

APA - SEANCE PREPARATOIRE DU 05 AVRIL 2019

1. Tests physiques

- Test « debout – assis » (30 sec.) ;
 - Objectif : mesure de la puissance des membres inférieurs.
- Test « Get up and go » ;
 - Objectif : agilité et équilibre dynamique.
 - Assis sur une chaise, mains sur les genoux, pieds à l'aplomb des épaules ;
 - Plot à 3 m de distance ;
 - Se lever, faire le tour du plot, se rasseoir.
- Test de marche de 6 minutes
 - Objectif : mobilité, capacité cardiaque, endurance aérobie ;
 - Perception de l'effort de 1 à 10 ;
 - 1 aller / retour = 20 mètres env. ;
 - Relever fréquence cardiaque avant, après, puis 1 minute après.

2. Travail spécifique (en complément de la séance du 04 avril)

- Habileté avec ballon de baudruche :
 - Pincement de ballon (12 à 15 cm de diam.), puis l'attraper à 2 mains dans sa chute ;
 - Jeu du miroir à 2, lancer le ballon vers l'autre.
- Habileté et coordination avec 2 balles en mousse :
 - Lancer chacun la balle au sol, se synchroniser lors des lancers.
- Coordination avec ballon paille :
 - Se placer dos à dos, puis se passer le ballon dans le sens horaire, en tournant le buste ;
 - Face à face, se passer le ballon des 2 mains, sans le lâcher, au niveau de la poitrine.
- Habileté et coordination avec tube en plastique et balle noire en caoutchouc mousse :
 - a) Tenir le tube sur le côté et devant soi de sa main préférée, lancer la balle en cloche de l'autre main sur le côté de façon à la récupérer à la volée dans le tube ;
 - b) Tenir le tube devant soi de sa main préférée, lancer la balle au sol verticalement de façon à la faire rebondir assez haut puis la récupérer à la volée dans le tube ;
 - c) Se placer à 2 m du mur latéral, tenir le tube devant soi de sa main préférée, lancer la balle par en dessous en cloche de l'autre main vers le mur, la laisser rebondir au sol, puis la récupérer dans le tube ;
 - d) Idem c) mais à la volée ;
 - e) Faire tous les exercices en changeant de main.
- Habileté et orientation avec ballon de baudruche et raquette :
 - a) Jongler sur place avec un ballon de baudruche peu gonflé (descend plus rapidement) ;
 - b) Jongler en marchant en ligne droite ;
 - c) Se placer sur la ligne du milieu, frapper énergiquement un ballon de baudruche très gonflé (descend plus lentement), aller toucher le mur latéral de l'autre main, puis revenir au milieu pour réceptionner le ballon (tenter des pas chassés, ou des pas de côté, si possible).
- Habileté et coordination avec raquettes et balle en mousse :
 - a) Se placer à 2 face au mur latéral (2 m) et frapper la balle en cloche en croisé après le 1^{er} rebond ;
 - b) Idem a) mais à la volée (frappes lentes et amples).

3. Retour au calme

- Travail de respiration dans le calme (**court N°6 obligatoirement**) :
 - Ouverture de la cage thoracique ;
 - Relâchement musculaire.

Etablissement	Institut « Nom Institut »
Date	XX avril 2019
Nom Patient	« Nom patient(e) »
Nom Médecin	« Nom MT »