18	1	Supérieur A	23	4	Supérieur A	28	6
71	F	Supérieur A	7	1	Supérieur A	13	1	Supérieur A	16	1	Supérieur A	18	4	Supérieur A	23	6
76	F	Supérieur A	6	1	Supérieur A	10	1	Supérieur A	13	1	Supérieur A	17	4	Supérieur A	20	6
81	F	Supérieur A	7	1	Supérieur A	6	1	Supérieur A	12	1	Supérieur A	16	4	Supérieur A	18	5

# Épaules (main-main)

Évalue le niveau de souplesse de l'épaule

# TESTS DE SOUPLESSE



## Test tout public

- Le sujet doit rapprocher ses mains dans son dos le plus possible pendant que l'éducateur mesure avec un centimètre.
- S'il y a un écart entre les deux mains la performance est négative, si les deux mains se touchent elle est de 0 et si une main s'empile au-dessus de l'autre elle est positive.

MASCULIN																
Age Min	Age Max	Condition 1	Pilier 1	Score 1	Condition 2	Pilier 2	Score 2	Condition 3	Pilier 3	Score 3	Condition 4	Pilier 4	Score 4	Condition 5	Pilier 5	Score 5
8	9	Supérieur A	-6	1	Supérieur A	-5	2	Supérieur A	-2	3	Supérieur A	-5	4	Supérieur A	0	5
10	12	Supérieur A	-9	1	Supérieur A	-4	2	Supérieur A	1	3	Supérieur A	4	4	Supérieur A	7	5
13	15	Supérieur A	-14	1	Supérieur A	-7	2	Supérieur A	-1	3	Supérieur A	1	4	Supérieur A	4	5
16	20	Supérieur A	-15	1	Supérieur A	-6	2	Supérieur A	-4	3	Supérieur A	1	4	Supérieur A	0	5
21	25	Supérieur A	-15	1	Supérieur A	-6	2	Supérieur A	-4	3	Supérieur A	-2	4	Supérieur A	0	5
26	40	Supérieur A	-11	1	Supérieur A	-6	2	Supérieur A	-2	3	Supérieur A	-3	4	Supérieur A	0	5
30	40	Supérieur A	-21	1	Supérieur A	-10	2	Supérieur A	-6	3	Supérieur A	-6	4	Supérieur A	-1	5
41	45	Supérieur A	-18	1	Supérieur A	-11	2	Supérieur A	-2	3	Supérieur A	-5	4	Supérieur A	-2	5
46	70	Supérieur A	-21	1	Supérieur A	-12	2	Supérieur A	-6	3	Supérieur A	-6	4	Supérieur A	-2	5
71	75	Supérieur A	-10	1	Supérieur A	-14	2	Supérieur A	-11	3	Supérieur A	-6	4	Supérieur A	-6	5
76	80	Supérieur A	-14	1	Supérieur A	-16	2	Supérieur A	-13	3	Supérieur A	-11	4	Supérieur A	-6	5
81	130	Supérieur A	-14	1	Supérieur A	-20	2	Supérieur A	-15	3	Supérieur A	-12	4	Supérieur A	-6	5

FEMININ																
Age Min	Age Max	Condition 1	Pilier 1	Score 1	Condition 2	Pilier 2	Score 2	Condition 3	Pilier 3	Score 3	Condition 4	Pilier 4	Score 4	Condition 5	Pilier 5	Score 5
8	9	Supérieur A	-6	1	Supérieur A	-1	2	Supérieur A	2	3	Supérieur A	2	4	Supérieur A	0	5
10	12	Supérieur A	-6	1	Supérieur A	-4	2	Supérieur A	1	3	Supérieur A	4	4	Supérieur A	7	5
13	15	Supérieur A	-14	1	Supérieur A	-7	2	Supérieur A	-4	3	Supérieur A	1	4	Supérieur A	0	5
16	20	Supérieur A	-11	1	Supérieur A	-6	2	Supérieur A	-1	3	Supérieur A	0	4	Supérieur A	1	5
21	25	Supérieur A	-11	1	Supérieur A	-6	2	Supérieur A	-1	3	Supérieur A	0	4	Supérieur A	0	5
26	40	Supérieur A	-13	1	Supérieur A	-9	2	Supérieur A	-1	3	Supérieur A	0	4	Supérieur A	1	5
30	40	Supérieur A	-25	1	Supérieur A	-10	2	Supérieur A	-5	3	Supérieur A	0	4	Supérieur A	1	5
41	45	Supérieur A	-24	1	Supérieur A	-11	2	Supérieur A	-6	3	Supérieur A	1	4	Supérieur A	0	5
46	70	Supérieur A	-14	1	Supérieur A	-12	2	Supérieur A	-7	3	Supérieur A	-2	4	Supérieur A	1	5
71	75	Supérieur A	-20	1	Supérieur A	-19	2	Supérieur A	-6	3	Supérieur A	-3	4	Supérieur A	1	5
76	80	Supérieur A	-24	1	Supérieur A	-14	2	Supérieur A	-6	3	Supérieur A	-4	4	Supérieur A	0	5
81	130	Supérieur A	-23	1	Supérieur A	-15	2	Supérieur A	-10	3	Supérieur A	-3	4	Supérieur A	0	5

# Mains-pieds

Évalue le niveau de souplesse de la chaîne postérieure

## Test tout public

- Le sujet se met debout au bord d'une marche d'escalier et commence à descendre en gardant les jambes tendues. Il essaie de descendre le plus bas possible avec pour objectif d'aller toucher ses pieds, voire même de dépasser cette marque (c'est l'intérêt de se placer sur une marche d'escalier), et tenir la position 3 secondes.
- On mesure à l'aide d'un flexomètre ou à défaut avec un centimètre.

# TESTS DE SOUPLESSE



MASCULIN																
Age Mois	Age Mois	Condition 1	Palier 1	Score 1	Condition 2	Palier 2	Score 2	Condition 3	Palier 3	Score 3	Condition 4	Palier 4	Score 4	Condition 5	Palier 5	Score 5
8	8	Supérieur A	-16	1	Supérieur A	-7	1	Supérieur A	-4	1	Supérieur A	0	4	Supérieur A	-3	4
10	12	Supérieur A	-14	1	Supérieur A	-10	1	Supérieur A	-7	1	Supérieur A	-4	4	Supérieur A	1	4
13	15	Supérieur A	-14	1	Supérieur A	-10	1	Supérieur A	-7	1	Supérieur A	-4	4	Supérieur A	1	4
16	20	Supérieur A	-14	1	Supérieur A	-11	1	Supérieur A	-8	1	Supérieur A	-5	4	Supérieur A	0	4
21	25	Supérieur A	-14	1	Supérieur A	-11	1	Supérieur A	-8	1	Supérieur A	-5	4	Supérieur A	0	4
26	30	Supérieur A	-14	1	Supérieur A	-11	1	Supérieur A	-8	1	Supérieur A	-5	4	Supérieur A	0	4
30	35	Supérieur A	-18	1	Supérieur A	-11	1	Supérieur A	-8	1	Supérieur A	-5	4	Supérieur A	0	4
34	40	Supérieur A	-18	1	Supérieur A	-11	1	Supérieur A	-8	1	Supérieur A	-5	4	Supérieur A	0	4
40	45	Supérieur A	-21	1	Supérieur A	-12	1	Supérieur A	-8	1	Supérieur A	-6	4	Supérieur A	-2	4
45	50	Supérieur A	-20	1	Supérieur A	-13	1	Supérieur A	-10	1	Supérieur A	-7	4	Supérieur A	-6	4
50	55	Supérieur A	-20	1	Supérieur A	-14	1	Supérieur A	-11	1	Supérieur A	-8	4	Supérieur A	-6	4
60	65	Supérieur A	-18	1	Supérieur A	-15	1	Supérieur A	-11	1	Supérieur A	-8	4	Supérieur A	-6	4

FEMININ																
Age Mois	Age Mois	Condition 1	Palier 1	Score 1	Condition 2	Palier 2	Score 2	Condition 3	Palier 3	Score 3	Condition 4	Palier 4	Score 4	Condition 5	Palier 5	Score 5
8	8	Supérieur A	-18	1	Supérieur A	-7	1	Supérieur A	-4	1	Supérieur A	0	4	Supérieur A	-7	4
10	12	Supérieur A	-18	1	Supérieur A	-7	1	Supérieur A	-4	1	Supérieur A	0	4	Supérieur A	-6	4
13	15	Supérieur A	-18	1	Supérieur A	-7	1	Supérieur A	-4	1	Supérieur A	0	4	Supérieur A	-6	4
16	20	Supérieur A	-18	1	Supérieur A	-6	1	Supérieur A	-5	1	Supérieur A	0	4	Supérieur A	-5	4
21	25	Supérieur A	-18	1	Supérieur A	-8	1	Supérieur A	-3	1	Supérieur A	0	4	Supérieur A	-5	4
26	30	Supérieur A	-18	1	Supérieur A	-8	1	Supérieur A	-3	1	Supérieur A	0	4	Supérieur A	-5	4
30	35	Supérieur A	-20	1	Supérieur A	-10	1	Supérieur A	-5	1	Supérieur A	0	4	Supérieur A	-5	4
34	40	Supérieur A	-20	1	Supérieur A	-12	1	Supérieur A	-7	1	Supérieur A	-2	4	Supérieur A	-5	4
40	45	Supérieur A	-20	1	Supérieur A	-11	1	Supérieur A	-6	1	Supérieur A	-3	4	Supérieur A	-5	4
45	50	Supérieur A	-20	1	Supérieur A	-12	1	Supérieur A	-7	1	Supérieur A	-3	4	Supérieur A	-5	4
50	55	Supérieur A	-21	1	Supérieur A	-14	1	Supérieur A	-6	1	Supérieur A	-3	4	Supérieur A	-5	4
60	65	Supérieur A	-21	1	Supérieur A	-14	1	Supérieur A	-6	1	Supérieur A	-3	4	Supérieur A	-5	4
70	75	Supérieur A	-21	1	Supérieur A	-14	1	Supérieur A	-6	1	Supérieur A	-3	4	Supérieur A	-5	4
80	85	Supérieur A	-21	1	Supérieur A	-14	1	Supérieur A	-6	1	Supérieur A	-3	4	Supérieur A	-5	4
90	95	Supérieur A	-23	1	Supérieur A	-15	1	Supérieur A	-10	1	Supérieur A	-5	4	Supérieur A	-6	4

## Statique

Évalue le niveau d'équilibre statique

## TESTS D'ÉQUILIBRE

### Test tout public

- La personne a droit à deux essais. Le test se réalise les yeux ouverts pour les personnes ayant 40 ans ou + et fermés pour les personnes ayant - de 40 ans.
- Le sujet se met debout, puis lever un pied en positionnant le talon de ce pied à la hauteur du genou de l'autre jambe (jambe d'appui). Le sujet essaie de tenir en équilibre le plus longtemps possible (maximum une minute). Les bras peuvent être positionnés librement.



MASCULIN																
Âge Min	Âge Max	Condition 1	Palier 1	Score 1	Condition 2	Palier 2	Score 2	Condition 3	Palier 3	Score 3	Condition 4	Palier 4	Score 4	Condition 5	Palier 5	Score 5
45	60	Supérieur A	25	1	Supérieur A	45	2	Supérieur A	50	3	Supérieur A	55	4	Supérieur A	60	5
61	65	Supérieur A	15	1	Supérieur A	40	2	Supérieur A	45	3	Supérieur A	50	4	Supérieur A	55	5
66	70	Supérieur A	15	1	Supérieur A	35	2	Supérieur A	40	3	Supérieur A	45	4	Supérieur A	50	5
71	75	Supérieur A	15	1	Supérieur A	30	2	Supérieur A	35	3	Supérieur A	40	4	Supérieur A	45	5
76	80	Supérieur A	15	1	Supérieur A	25	2	Supérieur A	30	3	Supérieur A	35	4	Supérieur A	40	5
81	150	Supérieur A	15	1	Supérieur A	20	2	Supérieur A	25	3	Supérieur A	30	4	Supérieur A	35	5

FÉMININ																
Âge Min	Âge Max	Condition 1	Palier 1	Score 1	Condition 2	Palier 2	Score 2	Condition 3	Palier 3	Score 3	Condition 4	Palier 4	Score 4	Condition 5	Palier 5	Score 5
45	60	Supérieur A	15	1	Supérieur A	40	2	Supérieur A	45	3	Supérieur A	50	4	Supérieur A	55	5
61	65	Supérieur A	15	1	Supérieur A	35	2	Supérieur A	40	3	Supérieur A	45	4	Supérieur A	50	5
66	70	Supérieur A	15	1	Supérieur A	30	2	Supérieur A	35	3	Supérieur A	40	4	Supérieur A	45	5
71	75	Supérieur A	15	1	Supérieur A	25	2	Supérieur A	30	3	Supérieur A	35	4	Supérieur A	40	5
76	80	Supérieur A	15	1	Supérieur A	20	2	Supérieur A	25	3	Supérieur A	30	4	Supérieur A	35	5
81	150	Supérieur A	10	1	Supérieur A	15	2	Supérieur A	20	3	Supérieur A	25	4	Supérieur A	30	5

## Dynamique

Évalue le niveau d'équilibre en situation dynamique

## TESTS D'ÉQUILIBRE

### Test tout public

- Une ligne de 6 mètres est tracée au sol.
- Le but est de reculer en moins d'une minute pas à pas en restant sur la ligne.
- Le sujet a droit à 2 essais. Chaque erreur ajoute 5 secondes au temps final.
- Lorsque le sujet ne pose pas le pied derrière l'autre (c'est-à-dire avec la pointe de son pied au contact du talon du pied avant) ou si il pose le pied en dehors de la ligne, cela compte comme une erreur.



MASCULIN																
Âge Min	Âge Max	Condition 1	Palier 1	Score 1	Condition 2	Palier 2	Score 2	Condition 3	Palier 3	Score 3	Condition 4	Palier 4	Score 4	Condition 5	Palier 5	Score 5
45	60	Supérieur A	45	1	Supérieur A	30	2	Supérieur A	25	3	Supérieur A	20	4	Supérieur A	15	5
61	65	Supérieur A	50	1	Supérieur A	35	2	Supérieur A	30	3	Supérieur A	25	4	Supérieur A	20	5
66	70	Supérieur A	50	1	Supérieur A	37	2	Supérieur A	33	3	Supérieur A	27	4	Supérieur A	23	5
71	75	Supérieur A	55	1	Supérieur A	40	2	Supérieur A	35	3	Supérieur A	30	4	Supérieur A	25	5
76	80	Supérieur A	55	1	Supérieur A	45	2	Supérieur A	40	3	Supérieur A	35	4	Supérieur A	30	5
81	150	Supérieur A	60	1	Supérieur A	50	2	Supérieur A	45	3	Supérieur A	40	4	Supérieur A	35	5

FÉMININ																
Âge Min	Âge Max	Condition 1	Palier 1	Score 1	Condition 2	Palier 2	Score 2	Condition 3	Palier 3	Score 3	Condition 4	Palier 4	Score 4	Condition 5	Palier 5	Score 5
45	60	Supérieur A	60	1	Supérieur A	45	2	Supérieur A	40	3	Supérieur A	35	4	Supérieur A	30	5
61	65	Supérieur A	60	1	Supérieur A	50	2	Supérieur A	45	3	Supérieur A	40	4	Supérieur A	35	5
66	70	Supérieur A	60	1	Supérieur A	53	2	Supérieur A	47	3	Supérieur A	43	4	Supérieur A	37	5
71	75	Supérieur A	60	1	Supérieur A	55	2	Supérieur A	50	3	Supérieur A	45	4	Supérieur A	40	5
76	80	Supérieur A	70	1	Supérieur A	57	2	Supérieur A	53	3	Supérieur A	47	4	Supérieur A	43	5
81	150	Supérieur A	80	1	Supérieur A	60	2	Supérieur A	55	3	Supérieur A	50	4	Supérieur A	45	5

## 6 minutes course

Évalue l'aptitude aérobique

## TESTS D'ENDURANCE



### Test conseillé pour les moins de 40 ans

- Définir un périmètre de course à l'aide d'une roue de mesure et de plots pour faciliter la mesure de la distance parcourue.
- Le sujet parcourt la plus grande distance possible en 6 minutes en courant à un rythme régulier.

MASCULIN																
Âge Min	Âge Max	Condition 1	Pallier 1	Score 1	Condition 2	Pallier 2	Score 2	Condition 3	Pallier 3	Score 3	Condition 4	Pallier 4	Score 4	Condition 5	Pallier 5	Score 5
10	12	Supérieur A	875	1	Supérieur A	1000	2	Supérieur A	1100	3	Supérieur A	1250	4	Supérieur A	1350	5
13	15	Supérieur A	950	1	Supérieur A	1100	2	Supérieur A	1200	3	Supérieur A	1350	4	Supérieur A	1450	5
16	20	Supérieur A	1100	1	Supérieur A	1300	2	Supérieur A	1400	3	Supérieur A	1500	4	Supérieur A	1600	5
21	35	Supérieur A	1100	1	Supérieur A	1300	2	Supérieur A	1400	3	Supérieur A	1500	4	Supérieur A	1600	5

FÉMININ																
Âge Min	Âge Max	Condition 1	Pallier 1	Score 1	Condition 2	Pallier 2	Score 2	Condition 3	Pallier 3	Score 3	Condition 4	Pallier 4	Score 4	Condition 5	Pallier 5	Score 5
10	12	Supérieur A	750	1	Supérieur A	875	2	Supérieur A	950	3	Supérieur A	1050	4	Supérieur A	1150	5
13	15	Supérieur A	800	1	Supérieur A	950	2	Supérieur A	1050	3	Supérieur A	1150	4	Supérieur A	1250	5
16	20	Supérieur A	800	1	Supérieur A	1150	2	Supérieur A	1200	3	Supérieur A	1250	4	Supérieur A	1300	5
21	35	Supérieur A	900	1	Supérieur A	1150	2	Supérieur A	1200	3	Supérieur A	1250	4	Supérieur A	1300	5

# 6 minutes marche

Évalue l'aptitude aérobie

# TESTS D'ENDURANCE



## Test recommandé à partir de 40 ans

- Définir un périmètre de course à l'aide d'une roue de mesure et de plots pour faciliter la mesure de la distance parcourue.
- Le sujet parcourt la plus grande distance possible en 6 minutes en marchant à un rythme régulier (pas de marche athlétique).

### MASCULIN

Age Min	Age Max	Condition 1	Pilier 1	Score 1	Condition 2	Pilier 2	Score 2	Condition 3	Pilier 3	Score 3	Condition 4	Pilier 4	Score 4	Condition 5	Pilier 5	Score 5
10	12	Supérieur A	400	1	Supérieur A	475	2	Supérieur A	525	3	Supérieur A	575	4	Supérieur A	625	5
13	15	Supérieur A	400	1	Supérieur A	515	2	Supérieur A	575	3	Supérieur A	625	4	Supérieur A	675	5
16	20	Supérieur A	400	1	Supérieur A	500	2	Supérieur A	600	3	Supérieur A	650	4	Supérieur A	700	5
21	25	Supérieur A	400	1	Supérieur A	600	2	Supérieur A	675	3	Supérieur A	750	4	Supérieur A	825	5
26	30	Supérieur A	400	1	Supérieur A	550	2	Supérieur A	600	3	Supérieur A	650	4	Supérieur A	700	5
35	40	Supérieur A	400	1	Supérieur A	530	2	Supérieur A	600	3	Supérieur A	650	4	Supérieur A	700	5
45	50	Supérieur A	400	1	Supérieur A	525	2	Supérieur A	575	3	Supérieur A	625	4	Supérieur A	675	5
55	60	Supérieur A	400	1	Supérieur A	500	2	Supérieur A	550	3	Supérieur A	600	4	Supérieur A	650	5
65	70	Supérieur A	400	1	Supérieur A	475	2	Supérieur A	525	3	Supérieur A	575	4	Supérieur A	625	5
75	80	Supérieur A	400	1	Supérieur A	450	2	Supérieur A	500	3	Supérieur A	550	4	Supérieur A	600	5
85	90	Supérieur A	400	1	Supérieur A	425	2	Supérieur A	475	3	Supérieur A	525	4	Supérieur A	575	5
100	150	Supérieur A	250	1	Supérieur A	400	2	Supérieur A	450	3	Supérieur A	500	4	Supérieur A	550	5

### FÉMININ

Age Min	Age Max	Condition 1	Pilier 1	Score 1	Condition 2	Pilier 2	Score 2	Condition 3	Pilier 3	Score 3	Condition 4	Pilier 4	Score 4	Condition 5	Pilier 5	Score 5
10	12	Supérieur A	300	1	Supérieur A	475	2	Supérieur A	515	3	Supérieur A	575	4	Supérieur A	625	5
13	15	Supérieur A	300	1	Supérieur A	515	2	Supérieur A	575	3	Supérieur A	625	4	Supérieur A	675	5
16	20	Supérieur A	300	1	Supérieur A	500	2	Supérieur A	600	3	Supérieur A	650	4	Supérieur A	700	5
21	25	Supérieur A	300	1	Supérieur A	550	2	Supérieur A	600	3	Supérieur A	650	4	Supérieur A	700	5
26	30	Supérieur A	300	1	Supérieur A	500	2	Supérieur A	550	3	Supérieur A	600	4	Supérieur A	650	5
35	40	Supérieur A	300	1	Supérieur A	475	2	Supérieur A	525	3	Supérieur A	575	4	Supérieur A	625	5
45	50	Supérieur A	300	1	Supérieur A	450	2	Supérieur A	500	3	Supérieur A	550	4	Supérieur A	600	5
55	60	Supérieur A	300	1	Supérieur A	425	2	Supérieur A	475	3	Supérieur A	525	4	Supérieur A	575	5
65	70	Supérieur A	300	1	Supérieur A	400	2	Supérieur A	450	3	Supérieur A	500	4	Supérieur A	550	5
75	80	Supérieur A	300	1	Supérieur A	375	2	Supérieur A	425	3	Supérieur A	475	4	Supérieur A	525	5
85	90	Supérieur A	250	1	Supérieur A	350	2	Supérieur A	400	3	Supérieur A	450	4	Supérieur A	500	5

## Sprint

Évalue la vitesse

## TESTS DE VITESSE

### Test conseillé pour les moins de 40 ans

- Le sujet parcourt une distance de course de 40 mètres à l'aide d'une roue de mesure.
- Le sujet parcourt la distance le plus vite possible en courant.
- La personne se place sur la ligne de départ. Il part quand il le désire et le chronomètre démarre quand le pied arrière quitte le sol.



MASCULIN																
Âge Min	Âge Max	Condition 1	Pallier 1	Score 1	Condition 2	Pallier 2	Score 2	Condition 3	Pallier 3	Score 3	Condition 4	Pallier 4	Score 4	Condition 5	Pallier 5	Score 5
0	9	Supérieur A	8,1	1	Supérieur A	7,9	2	Supérieur A	7,7	3	Supérieur A	7,5	4	Supérieur A	7,3	5
10	12	Supérieur A	8,2	1	Supérieur A	7,4	2	Supérieur A	7,1	3	Supérieur A	6,9	4	Supérieur A	6,6	5
13	15	Supérieur A	7,5	1	Supérieur A	6,6	2	Supérieur A	6,4	3	Supérieur A	6,2	4	Supérieur A	6	5
16	20	Supérieur A	7,6	1	Supérieur A	6,5	2	Supérieur A	6,3	3	Supérieur A	6,1	4	Supérieur A	5,9	5
21	40	Supérieur A	7,6	1	Supérieur A	6,3	2	Supérieur A	6,1	3	Supérieur A	5,9	4	Supérieur A	5,7	5

FEMININ																
Âge Min	Âge Max	Condition 1	Pallier 1	Score 1	Condition 2	Pallier 2	Score 2	Condition 3	Pallier 3	Score 3	Condition 4	Pallier 4	Score 4	Condition 5	Pallier 5	Score 5
0	9	Supérieur A	8,1	1	Supérieur A	7,9	2	Supérieur A	7,7	3	Supérieur A	7,5	4	Supérieur A	7,3	5
10	12	Supérieur A	8,5	1	Supérieur A	7,7	2	Supérieur A	7,4	3	Supérieur A	7,2	4	Supérieur A	6,9	5
13	15	Supérieur A	8,1	1	Supérieur A	7,5	2	Supérieur A	7,2	3	Supérieur A	7	4	Supérieur A	6,7	5
16	40	Supérieur A	8,1	1	Supérieur A	7,5	2	Supérieur A	7,2	3	Supérieur A	7	4	Supérieur A	6,7	5

# 5) Le matériel

Le matériel présenté ci-après est recommandé pour la mise en place de vos séances Ping Santé.  
Le nombre indiqué en rouge est adapté pour un groupe de 8 à 10 personnes.  
Ce matériel vient en complément de celui déjà présent dans les clubs.



Bande de maintien réutilisable 6 cm X 0,9 m - noire **X5**



Bande élastique fitness résistance 7 kg textile - bleu marine **X5**



Bande élastique fitness résistance 5 kg textile - turquoise **X5**



Paire d'haltères fitness 2\*2 kg - vert **X3**



Paire d'haltères fitness 2\*2 kg - bleu marine **X3**



Lot de 6 cônes d'entraînement essential 15 cm - orange **X1**



Lot de 6 cônes d'entraînement essential 15 cm - jaune **X1**



Medecine ball 2 kg - noir **X1**



Medecine ball 3 kg - noir **X1**



Balle de mobilité **X5**



Cerceaux souples anti-dérapants - lot de 8 - 4trainer **X3**



Tapis de sol pilates 160 cm X 58 cm X 7 mm - Tone mat fold bleu **X5**



Echelle d'entraînement modulaire -orange **X1**



Gym ball pilates résistant taille 1 / 55 cm - turquoise **X2**  
Gym ball pilates résistant taille 2 / 65 cm - turquoise **X2**  
Gym ball pilates résistant taille 3 / 75 cm - turquoise **X2**

# 6) Tableau des intervenants en sport sur prescription

Limitations Métiers	Aucune limitation	Limitation minimale	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs Kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leur champ de compétences respectif)	(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Educateurs sportifs	+++	+++	+	non concernés
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêt interministériel	+++	++	+ <sup>1</sup>	non concernés
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêt interministériel	+++	++	+ <sup>1</sup>	non concernés

<sup>1</sup> Concernés à la condition d'intervenir dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire.

+++ métier totalement adapté

++ métier adapté

+ métier moyennement adapté

# 7) Références

\***La loi du 26 janvier 2016** de modernisation de notre système de santé permet au médecin traitant de prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.

\***Le décret du 30 décembre 2016** relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.

\***L'instruction Interministérielle du 3 mars 2017** est devenue le véritable guide législatif sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.

\***La loi de démocratisation du sport du 2 mars 2022** apporte quelques évolutions ou compléments aux textes initiaux :

- Elargit le spectre des personnes pouvant bénéficier de prescriptions d'activité physique adaptée : Malades chroniques (diabète, cardiopathie, cancer, etc.) et personnes présentant des facteurs de risque (hypertension, surpoids, obésité, etc.) ou en perte d'autonomie.
- Les médecins spécialistes, et pas uniquement les médecins traitants, peuvent établir une prescription du sport.
- Les masseur-kinésithérapeutes pourront renouveler et adapter les prescriptions initiales de l'APA.

\***ONAPS** : Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

\* Ministère des sports et des Jeux olympiques et paralympiques - «Le sport pour moi»

\* Médicosport-santé, 2020.

\* Haute Autorité de santé - L'activité Physique, votre meilleure alliée santé - Fiches conseils pour les patients - Décembre 2022

\* Haute Autorité de santé - Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé - Référentiels par pathologies pour les professionnels - décembre 2022.



# GUIDE PING, SANTÉ

