



CoDep 92

COMITE DEPARTEMENTAL
DES HAUTS DE SEINE DE SQUASH



« Nom du club »

Jeux de Squash et Santé

Nom Club

Adresse

Tel.

Mail

Site Web

Sommaire

1	CONTROLE DU DOCUMENT	4
1.1	RÉSUMÉ	4
1.2	LISTE DE DISTRIBUTION	4
1.3	HISTORIQUE DES CHANGEMENTS	4
1.4	DOCUMENTS ASSOCIÉS	4
2	PREAMBULE	5
2.1	SQUASH ET SANTE	5
3	SPECIFICITES ET CONDITIONS	6
3.1	L'EFFECTIF ET L'ÂGE	6
3.2	SPÉCIFICITÉ DE L'ACTIVITÉ RAQUETTES	6
3.3	RISQUES ET CONTRE-INDICATIONS	6
3.4	PUBLICS CIBLES POUR LES PROTOCOLES	6
3.5	OBJECTIFS PROPHYLACTIQUES OU THÉRAPEUTIQUES	7
3.6	ADAPTATIONS ET PRÉCAUTIONS	8
3.7	INTERETS POTENTIELS DE LA DISCIPLINE SUR LE NIVEAU DU PRATIQUANT	10
3.8	NIVEAU ET CONNAISSANCE DE LA DISCIPLINE	11
3.9	LIEU	12
3.10	LES CONDITIONS DE PRATIQUE	12
3.11	MATÉRIEL	13
3.12	ENCADREMENT	13
3.13	ELEMENTS FINANCIERS	14
4	OBJECTIFS	15
4.1	OBJECTIFS GÉNÉRAUX	15
4.2	DURÉE DES CYCLES	15
4.3	OBJECTIFS DE FIN D'ACCOMPAGNEMENT	16
5	LES MOYENS	17
5.1	APA RECOMMANDÉE	17
5.2	ORGANISATION	18
5.3	PROGRAMMATION DES SÉANCES	19
6	MISE EN OEUVRE	20
6.1	LES MISES EN ŒUVRE PEDAGOGIQUES	20
6.2	LES FICHES PEDAGOGIQUES	20
6.3	REPERES SUR LE TERRAIN	21
7	ANNEXES	22
7.1	FICHES DETAILLEES DES SEANCES – HABILITES MOTRICES	23
7.2	FICHES DETAILLEES DES SÉANCES – HABILITÉS MOTRICES ET TRAJECTOIRES	34
7.3	JEUX ET EXERCICES ADAPTÉS 1	53
7.4	JEUX ET EXERCICES ADAPTÉS 2	62
7.5	JEUX ET EXERCICES ADAPTÉS 3	74
7.6	JEUX ET EXERCICES ADAPTÉS 4	91
7.7	JEUX ET EXERCICES ADAPTÉS 5	101
7.8	JEUX ET EXERCICES ADAPTÉS 6	119
7.9	FICHE PATIENT	129
7.10	FICHE PATIENT AVANT APA	130
7.11	CONSIGNES ORALES EN PÉDAGOGIE	131

7.12	GLOSSAIRE	133
7.13	CONVENTION CPAM XX – “NOM ASSOCIATION”	134

1 CONTROLE DU DOCUMENT

La dernière version de ce document est stockée sous forme électronique. Toute copie imprimée doit être considérée comme une copie non contrôlée.

1.1 RÉSUMÉ

Le présent document a pour objet de proposer un projet pédagogique destiné à la pratique d'activités physiques adaptées et déclinées en jeux de Squash pour les **patients atteints d'un cancer**.

1.2 LISTE DE DISTRIBUTION

De		Date	Tel/Fax/Email
Roland Bassibey		18/03/2019	0698867362 – rbassibey@free.fr
A	Action *	Date due	Tel/Fax/Email
Nom établissement médical	A/R		A compléter
Nom interlocuteur club	A/R		A compléter
Guillaume Coste (FFSquash)	I	15/03/2019	0652489628 - guillaumecoste@ffsquash.com
Nom interlocuteur (Ligue XX)	I		A compléter

* Action : Approuve, Révise, Informé.

1.3 HISTORIQUE DES CHANGEMENTS

Le journal des modifications suivant contient l'enregistrement des modifications apportées à ce document :

Version	Date	Auteur	Vérfié par	Approuvé par	Description
A compléter					

1.4 DOCUMENTS ASSOCIÉS

Document	Description	Url
Manuel pédagogique Mini Squash (Copyright Fédération Française de Squash)	Document pdf FFSquash	http://www.ffsquash.com/medias/fichiers/Le%20Squash/Manuel-Pdagogique-Mini-Squash.pdf
Leçons de Squash pour enfants (avec l'aimable autorisation de Dominique Chiquet)	Site internet	http://squash.rolandbassibey.net/
Présentation de la Ligue d'Ile-de-France de Squash	Site internet	http://www.idfsquash.fr/
Présentation de la Fédération Française de Squash	Site internet	http://www.ffsquash.com/
POST'U 2016 – Paris – Sport et cancer – Auteur : Yves Rinaldi	Document pdf Association Française de Formation Médicale Continue en Hépatogastro-Entérologie	https://www.fmcgastro.org/wp-content/uploads/file/pdf-2016/205_214_Rinaldi.pdf
Convention CPAMXX – Club	Convention Appel à projets Santé Sport XX exercice 20XX	V. Annexes

2 PREAMBULE

Le contenu du présent chapitre figure à titre informatif et permet au lecteur d'apprécier les vertus du Squash.

2.1 SQUASH ET SANTE

2.1.1 Le squash est bon pour la santé¹

« ...En novembre 2016, le « British Journal of Sports Medicine » a publié une étude démontrant que les sports de raquette sont les plus efficaces pour diminuer les risques de mortalité. Réalisée pendant neuf ans sur 80 000 adultes (43 705 femmes et 36 601 hommes), l'enquête révèle que les témoins ayant pratiqué du tennis ou du squash régulièrement avaient un risque de mourir de n'importe quelle cause réduit de 47 % par rapport à d'autres sportifs. Quant au risque de succomber à une maladie cardiovasculaire, il était réduit de 56 %. Un constat que confirme Eric Lecerf. Médecin pour la Fédération de squash de la région Nouvelle-Aquitaine et lui-même pratiquant, il a mené de nombreuses études sur les conséquences de cette pratique.

...Le squash est adapté pour des maladies chroniques comme l'asthme, le diabète ou l'obésité. Pour les diabétiques, la logistique est moins lourde que pour des sports d'extérieur ; pour les obèses, les déplacements sont réduits et le parquet, qui est à double lambourrage contrairement à d'autres sports, est adapté à leurs problèmes articulaires. Ce n'est pas un sport traumatisant pour les articulations de manière générale. [Pour les patients souffrant de pathologies ostéo-articulaires](#), il muscle le corps pour un meilleur maintien. Il est même conseillé pour des personnes qui ont connu des problèmes cardiaques car le cœur est un muscle qui va s'adapter à l'effort. Je recommande le squash à de nombreux patients.

»

2.1.2 Physique et ludique, le Squash²

Extrait de l'interview du médecin du sport Charles Aisenberg paru dans le journal l'Equipe :

Quels sont les bienfaits liés à la pratique du squash ?

« ...Aujourd'hui, on sait que la pratique sportive est plus efficace pour protéger le cœur que tous les médicaments que nous avons à disposition. Par exemple, après un infarctus on demande aux gens de reprendre une activité sportive pour éviter une récurrence. Le sport en général, et pas seulement le squash, est bénéfique pour la santé. »

Le squash est considéré comme le sport le plus exigeant physiquement. Quelles sont les règles à suivre ?

« ...Le squash a une mauvaise image « médicale » mais il n'est pas plus dangereux que les autres sports de raquette ou d'autres sports explosifs. Il faut commencer doucement cette activité en découvrant la technicité et ce, avant de se lancer dans des matchs... »

Y a-t-il un âge limite à la pratique du squash ?

« Non, c'est lié à votre condition comme dans tous les sports. Pour les seniors on privilégie des sports qui sont pratiqués couramment... »

2.1.3 Le Squash bon pour le corps et l'esprit³

C'est un sport facile, subtil et intense qui requiert de la puissance, de la souplesse, mais aussi un sens de l'analyse et de la stratégie pour anticiper la trajectoire de la balle.

Elu récemment le sport le plus sain aux Etats-Unis après l'aviron et l'escalade, les bienfaits du squash se feront sentir dès les premiers coups de raquette. Il vous procurera une bonne dépense calorique et une sensation de bien-être immédiat.

En effet il permet d'évacuer le stress et de décompresser, de par la mobilité et concentration permanente qu'exige ce sport. Adieu les idées noires !

¹ <http://www.ffsquash.com/fr/jouer-au-squash/a-chacun-son-squash/le-squash-sante/1550-mais-si-le-squash-est-bon-pour-la-sante.html>

² <http://sportime81.com/le-squash/>

³ <http://www.femmezine.fr/bien-etre/sports/bienfaits-du-squash-sur-la-sante.html>

3 SPECIFICITES ET CONDITIONS

3.1 L'EFFECTIF ET L'ÂGE

Pour la fédération, l'objectif est de séduire les jeunes et les adultes débutants en démontrant que notre sport est jouable très tôt et qu'il est surtout formateur. Pour le débutant, des jeux aménagés et des exercices ludiques pratiqués en club, ou dans un environnement adapté, vont lui permettre de développer ses capacités motrices, intellectuelles, affectives et sociales, sans dénaturer le sport codifié.

Ces jeux et ces exercices, engendrant pour la plupart une dépense métabolique modérée, peuvent parfaitement répondre aux besoins spécifiques de santé de patients atteints d'ALD, le tout dans le respect de la sécurité.

Au niveau des effectifs, chaque activité est organisée et animée en fonction des capacités des patients. L'éducateur médico-sportif (EMS) peut également constituer des groupes de patients, répartis sur plusieurs terrains.

L'EMS est à même de déterminer les éléments à travailler pour amener le patient à s'améliorer dans ces domaines (lutte contre la fatigue, estime de soi, motivation, humeur, ...).

3.2 SPÉCIFICITÉ DE L'ACTIVITÉ RAQUETTES

Dans notre cas les activités de raquettes sont des activités :

- D'habileté, de coordination, d'équilibre, de contrôle, de différenciation, d'orientation ;
- De communication avec l'EMS, puis entre les patients à l'aide d'une balle ou d'un volant frappé(e) par une raquette ;
- A cibles de jeu qu'il faut repérer et utiliser selon des règles précises ;
- Où le patient doit gérer différents statuts dans un milieu instable, envoyeur, renvoyeur, échangeur avec ou sans rebond de balle.

3.3 RISQUES ET CONTRE-INDICATIONS

3.3.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Traumatologie non spécifique ;
- Risque (rare) de pathologie tendineuses (coiffe des rotateurs et tendon d'Achille) et articulaires (changements de direction).

3.3.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Pathologies chroniques non stabilisées et maladies représentant une contre-indication à la pratique du sport.

Parmi les publics susceptibles de pratiquer une activité physique, très peu se verront contre-indiquer le squash, peu nécessiteront des limitations à leur pratique.

3.4 PUBLICS CIBLES POUR LES PROTOCOLES

3.4.1 Prévention primaire

Pour tous les publics bien-portants, quel que soit l'âge (de 4-6 ans selon la coordination motrice à plus de 70 ans (dernière catégorie des compétitions internationales) et quel que soit le sexe (en dehors de la grossesse).

3.4.2 Prévention secondaire et tertiaire

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et les spécialistes de l'équipe soignante (cf. les différents niveaux de gravité de la présence des symptômes pris en compte pour les adaptations des APS proposés par le [Médico-sport santé](#)).

Il n'y a pas de publics cibles spécifiques autre que les personnes désirant ou nécessitant la reprise ou le maintien d'une activité physique. Les possibilités physiques des joueurs déterminent leur niveau de pratique, autorégulée dans la plus grande majorité des cas.

Le squash est à priori accessible à tous les groupes des quatre thématiques (prévention des effets de l'avancée en âge, pathologies cardio-vasculaires, pathologies métaboliques et cancers). Il est probable que ceux de la thématique « Prévention de l'avancée en âge » seront ceux chez qui la pratique régulière du squash sera généralement le plus profitable.

Pour les pathologies chroniques, il n'y a pas de volonté d'avoir des créneaux spécifiques. Toutefois le club de « **Nom du Club** » est très ouvert et peut accueillir individuellement parmi son public de créneaux loisirs, par extension de la diversité existante des pratiquants, des personnes atteintes de maladie métabolique.

3.4.2.1 Prévention des effets de l'avancée en âge

- Seniors de plus de 55 ans physiquement actifs (compétiteurs ou pratiquants loisirs) : pratique traditionnelle ;
- Seniors pré-fragiles (sédentaires, porteurs de maladies chroniques, sous traitement médicamenteux...) : pratique santé / bien-être ;
- Seniors fragiles, en perte d'autonomie : pratique adaptée en établissement d'accueil, sous contrôle de l'équipe soignante.

3.4.2.2 Pathologies métaboliques

- Diabète de type 2 ;
- Obésité.

3.4.2.3 Cancers

En rémission, sur projet coordonné entre le club et les équipes soignantes.

3.4.2.4 Pathologies cardio-vasculaires

HTA niveau 1.

3.4.2.5 Pathologies de l'enfant

- Diabète de type 1 ;
- Obésité.

3.5 OBJECTIFS PROPHYLACTIQUES OU THÉRAPEUTIQUES

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

Prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :

- Augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
- Maintien ou amélioration :
 - De la force musculaire ;
 - De la masse musculaire ;
 - De l'endurance musculaire ;
 - De la proprioception ;
 - De la souplesse.
- Maintien ou amélioration du bien-être psychique ;
- Gain de capital osseux (enfant).

Prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :

- Maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
- Contribution au contrôle de la pression artérielle.

Amélioration de la qualité de vie (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :

- Prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
- Prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
- Prévention et lutte contre l'isolement social.

Ralentissement des effets de l'avancée en âge :

- Maintien ou amélioration :
 - De l'équilibre ;

- De l'autonomie ;
- De la mémoire ;
- De la concentration ;
- Prévention des troubles cognitifs ;
- Maintien du capital osseux ;
- Maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
- Prévention du surpoids ;

Pathologies métaboliques :

- Poids et composition corporelle :
 - Equilibre pondéral ;
 - Amélioration de la composition corporelle ;
 - Prévention de la reprise de poids.
- Amélioration de l'équilibre glycémique (DT2).

Pathologies cardio-vasculaires :

- Diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
- Diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
- Amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
- Maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
- Maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire.

Cancers :

- Réduction de la fatigue ;
- Réduction du risque de récurrence.

3.6 ADAPTATIONS ET PRÉCAUTIONS

3.6.1 Précautions et prévention des accidents

3.6.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication obligatoire, non spécifique, fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste).

3.6.1.2 Particularités liées à l'environnement

- Eviter la pratique si > 30°C ;
- Eviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution ;
- Protection contre le froid.

3.6.1.3 Consignes spécifiques

- Hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- Consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
 - Limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires, respiratoires) ;
 - Limitations de certains mouvements ;
 - Prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémisants) :
 - Automesure de la glycémie (avant, toutes les heures au début ou en cas de pratique inhabituelle, à la fin et à distance) ;
 - Surveillance des pieds systématique à la fin de chaque séance ;
 - L'EMS recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage ;
 - Reprise progressive chez les personnes de plus de 40 ans, en limitant en particulier les pas explosifs et en réalisant un échauffement sérieux, afin de prévenir les tendinopathies et ruptures tendineuses.
- Identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort :
 - Douleurs thoraciques ;
 - Palpitations ;
 - Malaise ;

- Hypoglycémie ;
- Fatigue inhabituelle ;
- Dyspnée inhabituelle ;
- Céphalées brutales ;
- Douleurs rachidiennes ;
- Choc délivré par le défibrillateur.
- Pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

3.6.2 Modalités d'adaptation

les adaptations doivent permettre de garder l'aspect ludique et gratifiant (et le maintien d'un minimum de contrôle) :

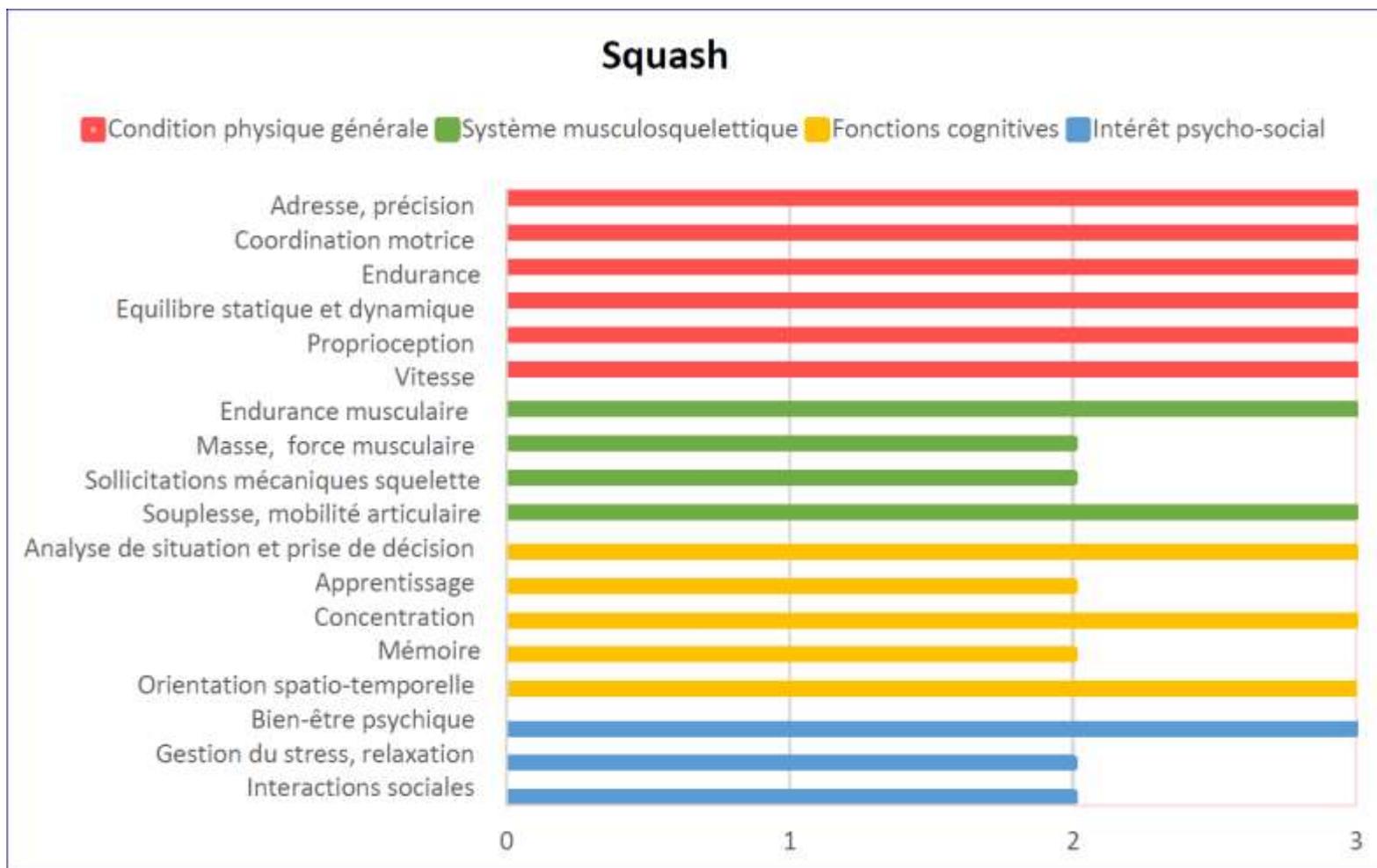
- Taille du terrain (réduit la composante dynamique) : sans rien modifier des installations habituelles, il est possible d'adapter l'effort physique que va fournir le pratiquant en réduisant la surface de jeu en fonction de ses aptitudes physiques (l'aire de jeu étant divisée en plusieurs zones que l'on peut exclure à volonté si un joueur manque de possibilités de déplacement) ;
- Cibles :
 - Placées à différentes hauteurs, sur les murs frontal et latéraux ;
 - Au sol, en fonction des zones et de l'aire de jeu utilisée.
- Balle remplacée par ballon de baudruche (enfants / EHPAD) puis par balle en mousse ;
- Mini-raquettes ;
- Pratique en groupe sur terrain aménagé (1^{ère} mesure d'adaptation pour les seniors).

Concernant les débutants sédentaires, l'intensité de pratique s'autorégule facilement.

3.7 INTERETS POTENTIELS DE LA DISCIPLINE SUR LE NIVEAU DU PRATIQUANT

La pratique collective est indispensable (sport d'opposition) : les adversaires sont aussi des partenaires (en jeux aménagés).

La mixité (sexes, générations) est la règle dans les clubs. Intérêt des sollicitations très variées des qualités physiques, psychiques et sociales (notamment pour la prévention des effets de l'avancée en âge).



3.8 NIVEAU ET CONNAISSANCE DE LA DISCIPLINE

A l'intérieur d'un groupe de patients, les écarts de niveau peuvent être répartis de la façon suivante :

- Niveau 1 – Candid (ne connaît pas du tout le squash) ;
- Niveau 2 – Débutant (a déjà pratiqué un sport de raquettes) ;
- Niveau 3 – Intermédiaire (a déjà pratiqué 1 à 5 séances de squash en club ou présentant des qualités sportives dans les sports de balles ou ballons) ;
- Niveau 4 - Confirmé (a déjà joué en club).

Appréciation du niveau	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Trajectoires produites	Directions non contrôlées	En "cloche" du mur frontal vers la vitre	Trajectoires croisées moins hautes	Trajectoires différenciées, croisées, décroisées.
Réalisations	- Attitude passive. - Trajectoires adverses non appréciées.	- Geste tardif. - Déplacements surtout vers l'avant.	- Renvois assurés. - Déplacements effectués dans toutes les directions.	- Varie ses renvois pour gêner. - Se replace après sa frappe.
Centration	L'objet frappé.	Renvoyer l'objet.	Assurer l'échange.	Gagner le point.
Construction du point	Frapper l'objet.	Recherche de l'échange.	Ne pas perdre le point.	Dominer l'échange.
Compétences spécifiques à atteindre	- Se familiariser avec le matériel. - S'approprier l'aire de jeu. - Se déplacer pour rencontrer et diriger sa balle.	- Se déplacer et frapper vers une cible. - Produire des trajectoires variées. - Jouer en rencontrant un adversaire.	- S'orienter pour atteindre une cible précise. - Produire des trajectoires différentes selon la cible visée. - Combiner deux trajectoires différentes en enchaînant deux frappes.	- Choisir le geste de renvoi le mieux adapté à la trajectoire adverse. - Jouer dans les espaces libres pour marquer. - S'opposer à un adversaire lors d'un tournoi.

En général, une majorité des patients sont de niveau 1, quelques-uns de niveau 2. L'EMS adaptera donc les activités en fonction des capacités de chacun.

3.9 LIEU

Les activités se dérouleront sur les courts et les installations de l'association « **Nom Association** », sise au « **Adresse Association** » et **agrée Prescri'Forme**. Pour certains exercices ([V. fiches pédagogiques](#)), l'aménagement d'aires de jeu est envisageable dans tout autre espace adapté.

Le « **Nom du club** » a été choisi par le Comité Départemental (ou la ligue) « **Nom du Comité (ou nom de la ligue)** » pour plusieurs raisons :

- Sa situation géographique, ... ;
- La qualité de ses prestations et le professionnalisme de ses éducateurs (cette structure a accueilli avec succès etc., etc.) ;
- Sa facilité d'accès (Tramway, autobus, parking, etc.) ;
- Une relation de confiance bâtie sur le long terme avec les instances du Squash et les partenaires publics (**CPAMXX**, La Santé Par Le Sport, CNDS, **communes de X et de Y**, ...) ;
- Son excellente image au niveau de la municipalité de **X** ;
- Sa politique volontairement axée sur la promotion du « Squash pour tous ».

Insérer un plan de situation du club avec ses dessertes.

3.10 LES CONDITIONS DE PRATIQUE

L'association propose jusqu'à **N** terrains de squash, un espace cardio musculation et une salle de « biking ».

Les raquettes et les accessoires fournis correspondent à la culture et aux représentations de l'activité.

Le nombre de patients par activité doit permettre une qualité et une quantité de pratique suffisante. Quatre patients par terrain délimité étant la situation optimale.

Pour des pratiques ou des exercices en aires aménagées, le nombre de patients variera selon la typologie de l'activité.

Les balles utilisées sont choisies par l'EMS, mais surtout selon le niveau de réalisation des patients. Des balles en mousse peuvent être conseillées en tout début d'apprentissage pour aider à la lecture de trajectoires, ou des balles bleues seront le plus rapidement proposées aux patients voulant compléter leurs savoirs faire.

3.11 MATÉRIEL

Le matériel suivant sera fourni :

- Vélos elliptiques ;
- Vélos d'appartement ;
- Rameurs ;
- Tapis de course ;
- Ballons suisses ;
- Appareils de musculation ;
- Accessoires de cardio-training ;
- Medecine ball ;
- Raquettes 65/68 cm ;
- Balles de tous types ;
- Lunettes de protection, si nécessaire ;
- Petit matériel du club et de l'EMS.

Chaque patient devra s'équiper en chaussures à semelles non marquantes pour évoluer sur les terrains de squash. Le club et le **CoDepXX (ou la ligue YY)** peuvent fournir ce type de chaussures, si besoin.

3.12 ENCADREMENT

L'activité physique (AP) est primordiale en prévention primaire. Elle joue un rôle fondamental pour éviter le gain de poids et elle réduit le risque de certains cancers (colorectal, sein, endomètre, poumon, prostate). Elle n'a que des avantages à condition de bénéficier d'un encadrement médical.

Pendant la maladie, l'AP doit être adaptée et encadrée par des professionnels formés à la cancérologie afin de donner le maximum de sécurité aux patients et de respecter les conditions de son efficacité. Intensité, durée, fréquence sont les trois critères clés de l'APA.

Chaque patient est envoyé par son médecin traitant. L'enseignement des activités est assuré par un intervenant diplômé : **Prénom Nom**, titulaire d'un DU Sport et Cancer, d'un diplôme Sport et Santé niveau 1 et d'un Brevet d'Etat de Moniteur de Squash.

3.13 ELEMENTS FINANCIERS

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie de **XX** a attribué une subvention dans le cadre de l'appel à projet Santé Sport **XX**, à l'association « **Nom Association** ».

la Caisse contribue financièrement pour un montant prévisionnel maximal de 4500 € pour la réalisation de cette action selon les modalités suivantes :

- Une avance à la notification de la convention signée de 20 % (900 €) du montant prévisionnel de la contribution ;
- Le solde de la subvention de 80 % (3 600 €) sera versé au prorata (*) du nombre d'inscrits par rapport au nombre d'assurés prévisionnels (24 assurés) et sur remise :
 - Du rapport d'activité 2018 de l'association au 30 septembre 2019 ;
 - Des comptes définitifs 2018 et du rapport du commissaire au compte au 30 septembre 2019 ;
 - Du compte rendu financier et d'un bilan de l'action réalisée par l'association au 30 septembre 2019 ;
 - De la liste des assurés inscrits et des prescriptions médicales au 30 septembre 2019.

* Exemple : pour 24 assurés prévisionnels et 12 effectivement inclus dans le programme, la Caisse ne versera que 50% du solde (12 assurés inclus / 24 assurés prévisionnels), soit 1800 €.

Unités d'œuvre :

Location de 1 court pendant 01H00	25 €
Forfait encadrement pour 01H00 (EMS)	40 €
Matériel (raquettes, balles, chaussures, lunettes, accessoires)	Offert

Budget estimatif pour 12 assurés (41 unités d'œuvre) :

Location de 1 court pendant 01H00	25 € * 41 = 1025 €
Forfait encadrement pour 01H00 (EMS)	40 € x 41 = 1640 €

Budget estimatif pour 24 assurés (70 unités d'œuvre) :

Location de 1 court pendant 01H00	25 € * 70 = 1750 €
Forfait encadrement pour 01H00 (EMS)	40 € x 70 = 2800 €

4 OBJECTIFS

4.1 OBJECTIFS GÉNÉRAUX

la majorité des cas de fatigue est liée à un déconditionnement physique (ou désadaptation à l'effort), résultant directement de l'inactivité occasionnée par la prise en charge thérapeutique du cancer (congé maladie, alitement, chimiothérapie, chirurgie...).

La fatigue est l'un des principaux symptômes identifiés par les patients cancéreux. Face à cette fatigue, après avoir éliminé une cause curable, il s'agit de **promouvoir une activité physique adaptée** (APA).

Il s'agit également, vis-à-vis du patient et de son entourage, de **lever la crainte** liée à l'absence de pratique sportive antérieure, à la méconnaissance de son niveau physique, ou crainte de perturber le traitement.

De nombreux essais évaluant l'APA en cas de fatigue liée au cancer, retrouvent un impact très positif de l'APA sur le niveau de fatigue. Ce bénéfice existe tant sur la fatigue pendant le traitement anticancéreux, avec une réduction de ce symptôme, qu'après la fin des traitements.

Les conditions offertes au patient pour réaliser l'APA (lieu, fréquence...) lui seront détaillées lors de la consultation d'annonce et un certificat médical d'aptitude à l'AP doit être fait par l'oncologue du patient.

4.2 DURÉE DES CYCLES

Environ la moitié des malades sont fatigués en début de prise en charge et 80% des patients vont rester asthéniques à distance de la fin des traitements anticancéreux, 25 % sévèrement 6 mois après la fin des traitements. Symptôme difficile à prendre en charge car aucun médicament ne permet de le traiter efficacement. Même si certaines causes doivent être recherchées car pouvant bénéficier d'une prise en charge spécifique.

Notre démarche s'inscrit dans les recommandations de l'Association Francophone pour les Soins Oncologiques de Support (AFSOS) par :

- La planification d'une APA dès le début de la prise en charge ;
- Un personnel qualifié et formé à la cancérologie (DU) ;
- Un programme individualisé prenant en compte : le stade de la maladie, les traitements, le niveau d'AP initial du patient, ses préférences sur le type d'exercice, son état psychologique ;
- La mise en place d'un programme personnalisé dans un cours collectif toujours en concertation avec l'équipe médicale ;
- Un reconditionnement ou un entraînement à l'effort intégré dans le processus de soin en concertation avec le patient, centré sur la personne et sur la modification des habitudes de vie.

Pour un résultat optimal nous respecterons les règles suivantes :

- Une **activité rythmique aérobie** adaptée au patient, progressive (travail sur la douleur, la posture avec des **jeux simples** d'habileté et de coordination, déplacements légers, complétés par du **vélo, du rameur** et des appareils de fitness, ...), jusqu'à 55 à 75% de la fréquence cardiaque ;
- D'intensité progressive, modérée à soutenue en fonction du niveau d'AP et de déconditionnement initial de la personne ;
- De fréquence répétée avec des séances encadrées. La pratique doit être régulière, la continuité est indispensable car l'effet est suspensif, les bénéfices s'estompent à l'arrêt de la pratique ;
- De durée courte ou prolongée avec des séances de 10-20 à 40-60 minutes, auxquelles ajouter l'échauffement, le repos et la détente après l'exercice ;
- Au moins 30 mm d'APA, idéalement 45 à 60 mm, 2 à 5 fois par semaine ; 150 minutes par semaine en trois séances est une bonne recommandation ;
- les séances sont en général en groupe de 10 personnes maximum, plus rarement individuelles selon l'état et les besoins de la personne.

4.3 OBJECTIFS DE FIN D'ACCOMPAGNEMENT

Il s'agit principalement de :

- Permettre l'**autonomisation du patient** et un retour à une pratique d'AP en conditions ordinaires.
- **Redonner goût au sport** pour qu'une fois la guérison obtenue la personne ressente la nécessité de la pratique régulière de l'AP ; c'est le sport plaisir en rejoignant les structures associatives sportives ou de loisirs.

Plus spécifiquement et sur la base de notre retour d'expérience auprès de personnes atteintes d'ALD, nous tenons, en complément d'une activité rythmique aérobie, à faire découvrir l'activité et les approches du Squash aux patients de tous âges grâce à des exercices adaptés et aux caractéristiques de ce jeu :

- Une approche ludique : Les exercices d'une séance sont tous organisés sous forme de jeux simples, multiples et variés ;
- Une approche éducative : Pour le jeune ou l'adulte, les jeux pratiqués vont lui permettre de développer ses capacités motrices, intellectuelles, affectives et sociales, sans dénaturer le sport codifié ;
- Une approche sécuritaire : L'encadrement est assuré par un EMS formé et diplômé qui veille à l'effectif approprié, au bon déroulement de la séance et au respect de l'intégrité physique des patients (le port de lunettes de protection est obligatoire sur un terrain de squash pour les jeunes jusqu'à 18 ans) ;
- Une approche pédagogique : Afin de garantir dans une séance le respect des trois approches précédemment citées, l'espace de jeu et le matériel pédagogique proposés sont adaptés aux capacités du patient, son âge et son niveau afin de lui permettre d'évoluer dans les meilleures conditions.

Pour les patients ayant déjà pratiqué un sport de raquette (Niveau 2), les activités sont organisées autour d'exercices adaptés pour :

- Améliorer les différentes habiletés ;
- Améliorer la diversification du rythme des actions motrices ;
- Augmenter l'acquisition d'habiletés motrices et l'apprentissage d'un grand nombre de techniques de base ;
- Vérifier les dispositions pour l'endurance ;
- Stimuler le besoin d'initiative, de responsabilisation ;
- Solliciter les aptitudes d'appréciation des trajectoires, de coordination, de prise de décision sous contraintes de temps, de dissociation segmentaire, d'équilibre ;
- Apprendre des règles de jeu.

5 LES MOYENS

5.1 APA RECOMMANDÉE

Si le patient n'est pas actif, il convient de l'initier au sport. L'initiation à l'AP par l'APA s'opèrera en fonction du niveau d'AP initial. Si le patient est actif il faut insister pour une poursuite de l'AP habituelle si son niveau d'AP le permet, sinon le patient est orienté vers des séances d'APA.

Chaque patient est unique par rapport :

- A l'APS ;
- Aux traitements ;
- A la maladie ;
- Au corps ;
- A ses origines socio-culturelles ;
- Au travail ;
- A la société, aux autres ;
- Au corps médical.

Notre objet est d'accompagner le patient pour l'aider à trouver « son » APA, « sa » façon de la pratiquer, et qu'elle s'inscrive dans ses habitudes de vie, dans son projet de soin et de vie.

5.1.1 Le jeune patient

Pour cette catégorie d'âge, la mise en place de jeux et d'exercices à partir des objectifs poursuivis facilite l'APA et la façon de la pratiquer. Des ateliers en groupes seront privilégiés. A l'intérieur de chaque atelier, les patients seront tour à tour, joueurs, partenaires, observateurs.

Chaque séance s'appuie sur des exercices variés et s'organise comme suit :

Conception :

- Développement (motricité générale, découverte des espaces, des trajectoires) ;
- Ludique (jeux, matchs aménagés, murs garants du retour de la balle) ;
- Pédagogique (matériels adaptés) ;
- Sécurité (lunettes obligatoires, effectifs sur le terrain).

Nombre de séances hebdomadaires : 3 séances recommandées.

Durée de séance : de 10-20 à 40-60 minutes = volume horaire conseillé pour élaborer tous les thèmes du développement en 1 séance.

Effectif : 8 à 10 patients maximum sur 3 terrains => SECURITE.

Exercices :

- Appareils (vélos, tapis, rameurs, etc.) : 5 à 15 min par exercice maximum ;
- Terrains : 5 à 15 min par exercice maximum ;
- Variés : Explorer tous les objectifs recherchés (respiration, posture, capacité respiratoire, dynamique du mouvement, endurance, équilibre, fatigue) ;
- Ludiques : toujours s'assurer de la notion de plaisir chez les jeunes en explorant les thèmes de développement (motricité, trajectoires, jeux et sports associés) ;
- Imagés : Concrétisation de l'exercice et des conseils (démonstration) ;
- En Atelier : Répartition des patients et du matériel ;
- Sécurisés : Surveillance perpétuelle et aménagement matériel et humain.

Le Matériel Pédagogique :

- Les raquettes ;
- Les lunettes ;
- Tous types de balles adaptées ;
- Le petit matériel : lattes, cerceaux, ballons, tiges, plots, coussins d'équilibre, tapis, ...).

5.1.2 Le patient adulte

Nous reprendrons tout ou partie des activités destinées au jeune patient, augmentée de trois types de situations :

- Les exercices où un EMS permet au patient de découvrir et de mettre en place ses propres solutions face à un but poursuivi. Ces situations permettent de simplifier les informations pour le patient ;
- Les situations de partenaires ou « gammes » permettront par la répétition de consolider des habiletés acquises ;
- Enfin les jeux en situations d'opposition avec des règles aménagées constitueront des moments de réinvestissement de nouvelles acquisitions.

Chaque séance s'appuie sur le concept de l'apprentissage, et s'organise comme suit :

Conception :

- Développement des habiletés physiques générales ;
- Développement des habiletés mentales générales ;
- Découverte des techniques de base ;
- Découverte des coups de base ;
- Sécurité (lunettes, effectifs sur le terrain).

Nombre de séances hebdomadaires : 3 séances recommandées.

Durée de séance : de 10-20 à 40-60 minutes = volume horaire conseillé pour élaborer tous les thèmes du développement en 1 séance.

Effectif : 8 à 10 patients maximum sur 4 terrains => SECURITE.

Exercices :

- Appareils (vélos, tapis, rameurs, etc.) : 5 à 15 min par exercice maximum ;
- Terrains : 5 à 15 min par exercice maximum ;
- Variés : Explorer tous les objectifs recherchés (respiration, posture, capacité respiratoire, dynamique du mouvement, endurance, équilibre, fatigue) ;
- Thématiques : la séance doit élaborer un thème et le respecter ;
- Répétés : le geste doit être reproduit un maximum de fois pour être maîtrisé ;
- Évolutifs : Simplifier ou complexifier les exercices (cibles, distribution, position, ...).
- Corrigés : Choisir un élément qui pose problème et le régler ;
- Imagés : Concrétisation de l'exercice et des conseils (démonstration) ;
- Ludiques : toujours s'assurer de la notion de plaisir chez le patient (finir en jeux) ;
- Sécurisés : Surveillance perpétuelle et aménagement matériel et humain.

Le matériel

- Les vélos, les tapis de course, les appareils de fitness, de musculation ;
- Les raquettes ;
- Tous types de balles adaptées ;
- Le petit matériel : lattes, cerceaux, ballons, tiges, plots, coussins d'équilibre, tapis, ...).

5.2 ORGANISATION

Séances individuelles ou bien répartition en sous-groupes de niveau suivant les aptitudes de chacun.

Démonstration par l'EMS des situations à réaliser pour chaque activité. Poursuivre les ateliers et les jeux avec un accompagnant en permanence.

5.3 PROGRAMMATION DES SÉANCES

5.3.1 Séance d'observation (1ère séance).

Cette phase permet d'évaluer les objectifs, les moyens mis en œuvre et reprend la situation de référence dont certains paramètres seront aménagés selon le profil de chaque patient (V. [Fiches patient](#) en Annexes) :

- Etat physique ;
- Etat psychologique ;
- Objectifs à donner ;
- Moyens pour démarrer son APA ;
- Exercices appropriés.

L'EMS permet au patient d'utiliser la pratique pour récupérer un bon état physique et se réapproprier son corps. L'EMS amène également le patient à progresser dans sa pratique, s'il le souhaite.

5.3.2 Séance pédagogique

Basée à court terme sur des apports techniques simples et progressifs limités aux éléments fondamentaux. (Exemple : respiration, rythme, décompte, postures, attitudes, disponibilité, équilibre).

Lors des exercices et des jeux, chaque mouvement doit être pensé. L'EMS indique aux patients les chaînons musculo - squelettiques sollicités, comment placer le dos, les genoux, les psoas, la colonne vertébrale, les pieds, ...

A chaque séance l'EMS doit créer les conditions permettant au patient de s'approprier les mouvements avec efficacité ([consignes](#)). Chaque exercice ou jeu doit avoir du sens pour le patient (continuité). L'EMS créera un lien entre chaque activité, du début à la fin de la séance.

A moyen terme (3 mois) le patient et l'EMS ont optimisé les mouvements à réaliser en termes d'ancrage, de posture et de verticalité.

Selon les parties du corps sollicitées et les mouvements à travailler, il est possible de scinder une séance type en plusieurs sous-séances. L'EMS choisira les activités constitutives de chaque sous-séance de 45 minutes à 1 heure.

A long terme (1 an) le patient peut assumer en toute autonomie une AP dans un club ou au sein d'une structure associative.

6 MISE EN OEUVRE

6.1 LES MISES EN ŒUVRE PEDAGOGIQUES

Démarche pédagogique.

La construction de la situation étant définie, il faut la faire vivre aux patients. Il s'agit de permettre aux patients de construire eux-mêmes leurs savoirs, de découvrir leur corps. Le principe de la démonstration est utilisé pour faire comprendre au patient l'organisation de la situation et la manière d'effectuer chaque mouvement.

Nous proposons une stratégie d'intervention en trois temps :

1^{er} temps : VIVRE LA SITUATION.

Après un échauffement en liaison avec l'objectif poursuivi dans la séance, l'enseignant propose aux patients le but de la situation, son organisation et les critères de réussite. Les patients vivent alors tous la situation et mettent en œuvre des solutions en appliquant des consignes et en fonction du but qu'ils ont à atteindre.

2^{ème} temps : S'EXPRIMER SUR MON VECU.

L'enseignant rassemble le groupe pour faire le bilan sur les critères de réussite et les solutions motrices des patients. L'objectif est de faire émerger les moyens construits par les patients pour s'adapter à leurs pathologies. Ils peuvent s'exprimer de multiples façons, comme la démonstration, la parole, l'écriture, la lecture d'une fiche d'observation etc...

Ces bilans sont ensuite retravaillés au fil des séances, donnant lieu à une approche de l'APA plus transversale et axée sur 3 points essentiels :

- La respiration ;
- L'intensité (fréquence et rapidité des mouvements) ;
- L'amplitude.

3^{ème} temps : UTILISER DES SOLUTIONS ADAPTEES.

On propose la même situation aux patients mais en y apportant des régulations.

Il s'agit, à partir des critères de réussite, de complexifier ou de simplifier la tâche selon le degré de réussite de chaque groupe de patients.

Chaque fin de séance comportera une partie jeu, plus ludique, qui tiendra compte du niveau global du groupe et des buts poursuivis.

6.2 LES FICHES PEDAGOGIQUES

L'éducateur propose dans le contenu de ses séances des situations qui permettront au patient de redécouvrir sa coordination générale, son analyse et son traitement d'objets se déplaçant dans l'espace (trajectoires) et ce, au maximum sous la forme ludique.

Ainsi, tous les exercices proposés sont rattachés à un thème permettant de donner au patient l'envie de réaliser les gestes. Les thèmes principaux mis en avant sont :

- La motricité (proprioception, déplacements, équilibre, placement, orientation) ;
- Les trajectoires (jeu et sports associés) ;
- Le rythme (dissociation, réaction) ;
- Le contrôle (préparation, synchronisation, habileté, différenciation, coordination).

Pour chacun de ces thèmes, seront déclinés des objectifs de développement et des exercices multiples et variés.

Les fiches thématiques identifiées par le pictogramme  proposent des activités ludiques et peuvent être facilement organisées sur un ou plusieurs terrains pour des groupes de patients.

Les activités identifiées par le pictogramme  ne nécessitent pas de terrain de squash et peuvent être organisées dans un espace adapté.

Les activités grisées présentent un risque pour le patient (tourner, fermer les yeux) et ne seront pas retenues par l'EMS.

6.3 REPERES SUR LE TERRAIN

Nous allons utiliser des repères sur le terrain de squash dans certains des exercices proposés. Le terrain de squash est décomposé en zones : au sol et sur le mur frontal.

Le mur frontal se découpe en 3 zones.

Le sol se découpe en 4 zones du mur frontal à la vitre arrière et en 8 couloirs (4 à droite et 4 à gauche), d'un mur latéral à l'autre.

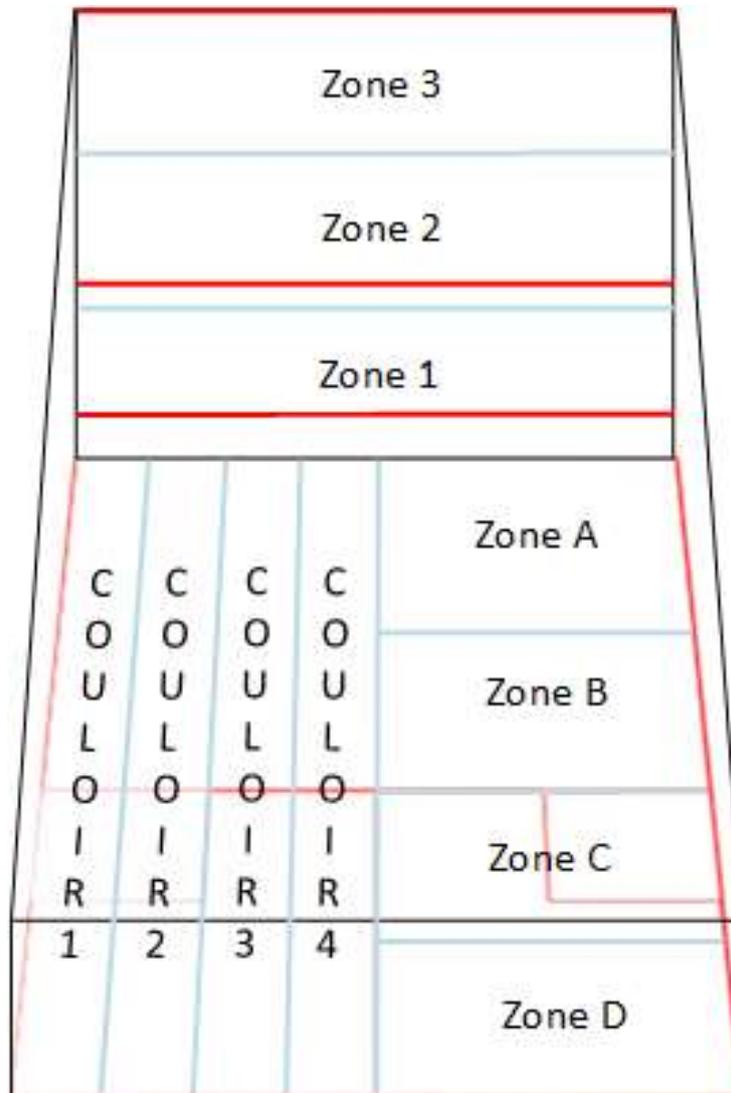


Schéma des zones sur un terrain de squash

7 ANNEXES

7.1 FICHES DETAILLEES DES SEANCES – HABILETES MOTRICES

7.1.1 Habiletés motrices – Séance 1 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette pour 2 (la pince)
1 ballon de baudruche par patient (la bulle)
1 balle de racquetball, un cône pour 2 (la grenouille)
1 balle de tennis par patient (le héron, le panier)
1 corbeille par terrain (le panier)
Marquage au sol (la samba)

Durée de la séance
54 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travailler le temps de réaction	3	La pince	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice par groupes de 2.	6
8	Améliorer son orientation	3	La bulle	L'éducateur se place le long d'un mur latéral et les patients de l'autre côté du cours.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice par groupes de 3 le long de chaque mur latéral.	6
16	Améliorer sa coordination	5	La grenouille	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice par groupes de 2.	6
24	Conserver l' équilibre	5	Le héron	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
26				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice individuellement.	6
32	Bien orienter son corps	3	Le panier	L'éducateur et les patients se placent derrière la ligne médiane.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain, avec un lanceur et des récupérateurs.	Les patients réalisent l'exercice depuis le T, à tour de rôle.	6
40	Assimiler la notion de rythme	6	La samba	L'éducateur trace 3 lignes // à la ligne médiane. Les patients se répartissent sur chaque ligne en 4 groupes de 6.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions. Puis les patients réalisent l'exercice sur un terrain.	6
46	Rester concentré lors d'une activité physique	6	L'escalier	Les patients se regroupent au pied d'un escalier.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
48				Les patients se répartissent par groupes de 2 dans l'escalier.	L'éducateur ne compte plus, les patients réalisent l'exercice seuls.	6
						54

7.1.2 Habiletés motrices – Séance 2 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 pièce de tissu léger pour 2 (le foulard)
1 ballon de baudruche pour 2 (la bulle)
1 raquette pour 2 (Karaté Kid)
1 ballon de baudruche par patient (attrape-moi...)

Durée de la séance
50 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travailler le temps de réaction	3	Le foulard	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice par groupes de 2.	6
8	Améliorer son orientation	3	La bulle	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice par groupes de 2.	6
16	Conserver l' équilibre	4	Karaté Kid	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice par groupes de 2.	6
24	Bien orienter son corps	5	Le kangourou bizarre	L'éducateur se place sur la ligne médiane et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
26				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice par groupes de 2, chacun sur un carré de service.	6
32	Assimiler la notion de rythme	4-5	1, 2, 3 Bravo !	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions. Puis l'éducateur ne compte plus et les patients prennent le relais	6
38	Améliorer sa coordination	4	Attrape-moi si tu peux !	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions. Puis les patients réalisent l'exercice.	6
						44

7.1.3 Habiletés motrices – Séance 3 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 ballon de baudruche par patient (le fruit mûr)
1 balle et 1 frisbee en mousse par patient (la porte)
1 morceau de tissu léger pour 2 (la toupie)
1 ballon paille pour 2 (le saute ballon)
1 raquette et 1 balle en mousse par patient, marquage au sol sur chaque terrain (le crêpier)

Durée de la séance
53 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travailler le temps de réaction	3	Le fruit mûr	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice par groupes de 2.	6
8	Améliorer son orientation	3-4	La porte	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice par groupes de 2.	6
16	Conserver l' équilibre	4	L'équilibriste	L'éducateur se place sur la ligne médiane et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice par groupes de 2, à tour de rôle.	6
24	Bien orienter son corps	3-4	La toupie	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
26				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice par groupes de 2.	6
32	Assimiler la notion de rythme	4-5	Le saute ballon	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice par groupes de 2.	6
40	Améliorer sa coordination	3-4	Le crêpier	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients le long des murs latéraux	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
42				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice en file indienne, en conservant un espace suffisant.	6
						48

7.1.4 Habiletés motrices – Séance 4 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 ballon en plastique et 1 balle de tennis par patient (des pieds et des mains)
6 cerceaux par terrain (les petits pas)
1 ballon de volley ou de basket par patient (la Zizou)
1 gobelet par patient (le gobelet)
1 balle en mousse, de racquetball, de tennis, par patient (la balle au bond)

Durée de la séance
53 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travailler le temps de réaction	6	Des pieds et des mains	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
8	Différenciation	4	Les petits pas	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice en file indienne, en conservant un espace suffisant.	6
16	Bien orienter son corps	4-5	La Zizou	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, en conservant un espace suffisant entre eux.	6
24	Assimiler la notion de rythme	3	Le gobelet	L'éducateur se place au centre du terrain et forme un cercle avec 3 patients.	L'éducateur et les patients font une démonstration avec les évolutions.	2
26				Les patients forment un cercle sur tout le terrain.	Les patients réalisent l'exercice ensemble.	6
32	Améliorer sa coordination	3	La balle au bond	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, en conservant un espace suffisant entre eux.	6
40	Rester concentré lors d'une activité physique.	6	La puce	L'éducateur se place au pied d'un escalier avec les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration. Puis les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, en conservant un espace suffisant entre eux, en montant côté droit et en descendant côté gauche de l'escalier.	5
						45

7.1.5 Habiletés motrices – Séance 5 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 feuille de papier pour 2, un klaxon (la feuille)
Des coussins d'équilibre, des planches, des briques en plastique, pour chaque terrain (le gué)
1 bandeau et 1 boîte en carton par terrain (la boîte mystérieuse)
1 ballon de volley ou de basket par patient (double dribble)
2 cônes et des balles en mousse par terrain (le bowling)
Des barrières et des briques en plastique sur chaque terrain (le kangourou)

Durée de la séance
56 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travailler le temps de réaction	3	La feuille	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
2				Les patients se répartissent par groupes de 2 sur le terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
8	Différenciation	3-4	Le moulin	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice en conservant un espace suffisant entre eux.	6
16	Conserver l' équilibre	4	Le gué	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain équipé d'un parcours.	Les patients réalisent l'exercice en file indienne, en conservant un espace suffisant entre eux.	6
24	Bien orienter son corps	3	La boîte mystérieuse	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
26				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice entre eux.	6
32	Assimiler la notion de rythme	3-4	Double dribble	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice ensemble.	6
40	Améliorer sa coordination	4	Le bowling	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
46				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, par groupe de 2 et à tour de rôle.	6
48	Rester concentré lors d'une activité physique.	6	Le kangourou	L'éducateur se place en début de parcours avec les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration.	2
50				Les patients se répartissent sur chaque terrain équipé d'un parcours.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, en conservant un espace suffisant entre eux.	6
						56

7.1.6 Habiletés motrices – Séance 6 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette pour 2 patients (l'index)
1 ballon de football léger par terrain (tir au but)
4 cônes et 8 coupelles par terrain (le relais)
1 ballon par patient (le double rebond, double dribble)
1 balle en mousse ou de tennis par patient (« Djokovic »)
Des barrières ou des briques en plastique sur chaque terrain (le kangourou)

Durée de la séance
56 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travailler le temps de réaction	4	L'index	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
2				Les patients se répartissent par groupes de 2 sur le terrain ou bien sur 2 terrains.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
8	Améliorer son orientation	4	Tir au but	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	6
16	Conserver l' équilibre	6	Le relais	L'éducateur et un patient se placent en début de chaque parcours, les autres patients autour d'eux.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions	2
18				Les patients se répartissent en groupes de 3 sur chaque terrain équipé de 2 parcours.	Les patients réalisent l'exercice sans heurter d'obstacle.	6
24	Bien orienter son corps	4	Le double rebond	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
26				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice entre eux.	6
32	Assimiler la notion de rythme	4	Double dribble (bis)	L'éducateur se place près d'un mur latéral et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice ensemble.	6
40	Améliorer sa coordination	3	« Djokovic »	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration et avec les évolutions.	2
46				Les patients se répartissent sur tout le terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
48	Rester concentré lors d'une activité physique.	8	Le kangourou (bis)	L'éducateur se place en début de parcours avec les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration.	2
50				Les patients se répartissent sur chaque terrain équipé d'un parcours.	Puis les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, en conservant un espace suffisant entre eux.	6
						56

7.1.7 Habiletés motrices – Séance 7 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 balle de squash pour 2 (bon pied, bon œil)
1 ballon de baudruche et 1 balle en mousse par patient (A 2 balles)
1 corde par patient (l'escargot)
2 coussins d'équilibre par terrain (le pas de 2)
1 balle en mousse par patient (enfant de la balle)
20 ballons de baudruche par terrain, 1 ballon de basket ou de volley pour 2 (la guerre des ballons)

Durée de la séance
56 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travailler le temps de réaction	3	« Bon pied, bon œil »	L'éducateur et un patient se placent au centre du terrain, les autres patients autour d'eux.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
2				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
8	Améliorer son orientation	3-4	A 2 balles	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
16	Conserver l' équilibre	4	L'escargot	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
24	Bien orienter son corps	4	Le pas de 2	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
26				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, sans se gêner.	6
32	Assimiler la notion de rythme	5	Les pieds dans l'eau	L'éducateur se place derrière la ligne médiane et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice ensemble.	6
40	Améliorer sa coordination	3-4	Enfant de la balle	L'éducateur se place face à un mur latéral et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration et avec les évolutions.	2
46				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
48	Rester concentré lors d'une activité physique.	6	La guerre des ballons	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration.	2
50				Les patients se répartissent sur 2 terrains.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux et sans sauter les pieds-joints sur les ballons de baudruche.	6
						56

7.1.8 Habiletés motrices – Séance 8 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 objet léger par patient (tombé sur la tête, au pied levé)
1 socle, 1 manche, 5 frisbees en mousse par terrain (l'ultimate)
1 ballon de baudruche, 6 balles en mousse par terrain (le ballon perdu)
1 balle en mousse par patient (enfant de la balle)
9 cônes et 9 balles de squash (le petit poucet distrait)

Durée de la séance
56 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travailler le temps de réaction	4	Tombé sur la tête	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
2				Les patients se répartissent sur tout le terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
8	Améliorer son orientation	4	L'ultimate	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, à tour de rôle.	6
16	Conserver l' équilibre	5	Au pied levé	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions	2
18				Les patients se répartissent sur tout le terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
24	Bien orienter son corps	4	Le ballon perdu	L'éducateur se place devant le mur frontal et les patients derrière la ligner médiane	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
26				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle pour lancer le ballon de baudruche en l'air.	6
32	Assimiler la notion de rythme	4	Le haka	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur tout le terrain.	Les patients réalisent l'exercice ensemble.	6
40	Améliorer sa coordination	4	Enfant de la balle (bis)	L'éducateur se place face à un mur latéral et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration et avec les évolutions.	2
46				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
48	Rester concentré lors d'une activité physique.	7	Le petit poucet distrait	L'éducateur se place au mur frontal et les patients derrière la ligne médiane.	L'éducateur fait une démonstration avec ses 3 balles.	2
50				Les patients se répartissent en 3 équipes sur le terrain. Il y a 3 parcours entre le mur frontal et la ligne médiane.	Les patients réalisent le parcours 3 par 3, le premier qui termine a gagné. L'équipe qui réalise le meilleur score a gagné.	6
						56

7.1.9 Habiletés motrices – Séance 9 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 objet léger par patient (Maradona)
1 raquette de ping-pong et 1 balle par patient, 1 parcours par terrain (le pongiste)
1 cerceau par patient (autour du puit)
Du ruban de chantier, des tables de ping-pong (le rayon laser)
1 ballon de basket ou de volley par patient (le haka)
1 balle en mousse par patient (enfant de la balle)
1 corde attachée à un objet, par terrain (le serpent nerveux)

Durée de la séance
56 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travailler le temps de réaction	5	Maradona	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
2				Les patients se répartissent sur tout le terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
8	Améliorer son habileté	4	Le pongiste	L'éducateur se place en début de parcours et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, en file indienne, sans se gêner entre eux.	6
16	Conserver l'équilibre	4	Autour du puit	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions	2
18				Les patients se répartissent sur tout le terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
24	Assimiler la notion de rythme	4	Le haka	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
26				Les patients se répartissent sur à 12 sur 2 terrains.	Les patients réalisent l'exercice ensemble.	6
32	Améliorer sa coordination	4	Enfant de la balle (ter)	L'éducateur se place face à un mur latéral et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
40	Rester concentré lors d'une activité physique.	5	Le serpent nerveux	L'éducateur agit la corde placée sur la ligne centrale.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient.	2
42				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice.	6
						48

7.1.10 Habiletés motrices – Séance 10 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 ballon de basket pour 2 (Le voleur de balle)
2 cônes et 1 balle en mousse pour 2 (la passe à 2)
4 à 6 cerceaux par terrain (autour des puits)
6 à 8 tapis de sol par terrain (le bazar aux tapis)
1 balle de tennis par patient (le jongleur)
1 ballon de baudruche par patient (ballon vole, le kangourou ballonné)

Durée de la séance
56 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travailler le temps de réaction	5	Le voleur de balle	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
2				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
8	Développement de la proprioception	5	La passe à 2	L'éducateur se place sur la largeur avec un patient, les autres patients autour d'eux	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
16	Conserver l' équilibre	5	Autour des puits	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
24	Bien orienter son corps	6	Le bazar aux tapis	L'éducateur se place en début de parcours	L'éducateur fait une démonstration.	2
26				Les patients se répartissent sur à 12 sur 2 terrains.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
32	Assimiler la notion de rythme	4	Le jongleur	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
40	Développement du contrôle de la balle	5	Ballon vole	L'éducateur se place au pied d'un mur latéral et les patients au pied des murs frontal et arrière.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
46				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
48	Rester concentré lors d'une activité physique.	6	Le kangourou ballonné	L'éducateur se place au pied d'un mur latéral et les patients au pied des murs frontal et arrière.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
50				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
						56

7.1.11 Habiletés motrices – Séance 11 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 cerceau par patient (le cerceau malin)
1 boîte en carton et des balles de tout type pour chaque terrain (c'est dans la boîte)
1 corde par terrain (la corde détendue)
1 tapis et 6 balles en mousse par terrain (le chasseur)
1 parcours de 6 obstacles par terrain (les haies)
1 filet de badminton et 1 ballon de baudruche par terrain, 1 mini-raquette par patient (la montgolfière)
15 tapis par terrain (le marchand de tapis)

Durée de la séance
56 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travailler le temps de réaction	5	Le cerceau malin	L'éducateur se place au centre du terrain et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
8	Développement du contrôle de la balle	4	C'est dans la boîte	L'éducateur se place derrière la ligne médiane et les patients également.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
16	Conserver l'équilibre	4	La corde détendue	L'éducateur se place à une extrémité de la corde et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
24	Bien orienter son corps	6	Le chasseur	L'éducateur se place sur le tapis placé au centre du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec 2 patients et avec les évolutions.	2
26				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	6
32	Assimiler la notion de rythme	5	Les haies	L'éducateur se place en début de parcours et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, sans se gêner entre eux.	6
40	Développement du contrôle de la balle	5	La montgolfière	L'éducateur et un patient se placent de part et d'autre du filet, les autres patients au pied des murs frontal et arrière.	L'éducateur et le patient font une démonstration.	2
46				Les patients se répartissent en groupes de 3 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, en communiquant entre eux.	6
48	Rester concentré lors d'une activité physique.	7	Le marchand de tapis	L'éducateur se place en début de parcours.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
50				Les patients se répartissent sur 2 terrains.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, sans se gêner entre eux.	6
						56

7.2 FICHES DETAILLÉES DES SÉANCES – HABILITÉS MOTRICES ET TRAJECTOIRES

7.2.1 Habiletés motrices et trajectoires - Séance 1 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
3 coupelles et 3 balles en mousse par terrain (la navette)
1 coupelle par patient (la gargouille)
1 raquette et 1 balle en mousse par patient (le doseur)
1 balle en mousse et 1 raquette par patient (les horlogers)

Durée de la séance
40 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travailler la vitesse de déplacement	6	La navette	L'éducateur se place près de la vitre arrière et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration.	2
2				Les patients se répartissent en groupes de 3 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
8	Conserver l' équilibre	5	La gargouille	L'éducateur se place près de la vitre arrière et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
16	Travailler les déplacements et l'équilibre	6	La danseuse	L'éducateur se place près de la vitre arrière et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions (course duels et relais)	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
24	Apprendre à contrôler la vitesse du bras	4	Le doseur	L'éducateur se place au milieu du terrain face au mur latéral.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
26				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
32	Apprendre à contrôler la vitesse du bras et développement de l' adresse	5	L'horloge	L'éducateur place 6 patients « les horlogers », relativement espacés, en cercle. 6 autres patients constituent les « chasseurs de temps ».	L'éducateur fait faire une démonstration avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur 2 terrains.	Les patients réalisent l'exercice entre eux.	6
						40

7.2.3 Habiletés motrices et trajectoires - Séance 2 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
5 à 6 cônes par terrain (le serpent)
1 coupelle par patient (1, 2, 3 Squash)
6 à 8 lignes de délimitation par terrain (le cloche pied)
2 cerceaux et 4 balles en mousse par terrain (l'amorti)
2 cerceaux, 6 à 8 lignes de délimitation ou échelle de rythme et 4 balles en mousse par terrain (la patate)

Durée de la séance
40 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travailler les variétés de course	4	Le serpent	L'éducateur se place en début de parcours et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
8	Conserver l' équilibre	7	1, 2, 3 Squash !	L'éducateur se place au pied du mur frontal et les patients au pied de la vitre arrière.	L'éducateur fait faire une démonstration avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
16	Travailler les déplacements et l'équilibre	6	Le cloche pied	L'éducateur se place au début de la rangée de lignes et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions (course duels ou relais)	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
24	Apprendre à s'arrêter après une course, à viser et à ralentir son bras	6	L'amorti	L'éducateur se place au T et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
26				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
32	Recherche de puissance et de vitesse . Travail d' accompagnement du bras .	6	La patate	L'éducateur se place derrière une ligne matérialisée au sol et les patients autour de lui.	L'éducateur fait faire une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
						40

7.2.5 Habiletés motrices et trajectoires - Séance 3 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
6 à 8 lignes de délimitation ou 1 échelle de rythme par terrain (le passage piéton)
Lignes au sol de chaque terrain, 1 raquette et 1 balle en mousse par patient (le funambule)
6 cerceaux par terrain (le kangourou)
1 portique (2 piquets + 1 cerceau), 2 cônes, 2 cerceaux (sol + cible) par terrain. Raquettes et balles en mousse pour les patients (le passe cerceau)
6 lignes de délimitation et 3 cerceaux par terrain. Raquettes et balles en mousse pour les patients (le plus loin, la plus forte)

Durée de la séance
40 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement de la vitesse et de la coordination	6	Le passage piéton	L'éducateur se place en début de parcours et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions (course duels ou relais)	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
8	Travail de l'équilibre et de la concentration	5	Le funambule	L'éducateur se place en début de parcours et les patients autour de lui.	L'éducateur fait faire une démonstration avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
16	Travail de renforcement musculaire et équilibre	6	Le kangourou	L'éducateur se place en début de parcours et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions (course duels ou relais)	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
24	Dosage de la vitesse de bras et de l'accompagnement	4	Le passe cerceau	L'éducateur se place devant le portique et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
26				Les patients se répartissent sur 2 terrains.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, sans se gêner entre eux.	6
32	Recherche de longueur et d'amplitude	5	Le plus loin, la plus forte	L'éducateur se place derrière une ligne matérialisée au sol et les patients autour de lui.	L'éducateur fait faire une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
						40

7.2.7 Habiletés motrices et trajectoires - Séance 4 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
6 à 8 lignes de délimitation ou 1 échelle de rythme par terrain (le pas de géant)
1 raquette par patient (l'équilibriste)
6 à 8 cerceaux par terrain (le pas de patineur)
2 plots de fixation, 2 piquets, 1 cerceau, 2 lignes de délimitation, 20 balles en mousse par terrain (le petit volley)
2 plots de fixation, 2 piquets, 2 balles en mousse par terrain, 1 raquette par patient (le but parallèle)

Durée de la séance
40 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail de renforcement musculaire et des amplitudes articulaires	8	Le pas de géant	L'éducateur se place en début de parcours et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions (course duels ou relais)	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
8	Travail de la précision et de la proprioception	5-6	L'équilibriste	L'éducateur se place au pied de la vitre arrière et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions (course duels ou relais)	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
16	Recherche d' appuis , équilibre et contrôle de la mobilité	6	Le pas de patineur	L'éducateur se place en début de parcours et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions (course duels ou relais)	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
24	Habituer le patient à des trajectoires courtes et longues	4	Le petit volley	L'éducateur se place devant le portique et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
26				Les patients se répartissent sur 2 terrains.	Les patients réalisent l'exercice 2 par 2 à tour de rôle, sans se gêner entre eux.	6
32	Découverte de la trajectoire parallèle	5-6	Le but parallèle	L'éducateur se place derrière une ligne matérialisée au sol et les patients autour de lui.	L'éducateur fait faire une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, sans se gêner entre eux.	6
						40

7.2.9 Habiletés motrices et trajectoires - Séance 5 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
6 à 8 lignes de délimitation ou piquets par terrain (le labyrinthe)
6 coupelles par terrain (les étoiles)
1 coupelle et 1 balle en mousse par patient (le chapeau chinois)
2 plots de fixation, 2 piquets, 2 balles en mousse par terrain, 1 raquette par patient (le but croisé)
6 cerceaux et 6 balles en mousse par terrain, 1 raquette par frappeur (les 6 cerceaux)

Durée de la séance
40 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Variation des déplacements	6	Le labyrinthe	L'éducateur se place en début de parcours et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions (course duels ou relais)	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
8	Travail sur les déplacements et les repères	6	Les étoiles	L'éducateur se place au T et les patients derrière lui. Les diagonales au sol et la ligne médiane sont accessibles.	L'éducateur fait une démonstration.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, sans se gêner entre eux.	6
16	Maintenir la dissociation entre les jambes et le buste	5	Le chapeau chinois	L'éducateur se place au pied d'un mur latéral et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions (course duels ou relais)	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
24	Découverte de la trajectoire croisée	5	Le but croisé	L'éducateur se place au T et les patients derrière lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
26				Les patients se répartissent sur 2 terrains.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, sans se gêner entre eux.	6
32	Découverte de la trajectoire parallèle	6-8	Les 6 cerceaux	L'éducateur se place au T, les patients se placent entre les murs latéraux et les cerceaux.	L'éducateur fait faire une démonstration avec 6 patients et avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle et à chaque poste.	6
						40

7.2.11 Habiletés motrices et trajectoires - Séance 6 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
6 cerceaux par terrain, 1 raquette et 1 paire de lunettes par patient (le pas de dégagement)
12 coupelles par terrain, 1 raquette et 1 balle en mousse par patient (le crêpier)
6 coupelles et 6 cerceaux par terrain, 1 balle en mousse et 1 coupelle par patient (l'œuf à la coque)
6 cerceaux (avec ruban adhésif) par terrain, 1 balle en mousse par patient (la grenade)
1 cône et 1 balle en mousse pour 2 patients (la boule de glace)

Durée de la séance
40 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail sur le placement de côté	6	Le pas de dégagement	L'éducateur se place en début de parcours et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions (course duels ou relais)	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
8	Développement de la proprioception et du contrôle de la raquette	4-6	Le crêpier	L'éducateur se place en début de parcours et les patients derrière lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, sans se gêner entre eux.	6
16	Travail sur le déplacement, l'équilibre, la stabilité du buste.	6-8	L'œuf à la coque	L'éducateur se place au pied d'un mur latéral et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions (course duels ou relais)	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
24	Découverte de la trajectoire descendante	4	La grenade	L'éducateur se place face à un mur latéral et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
26				Les patients se répartissent sur 2 terrains.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle puis par groupes de 2, sans se gêner entre eux.	6
32	Appréciation de la trajectoire haute et interception	4	La boule de glace	L'éducateur se place au pied d'un mur latéral et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
						40

7.2.13 Habilités motrices et trajectoires - Séance 7 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 ballon suisse par terrain (la boule de feu)
2 raquettes et 2 balles en mousse par groupe (la balance)
1 raquette par patient, 2 balles en mousse par terrain (le lobeur)
4 cônes et 2 balles en mousse par terrain, 1 raquette par patient (la demi-volée)

Durée de la séance
40 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail sur le remplacement en marche arrière	6	La boule de feu	L'éducateur se place au pied du mur frontal et les patients le long des murs latéraux.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, sans se gêner entre eux.	6
8	Développement de la dissociation	5-6	La balance	L'éducateur se place en début de parcours et les patients autour de lui	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
16	Travail sur la concentration et la vitesse de réaction .	8	Le miroir	L'éducateur se place au pied d'un mur latéral et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient.	2
18				Les patients se répartissent sur 2 terrains.	Les patients réalisent l'exercice, sans se gêner entre eux.	6
24	Découverte des trajectoires lobées, croisées et// (CD et RV)	6	Le lobeur	L'éducateur se place au pied du mur frontal et les patients le long des murs latéraux.	L'éducateur fait une démonstration avec un groupe d'patients et avec les évolutions.	2
26				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle puis par groupes de 2, sans se gêner entre eux.	6
32	Appréciation de la trajectoire haute et interception	6	La demi-volée	L'éducateur se place au T et les patients le long des murs latéraux.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	6
						40

7.2.15 Habiletés motrices et trajectoires - Séance 8 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
6 à 8 lignes de délimitation par terrain (la locomotive)
1 ou 2 ballons suisses par terrain (le dos à dos)
6 à 8 lignes de délimitation par terrain (le copieur)
1 raquette par patient, 6 lignes de délimitation, 1 balle en mousse, 1 ballon paille par terrain (le volleyeur)
4 cônes et une balle en mousse par terrain, 1 raquette par patient (le gardien de la vitre)

Durée de la séance
40 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail sur le déplacement latéral	6-7	La locomotive	L'éducateur se place en début de parcours et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions (course duels ou relais)	2
2				Les patients se répartissent sur 2 terrains.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, sans se gêner entre eux.	6
8	Développement de la dissociation	6	Le dos à dos	L'éducateur se place en début de parcours et les patients le long des murs latéraux.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent en 6 groupes de 2 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
16	Travail sur les déplacements et la prise d'information	6-7	Le copieur	L'éducateur se place au pied d'un mur latéral et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient.	2
18				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
24	Etude des trajectoires hautes et de leur interception	6-7	Le volleyeur	L'éducateur se place au pied du mur frontal et les patients le long des murs latéraux.	L'éducateur fait une démonstration avec un groupe de patients et avec les évolutions.	2
26				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	6
32	Travail sur les déplacements arrière et sur les trajectoires	6	Le gardien de la vitre	L'éducateur se place près d'un mur latéral, face à la vitre arrière et derrière la ligne médiane, les patients le long de l'autre mur latéral.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	6
						40

7.2.17 Habilités motrices et trajectoires - Séance 9 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
12 coupelles par terrain, 1 raquette et 1 balle en mousse par patient (le dribbleur)
1 grosse balle en mousse par terrain (la bombe)
2 plots de fixation, 2 piquets, 2 cerceaux (mur frontal et piquets), 1 balle en mousse par terrain, 1 raquette pour le frappeur (le double cerceau)
10 coupelles et balles en mousse, 1 cerceau par terrain (la cueillette)
4 balles en mousse par terrain (le petit chien)

Durée de la séance
40 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail sur le déplacement latéral et l' adresse	6	Le dribbleur	L'éducateur se place en début de parcours et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
2				Les patients se répartissent sur 2 terrains.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, sans se gêner entre eux.	6
8	Développement de la dissociation	4	La bombe	L'éducateur et 3 patients se placent file indienne au centre du terrain, les autres patients le long des murs latéraux.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent en 2 groupes de 6 sur 2 terrains.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
16	Etude des trajectoires indirectes	4	Le double cerceau	L'éducateur se place en face des cerceaux et les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient.	2
18				Les patients se répartissent sur 2 terrains.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, sans se gêner entre eux.	6
24	Travail sur les déplacements	8	La cueillette	L'éducateur se place au T et les patients au pied du mur frontal.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
26				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	6
32	Travail sur les déplacements et sur les trajectoires	6-8	Le petit chien	L'éducateur se place au pied du mur frontal, face à la vitre arrière, un patient se place au T.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur 2 terrains.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	6
						40

7.2.19 Habiletés motrices et trajectoires - Séance 10 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
5 à 6 cônes par terrain (le serpent)
6 à 8 lignes de délimitation ou 1 échelle de rythme par terrain (le passage piéton, le labyrinthe)
Lignes au sol de chaque terrain, 1 raquette et 1 balle en mousse par patient (le funambule, l'équilibriste)

Durée de la séance
50 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail sur les déplacements et l'équilibre	4-6	Parcours de bronze	Les éducateurs et les patients préparent les 4 terrains et les 5 activités prévues	L'éducateur fait un rappel des démonstrations avec les évolutions.	15
15				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les groupes de patients réalisent chaque exercice sur chaque terrain.	35
						50

7.2.20 Habiletés motrices et trajectoires - Séance 11 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
3 coupelles et 3 balles en mousse par terrain (la navette)
6 cerceaux par terrain (le kangourou, le pas de patineur)
1 coupelle et 1 balle en mousse par patient (le chapeau chinois)

Durée de la séance
50 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail sur les déplacements et l'équilibre	5-8	Parcours d'argent	Les éducateurs et les patients préparent les 4 terrains et les 5 activités prévues	L'éducateur fait un rappel des démonstrations avec les évolutions.	15
15				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les groupes de patients réalisent chaque exercice sur chaque terrain.	35
						50

7.2.21 Habiletés motrices et trajectoires - Séance 12 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
12 coupelles par terrain, 1 raquette et 1 balle en mousse par patient (le crêpier)
5 à 6 cônes par terrain (le serpent)
Lignes au sol de chaque terrain, 1 raquette et 1 balle en mousse par patient (le funambule)
1 coupelle et 1 balle en mousse par patient (le chapeau chinois)

Durée de la séance
50 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail sur les déplacements et l'équilibre	4-6	Parcours Mini d'or	Les éducateurs et les patients préparent les 4 terrains et les 5 activités prévues	L'éducateur fait un rappel des démonstrations avec les évolutions.	15
15				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les groupes de patients réalisent chaque exercice sur chaque terrain.	35
						50

7.2.22 Habiletés motrices et trajectoires - Séance 13 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
4 cerceaux (cibles et sol), 2 balles en mousse par terrain, 1 raquette par patient
4 cerceaux, 1 raquette et 1 balle en mousse par patient (le service)

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail sur le contrôle de la raquette et de la balle	6-7	Le coup de poignet	L'éducateur se place dos au mur frontal à 2 m du T, un patient se place au T. Les autres patients se placent au pied de la vitre arrière	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	5
5				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
15	Apprendre à servir	4	Le service	L'éducateur se place dans l'un des carrés de service, les patients derrière lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	5
20				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle en variant leur position.	25
						45

7.2.24 Habilités motrices et trajectoires - Séance 14 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
12 cônes et 2 balles en mousse par terrain, 1 raquette par patient (le hockeyeur)
12 cônes et 6 balles en mousse par terrain, 1 raquette par patient (le balayeur)
2 cônes, 1 cerceau et 2 balles en mousse par terrain, 1 raquette par patient (La Volée ou éliminé)
2 balles en mousse par terrain, 1 raquette par patient (le gardien du mur)

Durée de la séance
52 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail sur les moments de frappe , les trajectoires et les accompagnements	6	Le hockeyeur	L'éducateur se place au pied du mur frontal, un patient se place au T, les autres patients à l'arrière du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
13	Travail sur les déplacements , les frappes et les trajectoires	6	Le balayeur	L'éducateur se place au T, les autres patients à l'arrière du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	3
16				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
26	Etude des trajectoires et des variations événementielles	6	La Volée ou éliminé	L'éducateur se place au T face à la vitre, un patient est placé en retour de service, les autres patients au pied du mur latéral opposé.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	3
29				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
39	Etude des trajectoires et des variations temporelles	6	Le gardien du mur	L'éducateur se place au pied du mur frontal, un patient se place au T, les autres patients à l'arrière du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	3
42				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
						52

7.2.25 Hâbiletés motrices et trajectoires - Séance 15 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
4 plots, 4 piquets et 1 balle en mousse par terrain, 1 raquette par patient (le double but)
2 cerceaux et 1 balle en mousse par terrain, 1 raquette par patient (le double mur d'attaque, le volleyeur sortant)

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail sur les trajectoires indirectes	5	Le double but	L'éducateur se place au pied du mur frontal, un patient se place au T, les autres patients à l'arrière du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	5
5				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
15	Travail sur les trajectoires indirectes	5	Le double mur d'attaque	L'éducateur se place au T et les patients au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	5
20				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
30	Travail sur les trajectoires sortantes	6	Le volleyeur sortant	L'éducateur se place au pied du mur frontal, un patient se place au T, les autres patients à l'arrière du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	5
35				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
						45

7.2.27 Habiletés motrices et trajectoires - Séance 16 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
2 cerceaux et 1 balle en mousse par terrain, 1 raquette par patient (le volleyeur rentrant)
2 cerceaux, 1 balle en mousse et lignes de délimitation par terrain, 1 raquette par patient (le petit et le grand ricochet)

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail sur les trajectoires rentrantes	6	Le volleyeur rentrant	L'éducateur se place au pied du mur frontal, un patient se place au T, les autres patients à l'arrière du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	5
5				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
15	Travail sur les déplacements avant et sur les trajectoires indirectes	6	Le petit ricochet	L'éducateur se place entre le mur frontal et la ligne médiane, un patient se place au T, les autres patients à l'arrière du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	5
20				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
30	Travail sur les déplacements arrière et sur les trajectoires indirectes	6	Le grand ricochet	L'éducateur se place entre le mur frontal et la ligne médiane, un patient se place au T, les autres patients à gauche du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	5
35				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
						45

7.2.29 Habiletés motrices et trajectoires - Séance 17 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
2 cerceaux, 1 balle en mousse et lignes de délimitation par terrain, 1 raquette par patient (la petite et la grande fuyante)
1 balle de réaction par terrain (la balle folle)

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail sur les déplacements avant et sur les trajectoires rentrantes	6	La petite fuyante	L'éducateur se place entre le mur frontal et la ligne médiane, un patient se place au T, les autres patients à l'arrière du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	5
5				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
15	Travail sur les déplacements arrière et sur les trajectoires rentrantes	6	La grande fuyante	L'éducateur se place entre le mur frontal et la ligne médiane, un patient se place au T, les autres patients à gauche du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	5
20				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
30	Travail sur les trajectoires sortantes	6-8	La balle folle	L'éducateur se place au pied du mur frontal face à la vitre, un patient se place au T, les autres patients à l'arrière du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	5
35				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
						45

7.2.31 Habiletés motrices et trajectoires - Séance 18 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
6 balles en mousse et 6 cibles par terrain, 1 raquette par patient (le panier de balles)
6 balles en mousse par terrain, 1 raquette par patient (le panier de balles)
1 balle en mousse pour 2 (la main nue)
1 raquette par patient, 1 balle, ligne de délimitation et ruban adhésif par terrain (le match aménagé)

Durée de la séance
52 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail sur divers déplacements et trajectoires	7	Le panier de balles	L'éducateur se place dos au mur frontal, un patient se place au T, les autres patients à l'arrière du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec les patients et avec les évolutions.	3
3				Les patients se répartissent sur 2 terrains.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
13	Travail sur l' éveil tactique et la maîtrise des trajectoires	7	Le petit malin	L'éducateur se place dos au mur frontal, un patient se place au T, 3 patients délimitent une zone interdite d'un côté, les autres patients sont de l'autre côté.	L'éducateur fait une démonstration avec les 4 patients et avec les évolutions.	3
16				Les patients se répartissent sur 2 terrains.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
26	Travail sur le sens tactique et la variation des trajectoires	7-8	La main nue	L'éducateur et 1 patient se placent face au mur frontal, les autres patients à l'arrière du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	3
29				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	10
39	Découverte du match de squash adapté au niveau de chacun	8-12	Le match aménagé	L'éducateur et 1 patient se placent face au mur frontal, les autres patients à l'arrière ou hors du terrain aménagé.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient.	3
42				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain.	Les patients réalisent à tour de rôle des petits matchs.	10
						52

7.2.33 Habiletés motrices et trajectoires - Séance 19 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 balle en mousse par terrain (la balle au prisonnier)
1 ballon paille, 4 plots et 4 piquets par terrain (le foot, le hockey, le hand)

Durée de la séance
52 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail sur la visée , les trajectoires , et la vitesse de dégagement	6-8	La balle au prisonnier	2 équipes de 6 patients, se trouvent chacune dans un camp délimité par la ligne médiane	L'éducateur fait une démonstration avec les patients et avec les évolutions.	3
3				Les patients se répartissent en 2 groupes de 6 sur 2 terrains.	Les patients jouent entre eux.	10
13	Travail collectif , sur la vitesse et la variation des déplacements	8-10	Le foot	2 équipes de 6 patients, se trouvent chacune dans un camp délimité par la ligne médiane	L'éducateur fait une démonstration avec les patients et avec les évolutions.	3
16				Les patients se répartissent en 2 groupes de 6 sur 2 terrains.	Les patients jouent entre eux.	10
26		8-10	Le hockey	2 équipes de 3 patients, se trouvent chacune dans un camp délimité par la ligne médiane	L'éducateur fait une démonstration avec les patients et avec les évolutions.	3
29				Les patients se répartissent en groupes de 3 sur chaque terrain.	Les patients jouent entre eux.	10
39		8-10	Le hand	2 équipes de 3 patients, se trouvent chacune dans un camp délimité par la ligne médiane	L'éducateur fait une démonstration avec les patients et avec les évolutions.	3
42				Les patients se répartissent en groupes de 3 sur chaque terrain.	Les patients jouent entre eux.	10
						52

7.3 JEUX ET EXERCICES ADAPTÉS 1

7.3.1 Jeux et exercices adaptés 1 – Séance 1 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette et 1 balle de squash par patient, 1 réceptacle au sol par terrain (coordination)
1 balle de racquetball par patient (trajectoires et contrôle 1 à 4)
1 balle de racquetball et une balle bleue par patient, 2 coussins d'équilibre par terrain (trajectoires et contrôle 5 à 8)

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la balle et de la précision	4	Coordination	L'éducateur se place sur le carré de service droit et les patients le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	5
5				Les patients se répartissent en groupes de 3 sur chaque terrain.	Les patients réalisent les exercices à tour de rôle.	10
15	Développement du contrôle de la balle et de la trajectoire	5	Trajectoires et contrôle 1 à 4	L'éducateur se place devant le mur frontal (3 m) et les patients le long des murs latéraux.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	5
20				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent les exercices sans se gêner entre eux.	10
30	Développement du contrôle de la balle et de la trajectoire	5	Trajectoires et contrôle 5 à 8	L'éducateur se place devant le mur frontal (1,5 m) et les patients le long des murs latéraux.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	5
35				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent les exercices sans se gêner entre eux.	10
						45

7.3.2 Jeux et exercices adaptés 1 – Séance 2 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette et 1 ballon de baudruche par patient, 1 corbeille par terrain (Jeu 1)
1 ballon de baudruche par patient, 1 corbeille par terrain (Jeu 2)
1 raquette et 1 ballon de baudruche par patient (Jeux 3,4 et 5)

Durée de la séance
40 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la raquette et de l' orientation	4	Contrôle et orientation (jeu 1)	L'éducateur se place au milieu du terrain et les patients au pied de la vitre arrière.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent les exercices sans se gêner entre eux.	6
8		4	Contrôle et orientation (jeu 2)	L'éducateur se place d'un côté de la ligne médiane, les autres patients au pied de la vitre arrière.	L'éducateur fait une démonstration.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle	6
16		5	Contrôle et orientation (jeu 3)	L'éducateur se place au pied d'un mur latéral, les autres patients au pied de la vitre arrière.	L'éducateur fait une démonstration.	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent les exercices sans se gêner entre eux.	6
24		4	Contrôle et orientation (jeu 4)	L'éducateur se place au milieu du terrain et les patients au pied de la vitre arrière.	L'éducateur fait une démonstration.	2
26				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent les exercices sans se gêner entre eux.	6
32		5	Contrôle et orientation (jeu 5)	L'éducateur se place au pied d'un mur latéral, les autres patients au milieu du terrain.	L'éducateur fait une démonstration.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent les exercices sans se gêner entre eux.	6
						40

7.3.4 Jeux et exercices adaptés 1 – Séance 3 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
2 raquettes par gardien de but, toutes sortes de balles et du ruban adhésif par terrain (jeu 1)
1 raquette par patient, 1 balle par terrain (jeu 2)
1 raquette et 1 ballon de plage par patient (jeu 3)
1 raquette et 1 ballon de plage pour 2 (jeu 4)
1 raquette et 1 balle de racquetball par terrain (jeu 5)

Durée de la séance
40 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la raquette et de l' orientation	5	Contrôle et orientation (jeu 1)	L'éducateur se place au T, un patient dans les buts, les autres patients au pied de la vitre arrière.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle	6
8		6	Contrôle et orientation (jeu 2)	L'éducateur se place au T, un patient sur la ligne médiane, les autres patients au pied de la vitre arrière.	L'éducateur fait une démonstration.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle	6
16		6	Contrôle et orientation (jeu 3)	L'éducateur et un patient se placent au centre du terrain, les autres patients au pied de la vitre arrière.	L'éducateur fait une démonstration.	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
24		5	Contrôle et orientation (jeu 4)	L'éducateur et un patient se font face au pied des murs latéraux, les autres patients au pied de la vitre arrière.	L'éducateur fait une démonstration.	2
26				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
32		6	Contrôle et orientation (jeu 5)	L'éducateur se place entre le T et le carré de service droit, un patient est situé derrière le carré de service, les autres patients sont au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle	6
						40

7.3.5 Jeux et exercices adaptés 1 – Séance 4 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 balle de racquetball et 1 réceptacle par patient, 1 coussin d'équilibre par terrain (jeu 1)
1 balle de racquetball et 1 réceptacle par patient, 2 coussins d'équilibre par terrain (jeu 2)
1 raquette et 1 ballon de baudruche par patient, 1 coussin d'équilibre par terrain (jeu 3)
1 raquette et 1 ballon de baudruche par patient, 2 coussins d'équilibre par terrain (jeu 4)
1 raquette, 1 ballon de baudruche et balles variées par patient (jeu 5)

Durée de la séance
40 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail de l' équilibre et de la concentration . Développement de la proprioception et du contrôle de la raquette	6	Equilibre (jeu 1)	L'éducateur se place au centre du terrain face au mur frontal, les autres patients au pied des murs latéraux.	L'éducateur fait une démonstration.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle sur le coussin.	6
8		6	Equilibre (jeu 2)	L'éducateur se place au centre du terrain face au mur frontal, les autres patients au pied des murs latéraux.	L'éducateur fait une démonstration.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle sur les coussins.	6
16		6	Equilibre (jeu 3)	L'éducateur se place au centre du terrain, les autres patients au pied des murs latéraux.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle sur le coussin.	6
24		6	Equilibre (jeu 4)	L'éducateur se place au centre du terrain, les autres patients au pied des murs latéraux.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	2
26				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle sur les coussins.	6
32		7	Equilibre (jeu 5)	L'éducateur se place au centre du terrain, les autres patients au pied des murs latéraux.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
						40

7.3.6 Jeux et exercices adaptés 1 – Séance 5 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
5 coupelles, 2 cônes et 1 cible au sol par terrain, 1 raquette et 1 balle (au choix) par patient (jeu 1)
1 raquette et 1 balle (mousse ou racquetball) par patient, 1 corbeille par terrain (jeu 2)
1 raquette et balles diverses par patient, 2 corbeilles par terrain (jeu 3)

Durée de la séance
38 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle et du suiti de la balle	5	Contrôle (jeu 1)	L'éducateur se place en début de parcours, les autres patients au pied des murs latéraux.	L'éducateur fait une démonstration.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, sans se gêner entre eux.	8
10		5	Contrôle (jeu 2)	L'éducateur se place sur la ligne médiane côté droit, les autres patients au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration.	2
12				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, sans se gêner entre eux.	8
20		6	Contrôle (jeu 3)	L'éducateur se place sur la ligne du carré de service et sur le côté, les autres patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	2
22				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, sans se gêner entre eux.	16
						38

7.3.7 Jeux et exercices adaptés 1 – Séance 6 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette et balles diverses par patient, 2 corbeilles par terrain (jeu 4)
1 raquette et 1 balle (mousse ou racquetball) par patient, 2 corbeilles et 1 balle en mousse par terrain (jeu 5)
1 raquette et 1 balle en mousse par patient, 2 corbeilles et boîte cylindrique par terrain (jeu 6)

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle et du suiti de la balle	5	Contrôle (jeu 4)	L'éducateur se place à 3 m du mur frontal dans le couloir 2 de droite, les autres patients au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	5
5				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
15		5	Contrôle (jeu 5)	L'éducateur se place au centre du terrain à 2,5 m du mur frontal, les autres patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	5
20				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
30		5	Contrôle (jeu 6)	L'éducateur se place sur le T et sur le côté, les autres patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration.	5
35				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
						45

7.3.8 Jeux et exercices adaptés 1 – Séance 7 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, balles diverses (racquetball, mousse, bleue) par terrain (jeu 1)
1 raquette et 1 balle (racquetball, mousse, bleue) par patient (jeux 2 et 3)

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle et du suiti de la balle . Apprendre les moments de frappes , les trajectoires obtenues, les accompagnements .	6	Contrôle et trajectoires (jeu 1)	Un patient est placé au T, face à l'éducateur placé au pied du mur latéral droit, les autres patients au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	5
5				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
15		6	Contrôle et trajectoires (jeu 2)	L'éducateur se place au T, face à au mur latéral droit, les autres patients au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration.	5
20				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
30		6	Contrôle et trajectoires (jeu 3)	L'éducateur se place au T, face à au mur latéral droit, les autres patients au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration.	5
35				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	10
						45

7.3.10 Jeux et exercices adaptés 1 – Séance 7 (suite) – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette et 1 balle (racquetball, mousse, bleue) par patient (jeux 4, 5, 6 et 7)

Durée de la séance
44 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle et du suivi de la balle . Apprendre les moments de frappes , les trajectoires obtenues, les accompagnements .	6	Contrôle et trajectoires (jeu 4)	L'éducateur se place à 2,5 m du mur frontal, face à au mur latéral droit, les autres patients au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	8
11		6	Contrôle et trajectoires (jeu 5)	L'éducateur se place au T, face au mur latéral droit, les autres patients au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration.	3
14				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	8
22				L'éducateur se place au T, face à au mur latéral droit, les autres patients au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration.	3
25		6	Contrôle et trajectoires (jeu 6)	Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	8
33	Apprendre les déplacements . Apprécier les différentes trajectoires .	7	Contrôle et trajectoires (jeu 7)	L'éducateur se place au T, un patient se place dans le carré de service droit, les autres patients au pied de la vitre arrière.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions.	3
36				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle (cet exercice peut faire l'objet d'une séance spécifique de 45 mn).	8
						44

7.3.11 Jeux et exercices adaptés 1 – Séance 8 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette et 1 volant indiaka par patient (jeu 1)
1 raquette par patient, 1 volant indiaka pour 2 (jeux 2, 3, 4 et 5)

Durée de la séance
40 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle et du suiti de la balle . Apprendre les différentes frappes et les accompagnements .	6	Contrôle (jeu 1)	L'éducateur se place à 1,5 m du mur latéral droit, les autres patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
8		6	Contrôle (jeu 2)	L'éducateur et un patient se placent face à face (3 m) sur la ligne médiane, les autres patients au pied des murs, frontal et arrière.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	2
10				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur les terrains.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
16		6	Contrôle (jeu 3)	L'éducateur et un patient se placent face à face (4 m) sur la ligne médiane, les autres patients au pied des murs, frontal et arrière.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	2
18				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur les terrains.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
24		6	Contrôle (jeu 4)	L'éducateur et un patient se placent de part et d'autre de la ligne médiane (4 m), les autres patients au pied des murs, frontal et arrière.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	2
26				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur les terrains.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle sans se gêner entre eux (pas plus de 2 équipes en même temps).	6
34		6	Contrôle (jeu 5)	L'éducateur et un patient se placent face au mur latéral droit, les autres patients au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration le patient et avec l'évolution.	2
36				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur les terrains.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle sans se gêner entre eux (pas plus de 2 équipes en même temps).	6
						40

7.4 JEUX ET EXERCICES ADAPTÉS 2

7.4.1 Jeux et exercices adaptés 2 – Séance 1, 1/3 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 balle de racquetball par patient (jeux 1 à 7)

Durée de la séance
50 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du de l' orientation dans l'espace, du contrôle de la balle . Améliorer sa coordination .	5	Coordination (jeu 1)	L'éducateur se place au centre du terrain, les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	5
7		5	Coordination (jeu 2)	L'éducateur se place au centre du terrain, les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	2
9				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	5
14		5	Coordination (jeu 3)	L'éducateur se place à 2 m du mur latéral droit, les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	2
16				Les patients se répartissent en groupes de 3 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	5
21		5	Coordination (jeu 4)	L'éducateur se place à 3 m du mur latéral droit, les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	2
23				Les patients se répartissent en groupes de 3 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	5
28		5	Coordination (jeu 5)	L'éducateur se place à 1,5 m du mur latéral droit, les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	2
30				Les patients se répartissent en groupes de 3 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	5
35		5	Coordination (jeu 6)	L'éducateur se place à 2,5 m du mur latéral droit, les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	2
37				Les patients se répartissent en groupes de 3 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	5
42		5	Coordination (jeu 7)	L'éducateur se place devant un mur latéral, les patients également, sur ses côtés.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	2
44				Les patients se répartissent sur chaque terrain, le long du même mur latéral.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
						50

7.4.2 Jeux et exercices adaptés 2 – Séance 1, 2/3 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
8 coupelles et 2 cônes par terrain, 1 raquette et 1 balle de racquetball par patient (jeu 1)
1 raquette et différents types de balles par patient (jeu 2)
1 raquette et 1 ballon paille par patient (jeu 3)
1 raquette par patient, 2 ballons paille et 1 corbeille par terrain (jeu 4)
8 coupelles et 2 cônes par terrain, 1 raquette et 1 ballon paille par patient (jeu 5)
8 coupelles et 2 cônes par terrain, 1 raquette et différents types de balles par patient (jeu 6)

Durée de la séance
48 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement contrôle de la raquette et de la balle.	5	Contrôle (jeu 1)	L'éducateur se place en début de parcours, les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain équipé d'un parcours.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
8		6	Contrôle (jeu 2)	L'éducateur se place au centre du terrain, les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice.	6
16		6	Contrôle (jeu 3)	L'éducateur se place devant un mur latéral, les patients également, sur ses côtés.	L'éducateur fait une démonstration.	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain, le long du même mur latéral.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
24		5	Contrôle (jeu 4)	L'éducateur et 2 patients forment une chaîne au milieu du terrain, les autres patients autour d'eux.	L'éducateur fait une démonstration avec les patients.	2
26				Les patients se répartissent en groupes de 3 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à chaque poste.	6
32		6	Contrôle (jeu 5)	L'éducateur se place en début de parcours, les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain équipé d'un parcours.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
40		5	Contrôle (jeu 6)	L'éducateur se place à 2,5 m du mur latéral droit, les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	2
42				Les patients se répartissent en groupes de 3 sur chaque terrain équipé d'un parcours.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6
						48

7.4.3 Jeux et exercices adaptés 2 – Séance 1, 3/3 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle de squash (rapide) par terrain (jeux 1 et 2)

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Apprendre à contrôler ses déplacements.	8	Jeux 1 et 2	Un éducateur et un patient se placent pour jouer sur $\frac{3}{4}$ de terrain, une douzaine d'autres patients restent sur le $\frac{1}{4}$ arrière gauche du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec Le patient.	5
5	Maîtriser les distances à respecter.			Les patients se répartissent sur chaque terrain ($\frac{1}{4}$ arrière gauche).	Les patients jouent à tour de rôle contre l'éducateur.	40
						45

7.4.4 Jeux et exercices adaptés 2 – Séance 2, 2/3 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette et 1 balle de squash (rapide) ou de racquetball par patient, adhésif ou bande de marquage par terrain (jeux 1 et 2)

Durée de la séance
58 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la balle.	5	Contrôle (Jeux 1a et b)	L'éducateur se place au centre du terrain, les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice.	5
8		6	Contrôle (Jeux 1c et d)	L'éducateur se place à 2,5 m du mur frontal le long du mur latéral droit, les patients le long du mur latéral gauche	L'éducateur fait une démonstration.	3
11				Les patients se répartissent sur chaque terrain, le long des 3 murs, latéraux et frontal	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	5
16		6	Contrôle (Jeux 1e et f)	L'éducateur se place sur le ¼ de terrain arrière droit puis devant la ligne médiane, les patients le long du mur latéral gauche	L'éducateur fait une démonstration.	3
19				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain, 2 devant la ligne médiane, 2 dans chaque ¼ de terrain arrière.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	5
24		6	Contrôle (Jeu 1g)	L'éducateur se place à droite derrière la ligne médiane et dans les couloirs 1 et 2, les patients le long du mur latéral gauche	L'éducateur fait une démonstration.	3
27				Les patients se répartissent en groupes de 3 sur chaque terrain, derrière la ligne médiane et dans les couloirs 1 et 2.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	5
32		6	Contrôle (Jeux 1h et i)	L'éducateur se place dans le carré de service droit, les patients le long du mur latéral gauche	L'éducateur fait une démonstration.	3
35				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle dans les carrés de service.	10
45		6	Contrôle (Jeu 2)	Un éducateur et un patient se placent chacun dans un carré de service, les autres patients observent entre la ligne médiane et le mur frontal.	L'éducateur fait une démonstration avec Le patient et avec l'évolution.	3
48				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle dans les carrés de service.	10
						58

7.4.5 Jeux et exercices adaptés 2 – Séance 2, 3/3 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle de racquetball et 1 balle en mousse par terrain (jeux)

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Découverte du match de squash adaptée au niveau et à l'âge du patient.	7	Jeux	Un éducateur et un patient se placent de part et d'autre de la ligne médiane, face au mur frontal, les autres patients au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec Le patient et avec les 2 types de balles.	5
5				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients jouent à tour de rôle contre l'éducateur.	40
						45

7.4.6 Jeux et exercices adaptés 2 – Séance 3, 1/3 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 balle de racquetball pour 2 (jeux 1 à 4)
3 balles pour 2 (racquetball, mousse (petite ou grosse), squash (bleue ou noire) (jeux 4 et 5)
3 balles de couleurs et de rebonds différents pour 2 (Jeu 6)

Durée de la séance
58 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Appréciation des trajectoires , vitesse et variation des déplacements .	5	Trajectoires (Jeu 1)	L'éducateur et un patient se placent face à face (2,5 m) au centre du terrain, les autres patients autour d'eux.	L'éducateur fait une démonstration avec Le patient et avec l'évolution.	3
3				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	5
8		5	Trajectoires (Jeu 2)	L'éducateur et un patient se placent face au mur latéral droit face (2 m), les autres patients au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec Le patient et avec l'évolution.	3
11				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain, le long des 3 murs, latéraux et frontal.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	5
16		6	Trajectoires (Jeu 3)	L'éducateur et un patient se placent face à face (2,5 m) au centre du terrain, les autres patients autour d'eux.	L'éducateur fait une démonstration avec Le patient et avec l'évolution.	3
19				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice.	5
24		6	Trajectoires (Jeu 4)	L'éducateur et un patient se placent de part et d'autre de la ligne du milieu face au mur latéral droit, les autres patients au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec Le patient sur le ¼ de terrain droit et avec l'évolution.	3
27				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain, le long des 3 murs (2,5 - 3 m), latéraux et frontal	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	5
32		7	Trajectoires (Jeu 5)	Idem Jeu 4	Idem Jeu 4	3
35				Idem Jeu 4	Idem Jeu 4	10
45		7	Trajectoires (Jeu 6)	Idem Jeu 5	Idem Jeu 5	3
48				Idem Jeu 5	Idem Jeu 5	10
						58

7.4.7 Jeux et exercices adaptés 2 – Séance 3, 2/3 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette, 1 ballon paille, 1 balle en mousse, ou de squash, ou de racquetball par patient, obstacles de parcours et bandes de marquage pour chaque terrain (équilibre - Jeu 1)
1 raquette et 1 balle de racquetball par patient (déplacement et équilibre - Jeux 1 à 4 et 6)
1 raquette et 1 balle différente par patient lors de chaque parcours (déplacement et équilibre – Jeu 5)

Durée de la séance
56 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée	
0	Développement de la proprioception et du contrôle de la raquette .	6	Equilibre (Jeu 1)	L'éducateur se place dans un carré de service, les autres patients au pied du mur frontal.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2	
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, sans se gêner entre eux.	6	
8	Placer Le patient face à plusieurs situations qui associent déplacement, équilibre et concentration .	6	Déplacements et équilibre (Jeu 1)	L'éducateur se déplace sur la largeur, puis sur la largeur, puis autour du terrain, les patients sont regroupés au centre du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2	
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6	
16		6	Déplacements et équilibre (Jeu 2)	L'éducateur se déplace le long des murs, les patients sont regroupés au centre du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	2	
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6	
24		6	Déplacements et équilibre (Jeu 3)	Idem Jeu 1	Idem Jeu 1 en jonglage uniquement,	2	
26				Idem Jeu 1	Idem Jeu 1	6	
32		6	Déplacements et équilibre (Jeu 4)	Idem Jeu 1	Idem Jeu 1 en frappant la balle vers le sol, en continu.	2	
34				Idem Jeu 1	Idem Jeu 1	6	
40		7	Déplacements et équilibre (Jeu 5)	Idem Jeu 1	Idem Jeu 1 en trottinant (ou en marchant) avec une balle différente dans la raquette lors de chaque parcours.	2	
42				Idem Jeu 1	Idem Jeu 1	6	
48		6	Déplacements et équilibre (Jeu 6)	Idem Jeu 2	Idem Jeu 2 mais avec un contrôle de balle dans la raquette avant chaque frappe en cloche.	2	
50				Idem Jeu 2	Idem Jeu 2	6	
						56	

7.4.8 Jeux et exercices adaptés 2 – Séance 3, 3/3 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette, 1 balle en mousse, ou de squash, ou de racquetball par patient (déplacement et équilibre – Jeux 7 à 11)

Durée de la séance
40 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Placer le patient face à plusieurs situations qui associent déplacement, équilibre et concentration .	7	Déplacements et équilibre (Jeu 7)	L'éducateur se place devant le mur frontal mais face au mur latéral droit, les patients sont regroupés au centre du terrain.	L'éducateur fait une démonstration.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente depuis le T.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	6
8		7	Déplacements et équilibre (Jeu 8)	L'éducateur se place à 2,5 m du mur frontal dans le couloir 2 de droite, les patients sont regroupés sur le ½ terrain gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le ¼ de terrain gauche.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	6
16		7	Déplacements et équilibre (Jeu 9)	L'éducateur se place à 1 - 1,5 m devant les terrains, les patients avancent au fur et à mesure derrière lui.	L'éducateur fait une démonstration.	2
18				Les patients se regroupent au pied du 1 ^{er} terrain en début de parcours.	Les patients réalisent l'exercice en se suivant et sans se gêner entre eux.	6
24		7	Déplacements et équilibre (Jeu 10)	Idem Jeu 1 sur des gradins.	Idem Jeu 1	2
26					Idem Jeu 1	6
32		7	Déplacements et équilibre (Jeu 11)	Idem Jeux 1 à 4 sur la 1 ^{ère} rangée de gradins, la balle tombe ou est frappée au pied du 1 ^{er} gradin.	Idem Jeu 1.	2
34					Idem Jeu 1	6
						40

7.4.9 Jeux et exercices adaptés 2 – Séance 4, 1/3 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 balle en mousse ou de racquetball et des bandes de marquage par terrain (trajectoires – Jeux 1 et 2)

Durée de la séance
48 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Apprécier des trajectoires diverses pour capter une balle . Sensibiliser sur la manière de lancer la balle et sur la cible à atteindre . Comprendre les trajectoires descendantes de la balle.	8	Trajectoires (Jeu 1)	L'éducateur se place et un patient à ses côtés, les autres patients sont regroupés à l'arrière du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente depuis le T.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	20
23		8	Trajectoires (Jeu 2)	L'éducateur et un patient se placent dans une base carrée délimitée devant le T, les autres patients sont regroupés à l'arrière du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	5
28				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain et constituent une file d'attente depuis le T.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	20
						48

7.4.10 Jeux et exercices adaptés 2 – Séance 4, 2/3 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle de racquetball ou de squash bleue et des bandes de marquage par terrain (trajectoires et positionnement – Jeux 1 à jeu 2)

Durée de la séance
56 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	S'habituer à des trajectoires courtes et longues. Sensibiliser sur la manière de se positionner en fonction de la cible à atteindre.	6	Trajectoires et positionnement (Jeu 1)	L'éducateur se place dans le carré de service droit, les patients sont regroupés sur la moitié gauche du terrain.	L'éducateur fait une démonstration vers la cible de 1,2 m de côté à l'avant droit.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente depuis le ¼ de terrain gauche.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	6
8		7	Trajectoires et positionnement (Jeu 1a)	Idem Jeu 1.	L'éducateur fait une démonstration vers le carré de service droit.	2
10					Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	6
16		7	Trajectoires et positionnement (Jeu 1b)	L'éducateur se place dans le carré de service droit, les autres patients sont regroupés à l'arrière du terrain.	L'éducateur fait une démonstration vers le carré de service gauche.	2
18					Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente depuis le T.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.
24		7	Trajectoires et positionnement (Jeu 1c)	Idem Jeu 1b	L'éducateur fait une démonstration vers le ¼ de section avant du couloir 1 de gauche.	2
26					Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	6
32		7	Trajectoires et positionnement (Jeu 1d)	L'éducateur se place dans la cible de 1,2 m de côté à l'avant droit, les patients sont regroupés derrière la ligne médiane.	L'éducateur fait une démonstration depuis la cible carrée.	2
34					Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente depuis le T.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.
40		7	Trajectoires et positionnement (Jeu 1e)	Idem Jeu 1d	L'éducateur fait une démonstration depuis la cible carrée en frappant vers l'angle.	2
42					Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	6
48		7	Trajectoires et positionnement (Jeu 2)	Idem Jeu 1d mais à l'avant gauche, les patients regroupés derrière la ligne médiane.	L'éducateur fait une démonstration en revers.	2
50					Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente depuis le T.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.
						56

7.4.11 Jeux et exercices adaptés 2 – Séance 4, 3/3 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette (ou 1 époussette) par patient, 1 jeu de balles en mousse et 1 corbeille par terrain (trajectoires – Jeu 1)
1 raquette, 1 filet à papillon et 1 jeu de balles en mousse pour 2 (trajectoires – Jeu 2)
1 raquette par patient, 1 jeu de balles différentes par terrain (contrôle – Jeu 1)
1 raquette, 1 balle de racquetball et une balle de squash par patient (contrôle – Jeu 2)

Durée de la séance
56 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	S'habituer à des trajectoires courtes et longues.	6	Trajectoires (Jeu 1)	L'éducateur se place face à un patient (2 m), lui-même placé au T, les autres patients sont répartis le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente depuis le ¼ de terrain gauche, vers le T.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	12
15	Etre sensibilisé sur la manière de lancer la balle et sur la cible à atteindre.	7	Trajectoires (Jeu 2)	L'éducateur se place face à un patient (3 m) sur le ¼ de terrain droit derrière la ligne médiane, les autres patients sont répartis le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	3
18				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain et évoluent sur les 3 aires délimitées par les lignes médiane et centrale.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	10
28	Développement du contrôle de la balle	7	Contrôle (Jeu 1)	L'éducateur et 1 patient se placent sur la ligne médiane de part et d'autre du T, les autres patients sont regroupés à l'arrière du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec différents types de balles.	3
31				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente depuis le ¼ de terrain droit.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.	12
43		7	Contrôle (Jeu 2)	L'éducateur se place face au mur latéral droit (1,5 – 2m), les patients sont regroupés au centre du terrain	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	3
46				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice avec les évolutions, au même moment, sans se gêner entre eux.	10
						56

7.4.13 Jeux et exercices adaptés 2 – Séance 5 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
2 raquettes par patient, 1 balle en mousse et 1 ballon en mousse pour 2 (contrôle – Jeu 1)
2 raquettes et 1 balle en mousse par patient (contrôle – Jeu 2)
Différents jeux de balles et de raquettes utilisés par chaque patient (Adaptation – Jeu 1)

Durée de la séance
55 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la raquette . Apprécier des trajectoires diverses pour capter une balle.	7	Contrôle (Jeu 1)	L'éducateur se place sur le carré de service droit, les patients sont regroupés à l'arrière du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec un patient et avec les évolutions. Depuis les carrés de service, puis face au mur frontal.	5
5	Solliciter tout le corps lors des lancers ou mises en jeu .			Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain et évoluent sur les 3 aires délimitées par les lignes médiane et centrale.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux. Chaque groupe passe devant le mur frontal	15
20	Solliciter tout le corps lors des lancers ou mises en jeu .	7	Contrôle (Jeu 2)	L'éducateur se place près du mur latéral droit, les patients sont répartis le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	3
23				Les patients se répartissent en groupes de 3 sur chaque terrain, le long des murs latéraux.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	12
35	Dosage de la vitesse du bras et développement de l'adresse (accompagnement)	7-8	Adaptation (Jeu 1)	L'éducateur se place près du mur latéral droit avec 1 patient, les autres patients sont répartis le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	5
40				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain, le long des murs latéraux et frontal.	Les patients réalisent l'exercice avec les évolutions, au même moment, sans se gêner entre eux.	15
						55

7.5 JEUX ET EXERCICES ADAPTÉS 3

7.5.1 Jeux et exercices adaptés 3 – Séance 1 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 jeu de balles différentes par terrain (Jeux 1 à 4)

Durée de la séance
52 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Découverte des trajectoires (parallèle, croisée, double mur). Comprendre la trajectoire descendante de la balle.	6	Trajectoires (Jeu 1)	L'éducateur se place sur le petit T de droite, 1 patient se place entre la vitre et le carré de service droit, les autres patients sont répartis le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente depuis le ¼ de terrain gauche, pour aller vers le côté droit de la vitre.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle. L'éducateur doit distribuer régulièrement.	10
13		6	Trajectoires (Jeu 2)	L'éducateur se place devant le carré de service gauche, 1 patient se place dans le carré de service droit, les autres patients sont répartis devant la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	3
16				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière le carré de service droit.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle. L'éducateur doit distribuer régulièrement.	10
26		6	Trajectoires (Jeu 3)	L'éducateur se place devant le carré de service gauche, 1 patient se place devant le carré de service droit, les autres patients sont répartis devant la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
29				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente depuis le ¼ de terrain droit.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle. L'éducateur doit distribuer régulièrement.	10
39		6	Trajectoires (Jeu 4)	L'éducateur et 1 patient se placent sur la ligne médiane de part et d'autre du T, les autres patients sont répartis devant la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	3
42				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain.	Chaque groupe réalise l'exercice durant une vingtaine de secondes et ainsi de suite.	10
						52

7.5.2 Jeux et exercices adaptés 3 – Séance 2 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette et balles diverses par patient (Jeu 1)
1 raquette et 1 balle en mousse par patient (Jeux 2 et 5)
1 raquette par patient et 1 balle en mousse pour 2 (Jeu 3)
1 raquette, 1 balle en mousse ou de racquetball par patient (Jeux 4)
1 raquette par patient et balles diverses par terrain (Jeu 6)

Durée de la séance
48 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée	
0	Développement du contrôle de la raquette.	6	Contrôle (Jeu 1)	L'éducateur se place au centre du terrain, les patients sont regroupés autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	2	
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6	
8		6	Contrôle (Jeu 2)	L'éducateur et 1 patient sont face à face (3 m) sur le côté droit, les autres patients sont répartis sur le côté gauche du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	2	
10				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain, le long des 3 murs, latéraux et frontal.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6	
16		6	Contrôle (Jeu 3)	L'éducateur et 1 patient sont face à face (3 m) sur le côté droit, les autres patients sont répartis sur le côté gauche du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	2	
18				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain, le long des 3 murs, latéraux et frontal.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6	
24		6	Contrôle (Jeu 4)	L'éducateur et 1 patient sont face au mur latéral droit (2,5 - 3 m), les autres patients sont répartis au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	2	
26				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain, le long des 3 murs, latéraux et frontal.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6	
32		6	Contrôle (Jeu 5)	L'éducateur se place au centre du terrain, les patients sont regroupés autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration.	2	
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	6	
40		6	Contrôle (Jeu 6)	L'éducateur et 1 patient se placent sur la ligne médiane de part et d'autre du T, les autres patients sont répartis devant la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	2	
42				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière le carré de service droit.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle. L'éducateur doit distribuer régulièrement.	6	
						48	

7.5.3 Jeux et exercices adaptés 3 – Séance 3 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient et 1 balle en mousse suspendue à un fil par terrain (Jeux 1 à 6)

Durée de la séance
78 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement de la préparation et du placement . Développement de la notion de synchronisation des étapes jusqu'à la frappe .	6	Préparation et frappe (Jeu 1)	L'éducateur et 1 patient sont face à face (1,5 m) sur le côté droit, les autres patients sont répartis sur le côté gauche du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente sur le côté gauche.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle. L'éducateur doit bien stabiliser la balle.	6
8		6	Préparation et frappe (Jeu 2)	L'éducateur et 1 patient sont face à face (1,5 m) sur le côté droit, les autres patients sont répartis sur le côté gauche du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente sur le côté gauche	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle. L'éducateur doit bien stabiliser la balle.	6
16		6	Préparation et frappe (Jeu 3)	L'éducateur et 1 patient sont face à face (1,5 m) sur le côté droit, les autres patients sont répartis sur le côté gauche du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	2
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente sur le côté gauche	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle. L'éducateur doit bien réguler le mouvement pendulaire de la balle.	6
24		6	Préparation et frappe (Jeu 4)	L'éducateur et 1 patient sont face à face (2 m) sur le côté droit, les autres patients sont répartis sur le côté gauche du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	2
26				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente sur le côté gauche	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle. L'éducateur doit bien réguler la rotation de la balle.	6
32		6	Préparation et frappe (Jeu 5)	L'éducateur et 1 patient sont face à face (4 m) sur le côté droit, les autres patients sont répartis sur le côté gauche du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente sur le côté gauche	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle. L'éducateur doit bien réguler le mouvement pendulaire de la balle.	6
40		6	Préparation et frappe (Jeu 6)	L'éducateur et 1 patient sont face à face (1,5 m) sur le côté droit, les autres patients sont répartis sur le côté gauche du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	2
42				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente sur le côté gauche	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle. L'éducateur veille à dérouler complètement le fil de la balle.	6
						48

7.5.4 Jeux et exercices adaptés 3 – Séance 4 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette et 1 balle en mousse ou de racquetball par patient (Jeux 1 à 8)

Durée de la séance
64 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail de placement et d' appréciation des distances par rapport à la balle. Travail sur la cible à atteindre lors de la frappe.	6	Placement et frappe (Jeu 1)	L'éducateur se tient à 3 m du mur frontal et à 1,5 du mur latéral droit, les patients sont sur le côté gauche du terrain.	L'éducateur fait une démonstration (mur latéral, rebond puis //).	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente derrière le T.	Les patients réalisent une frappe à tour de rôle.	6
8		6	Placement et frappe (Jeu 2)	Idem Jeu 1	L'éducateur fait une démonstration, (mur frontal, rebond puis //).	2
10				Idem Jeu 1	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle, en tentant de poursuivre les frappes en continu.	6
16		6	Placement et frappe (Jeu 3)	Idem Jeu 1	L'éducateur fait une démonstration (balle au sol vers mur latéral, rebond puis //).	2
18				Idem Jeu 1	Les patients réalisent une frappe à tour de rôle.	6
24		6	Placement et frappe (Jeu 4)	Idem Jeu 1	L'éducateur fait une démonstration (balle au sol, vers mur latéral puis volée //).	2
26				Idem Jeu 1	Les patients réalisent une frappe à tour de rôle.	6
32		6	Placement et frappe (Jeu 5)	Idem Jeu 1	L'éducateur fait une démonstration (balle au sol, vers mur frontal, rebond puis //).	2
34				Idem Jeu 1	Les patients réalisent une frappe à tour de rôle.	6
40		6	Placement et frappe (Jeu 6)	Idem Jeu 1	L'éducateur fait une démonstration (mur latéral puis volée //).	2
42				Idem Jeu 1	Les patients réalisent une frappe à tour de rôle.	6
48		6	Placement et frappe (Jeu 7)	L'éducateur se tient à 2 m du mur frontal et à 2 m du mur latéral droit, les patients sont sur le côté gauche du terrain.	L'éducateur fait une démonstration (balle vers angle mur frontal et latéral, rebond puis // ou volée //).	2
50				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente derrière le T.	Les patients réalisent une frappe à tour de rôle.	6
56		6	Placement et frappe (Jeu 8)	Idem Jeu 7	Idem Jeu 7, volée // uniquement,	2
58				Idem Jeu 7	Les patients réalisent une frappe à tour de rôle.	6
						64

7.5.5 Jeux et exercices adaptés 3 – Séance 5 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette et 1 balle en mousse ou de racquetball par patient (Jeux 1 à 6)

Durée de la séance
48 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail de préparation de la raquette dès la mise en action sur le déplacement. Travail de placement et sur la frappe .	7	Préparation et placement (Jeu 1)	L'éducateur se place dans le carré de service gauche et un patient au T, les autres patients sont répartis devant la vitre.	L'éducateur fait une démonstration (croisé) avec le patient (3 pas puis croisé de CD).	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente derrière le T.	Les patients réalisent une frappe à tour de rôle.	6
8		8	Préparation et placement (Jeu 2)	Idem Jeu 1	L'éducateur fait une démonstration (croisé) avec le patient (déplacement plus long puis croisé de CD).	2
10				Idem Jeu 1	Les patients réalisent une frappe à tour de rôle.	6
16		7	Préparation et placement (Jeu 3)	Idem Jeu 1	L'éducateur fait une démonstration (croisé vers mur latéral) avec le patient (déplacement adapté puis croisé de CD).	2
18				Idem Jeu 1	Les patients réalisent une frappe à tour de rôle.	6
24		7	Préparation et placement (Jeu 4)	Idem Jeu 1	Idem Jeu 3 mais l'éducateur distribue des croisés de plus en plus longs.	2
26				Idem Jeu 1	Idem Jeu 3 mais les patients doivent bien se repérer par rapport au mur latéral.	6
32		7	Préparation et placement (Jeu 5)	L'éducateur se place au T et un patient juste derrière lui (2 m), les autres patients sont répartis sur le côté gauche du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	2
34				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente sur le ¼ gauche	Les patients réalisent une frappe à tour de rôle. La distribution doit être régulière.	6
40		8	Préparation et placement (Jeu 6)	Idem Jeu 1	L'éducateur fait une démonstration (croisé aléatoire) avec le patient (déplacement adapté puis croisé de CD).	2
42				Idem Jeu 1	Les patients réalisent une frappe à tour de rôle.	6
						48

7.5.6 Jeux et exercices adaptés 3 – Séance 6 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 filet de badminton et 1 ballon de plage par terrain (Jeux 1 à 3)
1 raquette par patient, 1 filet de badminton et 1 balle en mousse par terrain (Jeux 4 et 5)

Durée de la séance
40 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail de préparation de la raquette et d'ouverture du tamis . Travail sur le placement et la coordination .	7	Coordination (Jeu 1)	L'éducateur et 3 patients se répartissent en 2 groupes sur chaque moitié de terrain, les autres patients sont répartis derrière la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec les 3 patients	2
2				Les patients se répartissent en équipes de 2 sur chaque terrain.	Les 3 équipes réalisent un tournoi à tour de rôle. L'équipe ne jouant pas attend derrière la vitre.	6
8		7	Coordination (Jeu 2)	L'éducateur et 1 patient occupent chacun une moitié de terrain, les autres patients sont répartis derrière la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	2
10				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente derrière la vitre	Les patients réalisent une opposition duelle à tour de rôle. Veiller à bien fermer la porte à chaque changement.	6
16		7	Coordination (Jeu 3)	Idem Jeu 2	L'éducateur fait une démonstration (croisé vers mur latéral) avec le patient (déplacement adapté puis croisé de CD).	2
18				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain.	Les patients réalisent une opposition duelle entre eux et à tour de rôle. Veiller à bien fermer la porte à chaque changement de duo.	6
24		7	Coordination (Jeu 4)	L'éducateur et 1 patient occupent chacun une moitié de terrain, les autres patients sont répartis derrière la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	2
26				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente derrière la vitre	Les patients réalisent une opposition duelle à tour de rôle. Veiller à bien fermer la porte à chaque changement.	6
32		7	Coordination (Jeu 5)	Idem Jeu 4	Idem Jeu 4 mais avec frappe systématique en cloche sur le mur frontal ou la vitre de manière à faire retomber la balle derrière le filet.	2
34				Idem Jeu 4	Idem Jeu 4.	6
						40

7.5.7 Jeux et exercices adaptés 3 – Séance 7 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle bleue ou une balle en mousse par terrain (Jeux 1 et 2)
1 raquette, 1 balle bleue ou une balle en mousse par patient (Jeux 3, 4 et 5)
1 raquette par patient, 2 balles bleues ou 2 balles en mousse par terrain (Jeu 6)
1 raquette par patient, 1 balle en mousse par terrain (Jeu 7)

Durée de la séance
56 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la balle.	7	Contrôle (Jeu 1)	L'éducateur et 1 patient sont face à face (2 m) dans l'axe du terrain, de part et d'autre du T, les autres patients sont répartis devant le mur frontal.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente devant le mur frontal.	Chaque patient passe à tour de rôle et essaie de faire durer l'échange le plus longtemps possible avec l'éducateur.	6
8		7	Contrôle (Jeu 2)	L'éducateur et 1 patient se placent sur la ligne médiane au niveau de chaque carré de service, les autres patients sont répartis devant la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	2
10				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain. Les groupes en observation attendent au pied de la vitre.	Chaque groupe passe à tour de rôle et essaie de faire durer l'échange le plus longtemps possible.	6
16		7	Contrôle (Jeu 3)	L'éducateur se place face au mur latéral gauche entre le carré de service et la ligne du milieu, les patients sont répartis devant le mur frontal	L'éducateur fait une démonstration.	2
18				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain. Les groupes en observation attendent au pied de la vitre.	Chaque groupe passe à tour de rôle et essaie d'enchaîner le plus grand nombre de frappes après le 1 ^{er} rebond.	6
24		7	Contrôle (Jeu 4)	L'éducateur se place dans le carré de service droit, les patients sont répartis devant le mur frontal	L'éducateur fait une démonstration (frappes par en dessous et verticales)	2
26				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain. Les groupes en observation attendent au pied de la vitre.	Chaque groupe passe à tour de rôle et essaie d'enchaîner le plus grand nombre de frappes après le 1 ^{er} rebond.	6
32		7	Contrôle (Jeu 5)	Idem Jeu 3.	Idem Jeu 3 mais l'éducateur se place sur le côté pour enchaîner ses frappes.	2
34				Idem Jeu 3.	Idem Jeu 3 mais chaque patient se place sur le côté pour enchaîner ses frappes.	6
40		7	Contrôle (Jeu 6)	L'éducateur et 1 patient se placent face au mur latéral gauche entre le carré de service et la ligne du milieu, les autres patients sont répartis devant le mur frontal	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	2

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
42				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain. Le groupe en observation attend au pied de la vitre.	Chaque groupe essaie d'enchaîner le plus grand nombre de frappes après le 1 ^{er} rebond dans le carré de service.	6
48		7	Contrôle (Jeu 7)	L'éducateur se place devant la porte vitrée (2 m) sur la ligne du milieu, les patients sont répartis le long des murs latéraux	L'éducateur fait une démonstration. Un 2 ^{ème} patient peut se placer comme cible devant la porte, le dos tourné.	2
50				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain. Les groupes en observation attendent au pied du mur frontal.	Chaque groupe passe à tour de rôle et essaie d'enchaîner le plus grand nombre de frappes.	6
						56

7.5.8 Jeux et exercices adaptés 3 – Séance 8 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle de racquetball par terrain (trajectoires – Jeu)

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Découverte des trajectoires (croisée, double mur, lob).	9	Trajectoires (Jeu)	L'éducateur et 1 patient se placent de part et d'autre de la ligne médiane, les autres patients sont regroupés à l'arrière du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	5
5	Apprendre à contrôler la vitesse du bras et comprendre son incidence sur la longueur de la balle.			Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain. Les groupes en observation attendent au pied de la vitre.	Chaque groupe passe à tour de rôle et essaie d'enchaîner le plus grand nombre de frappes. Le groupe dont un joueur a perdu ses « 5 vies » cède sa place au groupe suivant.	40
						45

7.5.9 Jeux et exercices adaptés 3 – Séance 9 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
2 boîtes cylindriques et 2 balles de racquetball par terrain (trajectoires - Jeu)
2 balles de racquetball par terrain (orientation - Jeu)

Durée de la séance
46 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Viser une cible haute et comprendre la trajectoire descendante de la balle.	7	Trajectoires (Jeu)	L'éducateur se place à l'angle du carré de service droit près du T, les patients sont regroupés le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration.	3
3				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain. Les groupes en observation attendent au pied de la vitre.	Chaque groupe passe à tour de rôle et chaque patient essaie d'enchaîner une dizaine de lancers.	20
23	Se repérer dans l'espace et situer un objet en mouvement dans l'espace.	7	Orientation (Jeu)	L'éducateur se place face au mur frontal (4 – 5 m) le long du mur latéral droit, les patients sont regroupés le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration.	3
26				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain. Les groupes en observation attendent au pied de la vitre.	Chaque groupe passe à tour de rôle et chaque patient essaie d'enchaîner une dizaine de lancers et de têtes.	20
						46

7.5.10 Jeux et exercices adaptés 3 – Séance 10 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle de racquetball ou en mousse par terrain (trajectoires - Jeu)

Durée de la séance
43 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Travail de placement et d'appréciation des distances par rapport à la trajectoire de la balle	8	Trajectoires (Jeu)	L'éducateur se place au centre du terrain à 3 – 4 m du mur frontal, les patients sont regroupés le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière le T.	Chaque patient passe à tour de rôle et essaie d'alterner le plus longtemps possible les 2 types de frappes.	40
						43

7.5.11 Jeux et exercices adaptés 3 – Séance 11 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle en mousse suspendue à un fil par terrain (synchronisation – Jeu 1)
1 raquette par patient, 1 balle en mousse et une balle de racquetball suspendues à un fil par terrain (synchronisation – Jeu 1)

Durée de la séance
50 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement de la préparation et du placement . Développement de la notion de synchronisation des étapes jusqu'à la frappe .	6	Synchronisation (Jeu 1)	L'éducateur se place dos au mur latéral droit à 2 m du mur frontal, un patient face à lui (1,5 – 2 m), les autres patients sont regroupés le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	5
5				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente depuis le T.	Chaque patient effectue à tour de rôle un A/R entre les murs latéraux. L'éducateur doit bien réguler la rotation de la balle et le déplacement avec le patient.	20
25		6	Synchronisation (Jeu 2)	Idem Jeu 1	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	5
30				Idem Jeu 1	Chaque patient effectue à tour de rôle plusieurs frappes de CD et de RV. L'éducateur doit bien stabiliser la balle et synchroniser son déplacement avec le patient.	20
						50

7.5.12 Jeux et exercices adaptés 3 – Séance 12 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette es par patient, 1 jeu de balles variées et un filet de récupération de balles de golf (ou réceptacle équivalent) par terrain (contrôle – Jeux 1 et 3)
1 raquette par patient, 1 balle de racquetball et un filet de récupération de balles de golf (ou réceptacle équivalent) par terrain (contrôle – Jeu 2)

Durée de la séance
54 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la balle.	6	Contrôle (Jeu 1)	L'éducateur se place devant un filet de récupération (2 m) installé à 1,5 m des murs latéral gauche et frontal, les patients sont regroupés le long de la ligne médiane.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente depuis le T.	Chaque patient effectue à tour de rôle plusieurs frappes avec le même type de balle. Changer de balle lorsque tout le groupe est passé.	15
18		6	Contrôle (Jeu 2)	L'éducateur se place à droite d'un filet de récupération (2 m) installé à 2 m du mur frontal et 1 m du mur latéral droit, les patients sont regroupés le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration.	3
21				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente depuis le T.	Chaque patient effectue plusieurs frappes à tour de rôle.	15
36		6	Contrôle (Jeu 3)	Idem Jeu 2 pour le filet mais l'éducateur se place face au coin droit du terrain	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	3
39				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente depuis le T.	Chaque patient effectue à tour de rôle plusieurs frappes avec le même type de balle. Changer de balle et de distance lorsque tout le groupe est passé.	15
						54

7.5.13 Jeux et exercices adaptés 3 – Séance 13 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 jeu de balles variées et un filet de récupération de balles de golf (ou réceptacle équivalent) par terrain (contrôle – Jeu 1)

Durée de la séance
54 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la balle.	6	Contrôle (Jeu 1)	L'éducateur se place devant un filet de récupération (1 – 1,5 m) installé sur la gauche de la ligne médiane, les patients sont regroupés le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente depuis le mur frontal.	Chaque patient effectue à tour de rôle plusieurs frappes avec le même type de balle. Changer de balle lorsque tout le groupe est passé.	15
18		6	Contrôle (Jeu 2)	L'éducateur se place devant un filet de récupération (3 m) installé dans le carré de service gauche, les patients sont regroupés le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions (il peut reculer jusqu'au mur latéral droit).	3
21				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente depuis le mur frontal.	Chaque patient effectue à tour de rôle plusieurs frappes avec le même type de balle. Changer de balle lorsque tout le groupe est passé.	15
36		6	Contrôle (Jeu 3)	L'éducateur et un patient sont face à face, chacun dans un carré de service, un filet de récupération installé entre eux sur le T, les autres patients sont regroupés le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
39				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain. Les groupes en observation attendent au pied de la vitre.	Chaque groupe effectue un jeu en 11 points à tour de rôle. Lorsque tous les groupes ont réalisé un jeu, les patients changent de carré de service.	15
						54

7.5.14 Jeux et exercices adaptés 3 – Séance 14 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle de squash bleue ou de racquetball par terrain (contrôle – Jeux 1 à 3)

Durée de la séance
54 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du déplacement , du placement et du contrôle de la balle .	7	Contrôle (Jeu 1)	L'éducateur et 1 patient se placent de part et d'autre de la ligne médiane, les patients sont regroupés le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente le long de la vitre.	Chaque patient effectue à tour de rôle plusieurs échanges avec l'éducateur.	15
18		7	Contrôle (Jeu 2)	Idem Jeu 1.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient (2 ^{ème} coup du RV).	3
21				Idem Jeu 1.	Chaque patient effectue à tour de rôle plusieurs échanges avec l'éducateur.	15
36		7	Contrôle (Jeu 3)	Idem Jeu 1.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient (1 ^{er} coup du RV et 2 ^{ème} coup croisé de CD).	3
39				Idem Jeu 1.	Chaque patient effectue à tour de rôle plusieurs échanges avec l'éducateur.	15
						54

7.5.15 Jeux et exercices adaptés 3 – Séance 15 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette (2 pour les évolutions c et d) et 1 ballon paille par patient, (contrôle – Jeux 1 et 3)
1 raquette par patient et 1 ballon paille pour 2 (contrôle – Jeux 2 et 3)

Durée de la séance
54 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la raquette.	7	Contrôle (Jeu 1)	L'éducateur se place sur le côté droit, les patients sont regroupés le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain à 1,5 m des murs latéraux et frontal.	Les patients réalisent les exercices sans se gêner entre eux.	15
18		7	Contrôle (Jeu 2)	L'éducateur se place sur le côté droit avec un patient face à lui (1,5 m), les autres patients sont regroupés le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	3
21				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain au pied des murs latéraux et frontal.	Les patients réalisent les exercices sans se gêner entre eux.	15
36		7	Contrôle (Jeu 3)	Idem Jeux 1 et 2.	Idem Jeux 1 et 2 mais en revers.	3
39				Idem Jeux 1 et 2.	Idem Jeux 1 et 2 mais en revers.	15
						54

7.5.16 Jeux et exercices adaptés 3 – Séance 16 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle bleue ou rapide par terrain (contrôle – Jeux 1 et 2)
1 raquette par patient, 1 balle bleue ou rapide et 1 balle en mousse par terrain (contrôle – Jeu 3)

Durée de la séance
54 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du placement.	7	Placement (Jeu 1)	L'éducateur et 1 patient se placent de chaque côté et face au mur frontal (3 m), les autres patients sont regroupés le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient (2 ^{ème} coup en double mur de RV).	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente au niveau du T.	Chaque patient effectue à tour de rôle plusieurs échanges avec l'éducateur (distribution en croisé de CD)	15
18		7	Placement (Jeu 2)	Idem Jeu 1.	Idem Jeu 1.	3
21				Idem Jeu 1.	Chaque patient effectue à tour de rôle plusieurs échanges avec l'éducateur (distribution en double mur de CD).	15
36				Idem Jeu 1.	Idem Jeu 1 mais le double mur du patient touche les 3 murs.	3
39				Idem Jeu 1.	Idem Jeu 2.	15
						54

7.6 JEUX ET EXERCICES ADAPTÉS 4

7.6.1 Jeux et exercices adaptés 4 – Séance 1 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette et 2 ballons de baudruche par patient, 1 ou 2 coussins d'équilibre par terrain (orientation – Jeux 1 à 7)
1 filet de badminton et 1 ballon de baudruche par terrain (orientation – Jeu 8)

Durée de la séance
53 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement de l' orientation dans l'espace, du contrôle de la raquette . Améliorer sa coordination par rapport à un objet se déplaçant en l'air.	6	Orientation (Jeux 1 à 7)	L'éducateur et 1 patient se placent sur le côté droit, les autres patients sont regroupés le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait les démonstrations avec le patient.	5
5				Les patients se répartissent sur chaque terrain au pied des murs latéraux et frontal.	Les patients réalisent chaque exercice au fur et à mesure, selon les consignes de l'éducateur.	30
35		6	Orientation (Jeu 8)	Les patients se répartissent en 2 équipes de 3 de part et d'autre du filet. L'éducateur se place avec un groupe de patients, les autres patients observent de derrière la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec les patients.	3
38				Les patients se répartissent en 2 équipes de 3 (ou plus) sur les terrains.	Les patients disputent une partie de volley, le but est de faire durer les échanges.	15
						53

7.6.2 Jeux et exercices adaptés 4 – Séance 2 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 boîte de balles de tennis et 1 balle de racquetball par patient, 1 jeu de balles de racquetball par terrain (orientation – Jeux 1 à 10)
2 boîtes de balles de tennis par patient, 2 balles de racquetball par terrain (orientation – Jeux 11 à 14)
1 boîte de balles de tennis par patient, 1 raquette pour 2 (Jeu 15), 1 balle bleue par terrain (orientation – Jeux 15 à 17)
1 boîte de balles de tennis et 1 balle de racquetball par patient, 1 raquette pour 2, 1 filet à papillon ou une époussette pour 2 (Jeu 18), 1 jeu de balles de racquetball par terrain (orientation – Jeu 19)

Durée de la séance
105 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Améliorer sa coordination par rapport à des trajectoires et des rebonds. Développement du contrôle de la raquette .	6	Trajectoires (Jeux 1 à 10)	L'éducateur et 1 patient se placent sur le côté droit, les autres patients sont regroupés le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait les démonstrations avec le patient.	5
5				Les patients se répartissent sur chaque terrain au pied des murs latéraux et frontal pour les exercices 1 et 3. Ils créent 2 files d'attente derrière la ligne médiane pour les autres exercices (2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 et 10).	Les patients réalisent chaque exercice au fur et à mesure et à tour de rôle selon les consignes de l'éducateur.	30
35		6	Trajectoires (Jeux 11 à 14)	L'éducateur et 1 patient se placent de part et d'autre de la ligne médiane, les autres patients sont regroupés le long de la vitre.	L'éducateur fait les démonstrations avec le patient.	5
40				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière le T.	Les patients réalisent chaque exercice à tour de rôle selon les consignes de l'éducateur.	15
55		6	Trajectoires (Jeux 15 à 17)	L'éducateur et 1 patient se placent entre la ligne médiane et le mur frontal, les autres patients sont regroupés le long de la vitre.	L'éducateur fait les démonstrations avec le patient.	5
60				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain au pied des murs latéraux et frontal pour l'exercice 15. Ils créent une file d'attente au T pour les autres exercices avec les murs frontal et latéral droit.	Les patients réalisent chaque exercice au fur et à mesure et à tour de rôle selon les consignes de l'éducateur.	15
75				Les patients sont déjà répartis sur chaque terrain et appliquent l'organisation des exercices précédents.	Les patients réalisent chaque exercice au fur et à mesure et à tour de rôle selon les consignes de l'éducateur.	30
						105

7.6.3 Jeux et exercices adaptés 4 – Séance 3 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette, 3 balles différentes (mousse moyenne, racquetball, bleue) et 1 feuille de journal par patient (contrôle – Jeux 1 à 6)

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle et du suivi de la balle.	6	Contrôle (Jeux 1 à 6)	L'éducateur et 1 patient se placent sur le côté droit, les autres patients sont regroupés le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait les démonstrations avec le patient.	5
5				Les patients se répartissent sur chaque terrain en 2 groupes de 3 au pied des murs latéraux (exercices 1 et 2). Ils créent des groupes de 2 au pied des murs latéraux et frontal pour les autres exercices (3 à 6).	Les patients réalisent chaque exercice au fur et à mesure selon les consignes de l'éducateur.	40
						45

7.6.4 Jeux et exercices adaptés 4 – Séance 4 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 jeu de balle bleues ou rapides, 1 tube de plexiglas transparent et 1 cible par terrain (contrôle – Jeux 1 à 4)
1 raquette par patient, 1 jeu de balle bleues ou rapides, 1 coussin d'équilibre, 1 tube de plexiglas opaque et 1 cible par terrain (contrôle – Jeux 5 à 7)

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement de la préparation , du temps de réaction , du contrôle et du suivi de la balle , de la frappe	6	Réactivité (Jeux 1 à 7)	L'éducateur et 1 patient sont face à face (1,5 m) du côté droit de la ligne médiane, les autres patients sont regroupés le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait les démonstrations avec le patient.	5
5	Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le ¼ de terrain gauche.			Les patients réalisent chaque exercice à tour de rôle.	40	
						45

7.6.5 Jeux et exercices adaptés 4 – Séance 5 – SEANCES TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette et 1 ballon de baudruche par patient, 1 corbeille par terrain (Jeux 1 et 2)
1 raquette et 1 balle bleue ou en mousse par patient, 1 corbeille par terrain (Jeu 3)
1 raquette et 1 balle de racquetball ou de tennis par patient, 1 corbeille et 4 coupelles par terrain (Jeu 4)
1 raquette par patient, 1 corbeille et 1 ballon de plage léger par terrain (Jeu 5)

Durée de la séance
52 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement de l' orientation du corps , du contrôle et du suivi de la balle .	6	Contrôle et orientation (Jeux 1 et 2)	L'éducateur se tient au milieu du terrain, les patients sont répartis le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait les démonstrations.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain, au pied du mur latéral gauche.	Les patients réalisent chaque exercice sans se gêner entre eux.	10
13		6	Contrôle et orientation (Jeu 3)	Idem Jeu 1	L'éducateur fait une démonstration.	3
16				Idem Jeu 1	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	10
26		6	Contrôle et orientation (Jeu 4)	L'éducateur se tient au milieu du terrain au pied du mur latéral gauche, les patients sont répartis au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration.	3
29					Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente en début de parcours.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle.
39		5	Contrôle et orientation (Jeu 5)	L'éducateur se tient à 2 m du mur frontal, face à la porte, les patients sont répartis le long du mur latéral droit.	L'éducateur fait une démonstration.	3
42					Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente le long du mur latéral droit.	Les patients réalisent une frappe à tour de rôle.
						52

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 corbeille, 1 peluche et 1 balle en mousse par terrain (Jeu 6)
1 raquette et 1 balle en mousse par patient (Jeu 7)
1 raquette et 1 balle bleue par patient, 1 corbeille de section carrée par terrain (Jeux 8 et 9)

Durée de la séance
52 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement de l' orientation du corps , du contrôle et du suivi de la balle .	5	Contrôle et orientation (Jeu 6)	Idem Jeu 1	L'éducateur fait une démonstration.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente dans le ¼ de terrain gauche.	Les patients réalisent plusieurs frappes à tour de rôle.	10
13		5	Contrôle et orientation (Jeu 7)	L'éducateur se déplace le long du mur frontal en se protégeant, un patient se place dans le carré de service gauche, les autres patients au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec l'évolution.	3
16				Les patients se répartissent en 2 groupes de 3 sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière chaque carré de service.	Chaque groupe de 2 patients réalise plusieurs frappes à tour de rôle.	10
26		6	Contrôle et orientation (Jeu 8)	L'éducateur se place au T, les patients sont répartis au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration.	3
29				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière le T	Les patients réalisent plusieurs frappes à tour de rôle.	10
39		6	Contrôle et orientation (Jeu 9)	L'éducateur se place dans le couloir 2 de gauche à 3 m du mur frontal, les patients sont répartis le long du mur latéral droit.	L'éducateur fait une démonstration.	3
42				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente depuis le T.	Les patients réalisent une frappe à tour de rôle.	10
						52

7.6.6 Jeux et exercices adaptés 4 – Séance 6 – SEANCES TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle rapide ou bleue par terrain (Jeux 1 et 2)
1 raquette par patient, 1 balle en mousse ou de tennis par terrain (Jeu 3)

Durée de la séance
48 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle et du suiti de la balle .	6	Contrôle (Jeux 1 et 2)	L'éducateur se place à 3 m du mur frontal et à 2 m du mur latéral droit, les patients sont répartis le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait les démonstrations.	5
5				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière le T	Les patients réalisent plusieurs frappes à tour de rôle.	30
35		6	Contrôle (Jeu 3)	Idem Jeu 1	L'éducateur fait une démonstration.	3
38				Idem Jeu 1	Les patients réalisent plusieurs frappes à tour de rôle.	10
						48

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle rapide ou bleue par terrain (Jeux 4 à 6) et de l'adhésif (Jeu 6)

Durée de la séance
49 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle et du suivi de la balle .	6	Contrôle (Jeu 4)	L'éducateur et 1 patient se placent de part et d'autre du T sur la ligne médiane, les autres patients sont répartis au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
3				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière chaque carré de service.	Chaque groupe de patients réalise plusieurs échanges à tour de rôle.	10
13		6	Contrôle (Jeu 5)	L'éducateur et 1 patient se placent face au mur latéral droit (2,5 m) de part et d'autre de la ligne médiane, les autres patients sont répartis au pied du mur frontal.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec l'évolution.	3
16				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain et constituent 1 file d'attente le long du mur frontal.	Chaque patient réalise plusieurs échanges avec l'éducateur, à tour de rôle. Puis chaque patient effectue l'exercice en solo.	20
36		6	Contrôle (Jeu 6)	L'éducateur et 1 patient se placent face au mur latéral droit de part et d'autre de la ligne du milieu T, les autres patients sont répartis au pied du mur frontal.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
39				Idem Jeu 5	Chaque groupe de patients réalise plusieurs frappes à tour de rôle.	10
						49

7.6.7 Jeux et exercices adaptés 4 – Séance 7 – SEANCES TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 balle de racquetball pour 2 patients (Jeu 1)
1 ballon de plage léger pour 2 patients (Jeu 2)
1 raquette par patient, 1 cerceau et 1 balle de racquetball ou bleue par terrain (Jeu 3)

Durée de la séance
44 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement de l' orientation du corps , du contrôle et du suivi de la balle .	6	Contrôle et orientation (Jeu 1)	L'éducateur et 1 patient se placent face à face (3 – 4 m) de part et d'autre de la ligne du milieu, les autres patients sont répartis au pied du mur frontal.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
3				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain, entre les murs latéraux.	Les groupes de patients réalisent des échanges sans se gêner entre eux.	10
13		6	Contrôle et orientation (Jeu 2)	L'éducateur et 1 patient se placent face à face dans chaque carré de service (3 – 4 m), les autres patients sont répartis au pied du mur frontal.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
16				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain, entre les murs latéraux.	Les groupes de patients réalisent des échanges sans se gêner entre eux.	10
26		6	Contrôle et orientation (Jeu 3)	L'éducateur et 1 patient se placent face au mur frontal (3 m) avec un cerceau posé devant eux (1,5 m), les autres patients sont répartis au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec l'évolution.	3
29				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière le T.	Chaque groupe de patients réalise plusieurs échanges à tour de rôle.	15
						44

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 3 cerceaux et 3 balles de racquetball ou bleues par terrain (Jeu 4)
1 raquette par patient, 1 balle de racquetball ou bleues par terrain (Jeu 5)

Durée de la séance
49 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement de l' orientation du corps , du contrôle et du suiti de la balle .	6	Contrôle et orientation (Jeu 4)	L'éducateur et 1 patient se placent face au mur latéral droit (3 m) avec un cerceau posé devant eux (1,5 m), les autres patients sont répartis au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
3				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain, au pied des murs latéraux et frontal.	Les groupes de patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	10
10		6	Contrôle et orientation (Jeu 5)	L'éducateur et 1 patient sont face à face (2 m) sur la ligne du milieu, de part et d'autre du T, les autres patients sont répartis au pied du mur frontal.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec l'évolution.	3
16				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent 1 file d'attente le long du mur frontal.	Chaque patient réalise plusieurs échanges avec l'éducateur, à tour de rôle. Puis chaque patient effectue l'exercice en solo.	20
36		6	Contrôle et orientation (Jeu 6)	L'éducateur et 1 patient se placent face au mur frontal (3 m), les autres patients sont répartis au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
39				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière le T.	Chaque groupe de patients réalise plusieurs échanges à tour de rôle.	10
						49

7.7 JEUX ET EXERCICES ADAPTÉS 5

7.7.1 Jeux et exercices adaptés 5 – Séance 1 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette et 1 ballon de baudruche par patient, différents types de balles (incluant des balles déformées) par terrain (coordination Jeu 1)
1 raquette par patient, 1 balle de racquetball et 1 balle bleue par terrain (contrôle Jeu 1)
1 raquette par patient, du ruban adhésif, 1 balle de racquetball ou 1 balle bleue par terrain (trajectoires Jeu 1)

Durée de la séance
44 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement de l' orientation , du contrôle de la raquette . Améliorer sa coordination .	4	Coordination (Jeu 1)	L'éducateur se place au centre du terrain, les patients sont répartis au pied des murs latéraux.	L'éducateur fait une démonstration.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain, au pied des murs latéraux et frontal.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	10
13	Développement du contrôle de la balle .	5	Contrôle (Jeu 1)	L'éducateur se place au centre du terrain, les patients sont répartis au pied des murs latéral gauche et arrière.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	3
16				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le ¼ de terrain gauche.	Les patients réalisent plusieurs frappes à tour de rôle.	10
26	Maîtriser les trajectoires et les frappes .	6	Trajectoires (Jeu 1)	L'éducateur et 1 patient se placent dans chaque carré de service face au mur frontal, les autres patients sont répartis derrière la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
29				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière la vitre.	Chaque groupe de patients dispute une partie en 3 ou 5 points, à tour de rôle.	15
						44

7.7.2 Jeux et exercices adaptés 5 – Séance 2 – SEANCE TYPE (3 SEANCES)

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle de racquetball et 1 balle bleue par terrain (Jeux 1 à 3)

Durée de la séance
44 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle et du de la balle pendant les déplacements	6	Contrôle (Jeu 1)	L'éducateur se place sur la droite à 3 m du mur frontal, les patients sont répartis au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le ¼ de terrain gauche.	Les patients réalisent plusieurs frappes à tour de rôle.	10
13		6	Contrôle (Jeu 2)	L'éducateur se place à 3 m du mur frontal et à 2 m du mur latéral droit, les patients sont répartis au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration.	3
16				Idem Jeu 1.	Idem Jeu 1.	10
26		6	Contrôle (Jeu 3)	L'éducateur se place sur la droite à 2 m du mur frontal, les patients sont répartis derrière la ligne médiane.	L'éducateur fait une démonstration.	3
29				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente au T.	Chaque patient réalise un A/R entre les murs latéraux.	15
						44

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, différents types de balles par terrain (Jeu 4)
1 raquette par patient, 1 balle bleue par terrain (Jeu 5)
1 raquette, 1 balle en mousse, ou de racquetball par patient (Jeu 6)

Durée de la séance
39 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement de l' orientation du corps , du contrôle et du suivi de la balle .	6	Contrôle et orientation (Jeu 4)	L'éducateur se place sur le côté droit de la ligne médiane, les patients sont répartis au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le 1/4 de terrain gauche.	Les patients réalisent plusieurs frappes à tour de rôle.	10
10		6	Contrôle et orientation (Jeu 5)	Idem Jeu 4.	Idem Jeu 4.	3
16				Idem Jeu 4.	Idem Jeu 4.	10
36		6	Contrôle et orientation (Jeu 6)	L'éducateur se place à 1 - 1,5 m devant les terrains, les patients avancent au fur et à mesure derrière lui.	L'éducateur fait une démonstration.	3
39				Les patients se regroupent au pied du 1 ^{er} terrain en début de parcours.	Les patients réalisent l'exercice en se suivant et sans se gêner entre eux.	10
						39

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette, 1 balle en mousse ou de racquetball par patient, des gradins (Jeux 7 à 10)
1 raquette, 1 balle en mousse ou de racquetball par patient, des escaliers (Jeu 11)

Durée de la séance
50 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement de l' orientation du corps , du contrôle et du suivi de la balle .	6	Contrôle et orientation (Jeu 7)	L'éducateur se place à l'extrémité et au pied du 1 ^{er} gradin, les patients sont répartis derrière lui.	L'éducateur fait une démonstration.	2
2				Les patients constituent une file d'attente au début du 1 ^{er} gradin.	Les patients réalisent l'exercice en se suivant et sans se gêner entre eux.	8
10		6	Contrôle et orientation (Jeu 8)	L'éducateur se place à l'extrémité et sur le 1 ^{er} gradin, les patients sont répartis à 1,5 m au pied du gradin.	Idem Jeu 7.	2
12				Idem Jeu 7.	Les patients réalisent, ensemble, un aller puis un retour, sans se gêner entre eux.	8
20		7	Contrôle et orientation (Jeu 9)	Idem Jeu 8.	Idem Jeu 8 avec un contrôle après le 1 ^{er} rebond.	2
22				Idem Jeu 8.	Idem Jeu 8.	8
30		7	Contrôle et orientation (Jeu 10)	Idem Jeu 7.	Idem Jeu 7 mais avec des A/R.	2
32				Idem Jeu 7.	Les patients réalisent, ensemble, un aller puis un retour, sans se gêner entre eux.	8
40		7	Contrôle et orientation (Jeu 11)	L'éducateur se place au pied d'un escalier, les patients sont répartis derrière lui.	L'éducateur fait une démonstration.	2
42				Les patients constituent une file d'attente au début de l'escalier.	Les patients réalisent l'exercice en montant par la droite, puis en redescendant par la gauche, sans se gêner entre eux.	8
						50

7.7.3 Jeux et exercices adaptés 5 – Séance 3 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle de racquetball ou bleue par terrain (Jeux 1 et 2)
1 raquette par patient, 1 balle en mousse suspendue à un fil par terrain (Jeu 3)

Durée de la séance
43 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement de la coordination du déplacement et de la préparation de la raquette .	6	Coordination (Jeu 1)	L'éducateur se place au centre du terrain, les patients sont répartis au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain au pied des murs latéraux et frontal.	Les patients réalisent plusieurs frappes à vide sans se gêner entre eux.	5
7		7	Coordination (Jeu 2)	L'éducateur se place devant et à droite du terrain, 1 patient au T, les autres patients sont répartis devant la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	3
10				Idem Jeu 1, mais les patients constituent une file d'attente derrière le T.	Les patients réalisent des frappes à tour de rôle, en distribution.	15
25		6	Coordination (Jeu 3)	L'éducateur et 1 patient se placent de part et d'autre de la ligne médiane, les autres patients sont répartis au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec l'évolution.	3
28				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le ¼ de terrain gauche.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle. L'éducateur doit bien réguler le mouvement pendulaire de la balle.	15
						43

7.7.4 Jeux et exercices adaptés 5 – Séance 4 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle bleue ou noire rapide par terrain

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Apprendre à servir	6	Trajectoires	L'éducateur se place un pied dans le carré de service droit, les patients sont répartis au pied de la vitre.	L'éducateur fait plusieurs démonstrations.	5
5				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière la vitre.	Chaque groupe de patients dispute une partie en 3 ou 5 points, à tour de rôle.	40
						45

7.7.5 Jeux et exercices adaptés 5 – Séance 5 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle en mousse suspendue à un fil par terrain (Jeu 1)
1 raquette par patient, 1 balle bleue ou noire rapide par terrain (Jeux 1 et 2)

Durée de la séance
54 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement de la coordination du déplacement et de la préparation de la raquette .	5	Coordination (Jeu 1)	L'éducateur et 1 patient se placent de part et d'autre de la ligne médiane, les autres patients sont répartis au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le ¼ de terrain gauche.	Les patients réalisent l'exercice à tour de rôle. L'éducateur doit bien stabiliser la balle suspendue.	15
18		6	Coordination (Jeu 1)	L'éducateur se place à droite au pied de la vitre, 1 patient à l'arrière du carré de service droit et à 2 m face au mur latéral, les autres patients sont répartis sur le ¼ de terrain gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
21				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le ¼ de terrain gauche.	Les patients réalisent des frappes à tour de rôle, en distribution.	15
36		6	Coordination (Jeu 2)	L'éducateur se place à gauche de la ligne médiane, 1 patient au T, les autres patients sont répartis au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec l'évolution.	3
39				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière le T.	Les patients réalisent des frappes croisées à tour de rôle, en distribution.	15
						54

7.7.6 Jeux et exercices adaptés 5 – Séance 6 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle de racquetball ou en mousse par terrain (Contrôle)
1 raquette par patient, 1 balle bleue ou noire rapide par terrain (Trajectoires)

Durée de la séance
50 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la balle.	7	Contrôle	L'éducateur se place pour jouer, les patients sont répartis derrière la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	5
5				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière la vitre.	Chaque groupe de patients dispute une partie en 3 ou 5 points, à tour de rôle.	20
25	Recherche de longueur et d'amplitude.	6	Trajectoires	L'éducateur place 1 patient à 2 m des murs latéral droit et frontal, les autres patients sont répartis le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait les démonstrations avec le patient.	5
30				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente au T.	Les patients réalisent des frappes à tour de rôle.	20
						50

7.7.7 Jeux et exercices adaptés 5 – Séance 7 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle en mousse, de racquetball ou bleue par terrain (Jeux 1 à 4)

Durée de la séance
52 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Apprendre à jouer la balle avant qu'elle ne rebondisse dans la partie arrière	6	Coordination (Jeu 1)	L'éducateur se place à droite devant la ligne médiane, 1 patient se place à droite sur la ligne médiane, les autres patients sont répartis au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le ¼ de terrain gauche.	Les patients réalisent des frappes à tour de rôle, en distribution.	10
13		6	Coordination (Jeu 2)	L'éducateur se place à gauche devant la ligne médiane, 1 patient se place à gauche sur la ligne médiane, les autres patients sont répartis au pied du mur latéral droit.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
16				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le ¼ de terrain droit.	Les patients réalisent des frappes à tour de rôle, en distribution.	10
26		6	Coordination (Jeu 3)	L'éducateur se place à droite entre le carré de service et la vitre, 1 patient se place au T, les autres patients sont répartis au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
29				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le ¼ de terrain gauche.	Les patients réalisent des frappes à tour de rôle, en distribution.	10
39		6	Coordination (Jeu 4)	L'éducateur se place à gauche entre le carré de service et la vitre, 1 patient se place au T, les autres patients sont répartis au pied du mur latéral droit.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
42				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le ¼ de terrain droit.	Les patients réalisent des frappes à tour de rôle, en distribution.	10
						52

7.7.8 Jeux et exercices adaptés 5 – Séance 8 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, tous types de balles par terrain (squash, racquetball, mousse, tennis, etc.)

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la balle.	7	Contrôle	L'éducateur et 1 patient se placent pour jouer, les autres patients sont répartis derrière la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	5
5				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière la vitre.	Chaque groupe de patients dispute une partie en 3 ou 5 points, à tour de rôle.	40
						45

7.7.9 Jeux et exercices adaptés 5 – Séance 9 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle noire rapide ou bleue par terrain (tous les exercices)

Durée de la séance
50 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la balle.	7	Contrôle	L'éducateur se place à 1,5 m du mur latéral droit au niveau du carré de service, les patients sont répartis au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le ¼ de terrain gauche.	Les patients réalisent des frappes en continu, à tour de rôle.	8
10		7	Contrôle (Jeu a)	L'éducateur se place à 1,5 m du mur latéral gauche au niveau du carré de service, les patients sont répartis au pied du mur latéral droit.	L'éducateur fait une démonstration.	2
12				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le ¼ de terrain droit.	Les patients réalisent des frappes en continu, à tour de rôle.	8
20		7	Contrôle (Jeu b)	Idem Jeu a.	Idem Jeu a, en CD et en RV.	2
22				Idem Jeu a.	Idem Jeu a, en CD et en RV.	8
30		7	Contrôle (Jeu c)	Idem Jeu b, mais face au mur frontal (3 m)	Idem Jeu b.	2
32				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente au T.	Idem Jeu b.	8
40		7	Contrôle (Jeu d)	L'éducateur se place à 1,5 m du mur latéral droit au niveau du carré de service, les patients sont répartis au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration.	2
42				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente le long du mur latéral gauche.	Les patients réalisent des frappes en continu, à tour de rôle.	8
						50

7.7.10 Jeux et exercices adaptés 5 – Séance 10 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle noire rapide ou bleue et marquage au sol par terrain (Jeux 1 à 4)

Durée de la séance
52 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la balle.	6	Contrôle (Jeu 1)	L'éducateur se place à gauche devant la ligne médiane, les patients sont répartis au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration.	3
3				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain, 1 groupe à gauche (de part et d'autre de la ligne médiane) et 2 groupes constituent une file d'attente derrière la vitre.	Chaque groupe de patients réalise des frappes en continu, à tour de rôle.	10
13		6	Contrôle (Jeu 2)	L'éducateur et 1 patient se placent à gauche de part et d'autre de la ligne médiane, les autres patients sont répartis derrière la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
16				Idem Jeu 1.	Les patients réalisent des parties d'une minute à tour de rôle.	10
26		6	Contrôle (Jeu 3)	Idem Jeu 2.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient, en RV.	3
29				Idem Jeu 1.	Les patients réalisent des parties d'une minute à tour de rôle.	10
39		7	Contrôle (Jeu 4)	L'éducateur et 1 patient se placent dans le ¼ de terrain avant gauche, les autres patients sont répartis devant la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient, en alternant CD et RV.	3
42				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain, 2 groupes à gauche (de part et d'autre de la ligne médiane) et 1 groupe en attente derrière la vitre.	Les patients réalisent des parties d'une minute à tour de rôle.	10
						52

7.7.11 Jeux et exercices adaptés 5 – Séance 11 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle noire rapide ou bleue par terrain (Jeux 1 et 2)

Durée de la séance
46 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la balle.	6	Contrôle (Jeu 1)	L'éducateur se place sur la ligne médiane au niveau du carré de service droit, les patients sont répartis au pied du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le ¼ de terrain gauche.	Chaque patient enchaîne des frappes en continu, à tour de rôle.	20
23		8	Contrôle (Jeu 2)	L'éducateur se place devant le carré de service droit à 3 – 4 m du mur frontal, les patients sont répartis au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration.	3
26				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente au pied de la vitre.	Chaque patient enchaîne des frappes en continu, à tour de rôle.	20
						46

7.7.12 Jeux et exercices adaptés 5 – Séance 12 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle noire rapide ou bleue par terrain, 1 balle de racquetball pour l'évolution (Jeux 1 à 6)

Durée de la séance
60 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement de la coordination du positionnement et du moment de frappe.	5	Coordination (Jeu 1)	L'éducateur se place dos au mur frontal et à l'angle de la ligne médiane et du carré de service droit, les patients se répartissent le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration.	2
2				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente sur le ¼ de terrain gauche.	Chaque patient réalise 5 frappes d'affilée, à tour de rôle.	8
10		5	Coordination (Jeu 2)	Idem Jeu 1 mais l'éducateur se place au niveau de la ligne du milieu.	Idem Jeu 1.	2
12				Idem Jeu 1.	Idem Jeu 1.	8
20		6	Coordination (Jeu 3)	Idem Jeu 1 mais face au mur latéral droit.	Idem Jeu 1 mais frappes en volée // vers le mur frontal	2
22				Idem Jeu 1.	Idem Jeu 1.	8
30		6	Coordination (Jeu 4)	Idem Jeu 3 mais à 3 m du mur frontal.	Idem Jeu 3.	2
32				Idem Jeu 1.	Idem Jeu 1.	8
40		6	Coordination (Jeu 5)	Idem Jeu 4.	Idem Jeu 4 mais l'éducateur lance la balle vers le mur latéral puis la frappe en volée // de CD. Evolution : Idem Jeux 3 à 5 mais la balle est rattrapée après le 1 ^{er} rebond.	2
42				Idem Jeu 1.	Idem Jeu 1.	8
50		6	Coordination (Jeu 6)	L'éducateur se place à 2 m des murs latéral droit et frontal, les patients sont répartis le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration.	2
52				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente depuis le T.	Idem Jeu 1.	8
						60

7.7.13 Jeux et exercices adaptés 5 – Séance 13 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle noire rapide ou bleue par terrain (Placement et Trajectoires - Jeu 1)

Durée de la séance
50 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement de la coordination du positionnement et du moment de frappe.	6	Placement (Jeu 1)	L'éducateur se place à 3 m du mur frontal, les patients se répartissent le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente derrière le T.	Chaque patient réalise 5 frappes d'affilée, à tour de rôle.	12
15	Appréciation de la trajectoire haute et interception.	6	Trajectoires (Jeu 1)	L'éducateur se place à 2 m des murs latéral gauche et frontal, les patients se répartissent le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration.	3
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente depuis le T.	Chaque patient réalise 5 frappes d'affilée, à tour de rôle.	12
30	Etude des trajectoires et importance de leur interception.	7	Trajectoires (Jeu 1)	L'éducateur se place à partir de la ligne médiane entre les couloirs 2 et 3 de droite (de gauche pour l'évolution), les patients se répartissent le long du mur latéral gauche (mur latéral droit pour l'évolution).	L'éducateur fait une démonstration avec l'évolution.	5
35				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente depuis le ¼ de terrain gauche (droit pour l'évolution).	Chaque patient réalise 5 frappes d'affilée, à tour de rôle.	15
						50

7.7.14 Jeux et exercices adaptés 5 – Séance 14 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle noire rapide ou bleue et 3 ballons de baudruche par terrain (Trajectoires – Auto-distribution)
1 raquette par patient, 2 balles noires rapides ou bleues et 2 x 3 ballons de baudruche par terrain (Trajectoires – Frappes vers une cible)

Durée de la séance
43 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la balle , du positionnement et du relâchement sur la frappe .	7	Trajectoires (Auto-distribution)	L'éducateur se place dans le carré de service droit, les patients se répartissent le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain et créent une file d'attente le long de la vitre.	Chaque patient réalise le plus grand nombre de frappes d'affilée, à tour de rôle.	15
18	Etude des trajectoires et importance de leur interception .	7	Trajectoires (Frappes vers une cible)	L'éducateur se place à l'avant gauche du terrain dos au mur frontal et derrière la ligne centrale, les patients se répartissent le long de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration.	5
23				Les patients se répartissent en 2 groupes de 3 sur chaque terrain et à chaque extrémité du mur latéral gauche.	Chaque patient de chaque groupe réalise une frappe en volée, à tour de rôle.	20
						43

7.7.15 Jeux et exercices adaptés 5 – Séance 15 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette de squash en bois par patient, 1 balle noire rapide par terrain (Jeu 1)
1 raquette de badminton ou de racquetball par patient, 1 balle en mousse par terrain (Jeu 2)
1 raquette de Beach ball par patient, 1 balle en mousse par terrain (Jeu 3)
1 raquette de jokari par patient, 1 balle en mousse par terrain (Jeu 4)
1 raquette de ping pong par patient, 1 balle en mousse par terrain (Jeu 5), 1 balle de ping pong par terrain (Jeu 6)

Durée de la séance
60 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la raquette et de la balle.	8	Contrôle et adaptation (Jeu 1)	L'éducateur et 1 patient se placent pour jouer normalement, les autres patients se répartissent derrière la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	2
2				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain et créent une file d'attente derrière la vitre.	Chaque groupe réalise 1 jeu en 3 ou 5 points, à tour de rôle.	8
10		7	Contrôle et adaptation (Jeu 2)	Idem Jeu 1.	Idem Jeu 1.	2
12				Idem Jeu 1.	Idem Jeu 1.	8
20		7	Contrôle et adaptation (Jeu 3)	Idem Jeu 1.	Idem Jeu 1.	2
22				Idem Jeu 1.	Idem Jeu 1.	8
30		7	Contrôle et adaptation (Jeu 4)	Idem Jeu 1.	Idem Jeu 1.	2
32				Idem Jeu 1.	Idem Jeu 1.	8
40		7	Contrôle et adaptation (Jeu 5)	Idem Jeu 1.	Idem Jeu 1.	2
42				Idem Jeu 1.	Idem Jeu 1.	8
50		7	Contrôle et adaptation (Jeu 6)	Idem Jeu 1.	Idem Jeu 1.	2
52				Idem Jeu 1.	Idem Jeu 1.	8
						60

7.7.16 Jeux et exercices adaptés 5 – Séance 16 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 boîte cylindrique et 1 balle noire par patient (Jeux 1 et 3)
1 boîte cylindrique et 1 balle noire pour 2 patients (Jeu 2 et évolution Jeu 3)

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Améliorer sa coordination par rapport à des trajectoires et des rebonds.	5	Coordination (Jeu 1)	L'éducateur se place au centre du terrain, les patients autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain le long des murs latéraux.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	12
15		5	Coordination (Jeu 2)	L'éducateur et 1 patient sont face à face (3 m) au pied du mur frontal, les autres patients se répartissent sur la ligne médiane.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	3
18				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain de part et d'autre des murs latéraux.	Les groupes de patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	12
30		6	Coordination (Jeu 3)	L'éducateur se place à 1,5 m des murs, latéral droit et frontal, les patients se répartissent sur la ligne médiane.	L'éducateur fait une démonstration avec les évolutions (et avec 1 patient si un lanceur et un intercepteur).	3
33				Les patients se répartissent sur chaque terrain le long des murs latéraux.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	12
						45

7.8 JEUX ET EXERCICES ADAPTÉS 6

7.8.1 Jeux et exercices adaptés 6 – Séance 1 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
2 balles de squash par lanceur (Jeu 1 et 1a), 1 balle de squash et 1 balle de racquetball par lanceur (1b, c, d et e), 2 volants de badminton par intercepteur (e, f, g et h), 2 balles de ping pong par lanceur (f, g et h)
1 volant de badminton et une balle de ping pong par lanceur (Jeu 2)
2 balles de squash par lanceur (Jeu 3)

Durée de la séance
50 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Améliorer son orientation , sa coordination et sa différenciation par rapport à des objets se déplaçant en l'air.	4	Coordination et différenciation (Jeu 1)	L'éducateur et 1 patient sont face à face, chacun dans un carré de service, les autres patients se répartissent au pied du mur frontal.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les 8 évolutions.	5
5				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain de part et d'autre des murs latéraux.	Les groupes de patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	15
20		4	Coordination et différenciation (Jeu 2)	L'éducateur et 1 patient sont face à face (3 m) au pied du mur frontal, les autres patients se répartissent sur la ligne médiane.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
23				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain de part et d'autre des murs latéraux.	Les groupes de patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	12
35		4	Coordination et différenciation (Jeu 3)	Idem Jeu 2.	Idem Jeu 2 mais avec 2 balles lancées simultanément de la gauche vers la droite et de la droite vers la gauche.	3
38				Idem Jeu 2.	Idem Jeu 2.	12
						50

7.8.2 Jeux et exercices adaptés 6 – Séance 2 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 3 ballons de baudruche et 1 balle noire rapide ou bleue par terrain (Jeux 1 à 3)

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du positionnement , du contrôle de la balle et du relâchement sur la frappe .	5	Trajectoires (Jeu 1)	L'éducateur se place sur le carré de service gauche, les patients se répartissent au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration.	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière le carré de service gauche.	Les patients réalisent 2 frappes à tour de rôle.	12
15		5	Trajectoires (Jeu 2)	L'éducateur se place sur le carré de service droit, les patients se répartissent au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration.	3
18				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière le carré de service droit.	Les patients enchaînent plusieurs frappes du CD et du RV, à tour de rôle.	12
30		5	Trajectoires (Jeu 3)	Idem Jeu 2.	Idem Jeu 2 mais avec 1 ^{er} coup de CD vers le mur latéral, puis le 2 ^{ème} coup en // de CD.	3
33				Idem Jeu 2.	Les patients réalisent 2 frappes à tour de rôle.	12
						45

7.8.3 Jeux et exercices adaptés 6 – Séance 3 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 7 à 8 balles noires et 1 filet de récupération de balles de golf par terrain (Jeux 1)
1 raquette par patient, 3 balles de hand-ball en plastique par terrain (Jeu 2)

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la balle.	5	Contrôle (Jeu 1)	L'éducateur se place au milieu de la ligne médiane, les patients se répartissent au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration.	5
5				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le ¼ de terrain gauche.	Les patients réalisent les 7 à 8 frappes à tour de rôle.	15
20	Développement du contrôle de la raquette.	6	Contrôle (Jeu 2)	L'éducateur et 1 patient sont face à face (4 m) sur la ligne médiane, les autres patients se répartissent au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	5
25				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain au pied des murs latéraux et frontal.	Les patients réalisent l'exercice sans se gêner entre eux.	20
						45

7.8.4 Jeux et exercices adaptés 6 – Séance 4 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle rapide ou bleue par terrain

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la balle.	7	Jeu à 3	L'éducateur et 2 patients se répartissent sur la ligne médiane, les autres patients se répartissent au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec les 2 patients et avec les évolutions.	5
5				Les patients se répartissent en 2 groupes de 3 sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière la vitre.	Chaque équipe réalise un jeu de 2 mn à tour de rôle.	40
						45

7.8.5 Jeux et exercices adaptés 6 – Séance 5 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle rapide par terrain (Jeux 1 et 2)

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du placement avant la frappe de balle.	6	Placement (Jeu 1)	L'éducateur se place entre la ligne du milieu et l'arrière du carré de service droit, 1 patient se place au T, les autres patients se répartissent au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	5
5				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière le T.	Les patients réalisent des frappes à tour de rôle, en distribution (CD croisé avant et sur le mur latéral gauche, double mur sortant et entrant).	20
25		6	Placement (Jeu 2)	L'éducateur se place derrière le carré de service gauche, 1 patient se place au T, les autres patients se répartissent sur le ¼ de terrain droit.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	5
30				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le ¼ de terrain droit.	Les patients réalisent des frappes à tour de rôle, en distribution.	15
						45

7.8.6 Jeux et exercices adaptés 6 – Séance 6 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle rapide par terrain

Durée de la séance
45 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du placement avant la frappe de balle.	6	Placement (Jeu à 2 frappes successives)	L'éducateur se place sur le ¼ de terrain avant droit, 1 patient se place sur le ¼ de terrain avant gauche, les autres patients se répartissent au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	5
5				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le ¼ de terrain arrière droit, au pied de la vitre.	Les patients réalisent des frappes à tour de rôle, en distribution (CD croisé avant et sur le mur latéral gauche, double mur sortant et entrant).	40
						45

7.8.7 Jeux et exercices adaptés 6 – Séance 7 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette et 1 balle de racquetball ou en mousse par patient, 6 ballons suisses ou 6 chaises par terrain, bancs, gradins, escaliers (Jeux 1, 2 et 3)
1 raquette par patient, 1 balle rapide par terrain (Jeu à 2 frappes successives)

Durée de la séance
56 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Placer le patient dans des situations associant équilibre et contrôle de la raquette.	5	Contrôle (Jeux 1, 2 et 3)	L'éducateur se place au milieu du terrain, les patients se répartissent autour de lui.	L'éducateur fait une démonstration avec les variantes (hors du terrain sur un banc, des escaliers, des gradins, ...).	5
5				Les patients se répartissent sur chaque terrain au pied des murs latéraux et frontal.	Les patients réalisent les exercices sans se gêner entre eux. Les variantes sont gérées pour chaque groupe de patients, en fonction de la place disponible hors des terrains.	15
20	Développement du placement avant la frappe de balle.	6	Placement (Jeu à 2 frappes successives, a, b et c)	L'éducateur se place sur la ligne médiane entre le carré de service gauche et le T, 1 patient se place sur la ligne médiane entre le carré de service droit et le T, les autres patients se répartissent au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	3
23				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière le carré de service droit.	Les patients réalisent des frappes à tour de rôle, en distribution (CD croisé sur le mur latéral droit, double mur sortant et entrant).	15
38		6	Placement (Jeu à 2 frappes successives, d, e et f)	L'éducateur se place derrière le carré de service gauche, 1 patient se place derrière le carré de service droit, les autres patients se répartissent derrière la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	3
41				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente sur le ¼ de terrain arrière gauche, au pied de la vitre.	Les patients réalisent des frappes à tour de rôle, en distribution (CD croisé sur le mur latéral droit, double mur sortant et entrant, CD croisé court).	15
						56

7.8.8 Jeux et exercices adaptés 6 – Séance 8 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle rapide par terrain (Jeux 1 à 4)

Durée de la séance
48 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Développement du contrôle de la balle.	7	Contrôle (Jeux 1, 2 et 3)	L'éducateur « distributeur » se place dans le carré de service droit, 1 patient « renvoyeur » se place au T, les patients se répartissent le long du mur latéral gauche.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	5
5				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière le carré de service gauche.	Chaque groupe réalise 2 à 3 mn de frappes à tour de rôle (patient « distributeur » en // de CD courte, ou dans le carré de service, ou longue).	20
25		7	Contrôle (Jeu 4)	L'éducateur « distributeur » se place vers l'arrière droit du terrain, 1 patient « renvoyeur » se place plutôt vers l'avant gauche, les patients se répartissent derrière la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
28				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière la vitre.	Chaque groupe réalise 2 à 3 mn de frappes à tour de rôle (patient « distributeur » en // de CD sur le 1 ^{er} coup puis en croisé de CD sur le 2 ^{ème} coup).	20
						48

7.8.9 Jeux et exercices adaptés 6 – Séance 9 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette et 1 balle bleue ou noire rapide par patient, 1 but de foot en salle par terrain (Trajectoires)
1 raquette par patient, 1 balle rapide par terrain (Jeux 1 à 3 à 2 frappes successives)

Durée de la séance
52 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Apprendre à servir	6	Trajectoires	L'éducateur se place dans le carré de service gauche, les patients se répartissent au pied de la vitre vers la partie gauche du terrain.	L'éducateur fait une démonstration avec les variantes (différents points de contact, déplacement de la cage).	3
3				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière le carré de service gauche.	Les patients réalisent l'exercice en servant à tour de rôle.	10
13	Développement du placement avant la frappe de balle.	6	Placement (Jeu 1a, b et c)	L'éducateur se place devant le carré de service gauche, 1 patient se place devant le carré de service droit, les autres patients se répartissent au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les évolutions.	3
16				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière le carré de service droit.	Les patients réalisent des enchaînements de 2 frappes, en distribution (croisé au pied du mur latéral droit), à tour de rôle.	10
26		6	Placement (Jeu 2)	Idem Jeu 1	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
29				Idem Jeu 1	Les patients réalisent des enchaînements de 2 frappes, en distribution (croisé sur le mur latéral droit), à tour de rôle.	10
39		7	Placement (Jeu 3)	L'éducateur se place devant le carré de service droit, 1 patient se place devant le carré de service gauche, les autres patients se répartissent au pied de la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
42				Les patients se répartissent sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière le carré de service gauche.	Les patients réalisent des enchaînements de 2 frappes, en distribution (croisé au pied du mur latéral gauche), à tour de rôle.	10
						52

7.8.10 Jeux et exercices adaptés 6 – Séance 10 – SEANCE TYPE

Etablissement	
Date	
Nb Patients	
Nom Médecin	
Lieu	
Nb terrains	

Matériel
1 raquette par patient, 1 balle rapide ou de racquetball par terrain (Jeu et jeu dans un espace réduit)
Tous types de raquettes (en bois, en alu, en carbone, racquetball, jokari, Beach ball, ping-pong, mini tennis, mini squash, etc.) par patient, 1 balle rapide par terrain (Contrôle et adaptation)

Durée de la séance
56 mn

Jalon	Objectifs	Met/h	Exercices	Organisation spatiale	Consignes	Durée
0	Se confronter à des situations typiques du jeu de squash.	8	Jeu	L'éducateur et 1 patient disputent un jeu normal, les autres patients se répartissent derrière la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec les variantes (2 rebonds, balle lente, ...).	3
3				Les patients se répartissent en groupes de 2 sur chaque terrain et constituent une file d'attente derrière la vitre.	Les groupes effectuent des jeux en 5 points, à tour de rôle.	15
18	Développement du contrôle de la raquette et de la balle.	8	Contrôle et adaptation	L'éducateur et 1 patient disputent un jeu normal, les autres patients se répartissent derrière la vitre.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient et avec différentes raquettes.	5
23				Idem Jeu 1	Les groupes effectuent des jeux en 5 points, à tour de rôle.	15
38	Découverte du match de squash adaptée au niveau et à l'âge du patient.	7	Jeu dans un espace réduit	Idem Jeu 1, mais tous les coups au-dessus de la ligne de service et 1 ^{er} rebond devant la ligne médiane.	L'éducateur fait une démonstration avec le patient.	3
41				Idem Jeu 1	Les groupes effectuent des jeux en 5 points, à tour de rôle.	15
						56

7.9 FICHE PATIENT

Maladie	Etat physique	Etat d'esprit
Quelle affection ?	Age du patient	Les motivations?
Depuis combien de temps ?	Sportif ou pas?	Par qui il (elle) est envoyé(e)?
Comorbidités ?	Quelles activités?	Etat d'esprit (positif ou pas)
Quel Traitement ?	Douleurs ou pas?	Que recherche la personne en venant à la séance? (Bien-être, Social, Thérapeutique)
Les effets secondaires ?	Son état en général	Plus acteur ou spectateur de sa maladie
Durée du traitement ?	Antécédents	Quelle humeur face à la maladie?

Consignes :

- 1^{er} Rendez-vous ;
- Ce qu'il faut savoir du patient ;
- Les informations à communiquer au patient.

7.10 FICHE PATIENT AVANT APA

Physique	Psychologique	Objectifs	Moyens
Douleurs (thorax, jambes, épaule, ...)	Relativement fragile	Regagner de la tonicité musculaire	Travail en résistance
Manque ou perte d'appétit	Minimise ses séquelles	Réouverture de la cage thoracique	Travail sur la respiration
Insomnie	Pas sportif culturellement	Travail du bas du corps	Travail de l'épaule et du bras
Fatigue	Ne se projette pas avec le sport		Travail membres inférieurs
Gêne respiratoire			
Perte d'équilibre			
Cicatrices			
Chambre d'implantation			
Essoufflement			
Perte musculaire, tonicité musculaire			
Inactif			

7.11 CONSIGNES ORALES EN PÉDAGOGIE

Anatomie	Termes
Aine	CPA (creux du pli de l'aine)
Buste	Se « grandir » / buste droit
Buste	Gonfler les poumons = « monter » les épaules, « grandir » la tête
Cage thoracique	« Ouverture – Fermeture » de la cage thoracique
Cage thoracique	« Tirer sur la cage thoracique »
Côtes	« Ouvrir / fermer » les côtes
Cou	Muscle du cou
Cuisse	Muscle du couturier
Dos	Dos bien droit
Dos	« Faites le dos rond, écartez les omoplates » = position du chat qui s'étire ! = dos rond = inspiration = rentrer le nombril = rentrer le ventre
Epaules	Epaules qui viennent toucher les joues
Fesses	« Pousser » les ischios (fesses loin derrière)
Genoux	Genoux au-dessus des pieds
Hanche	« Ouvrir la hanche », « fermer » la hanche
Jambe	Enfoncer la jambes / les pieds au sol
Jambe	« Amener » le poids : sur la jambe avant, sur la jambe arrière
Omoplates	« Rapprocher les omoplates », « Eloigner les omoplates »
Omoplates	Omoplates : « Glisser » les omoplates vers l'arrière, « Rapprocher les omoplates », « Eloigner les omoplates »
Pied	Le pied : talon, voute plantaire, coussinets, point du pied
Pied	Le pied : travail sur l'avant du pied, sur l'intérieur
Pied	Le pied : travail sur l'arrière du pied, sur l'extérieur
Pied	Pied parallèles, jambes fléchies, genoux qui « regardent » les orteils
Pieds	Pieds « Flex » (tendus)
Posture	« Conserver la verticalité » = mettre la tête haute, sommet du crâne « tiré » vers le haut, regard vers l'horizon
Posture	Conserver le dos droit : creusé dans le pli de l'aine, plier les genoux, étirer les psoas
Poumon	Poumon qui se gonfle / dégonfle
Rachis	« Etirer » la colonne
Sternum	« Rentrer » le sternum

Anatomie	Termes
Taille	« Allonger la taille »
Tête	Fontanelle vers le haut, sommet du crâne vers le plafond, sommet du crâne vers le ciel
Tête	Regard vers l'horizon
Tête	Tête levée, « s'étirer vers le haut »
Ventre	« Serrer le ventre »
Ventre	Bas ventre tonique

7.12 GLOSSAIRE

Termes	Définition
Amorti	Balle lente qui permet d'emmener le joueur adverse à l'avant du terrain. Celle-ci est jouée le plus près possible du Tin.
Appui inversé	Qualification que l'on donne au dernier appui lorsque, à droite du terrain, le joueur pose le pied droit devant et à gauche, le pied gauche devant.
Appui traditionnel	Qualification que l'on donne au dernier appui lorsque, à droite, le joueur pose le pied gauche devant et à gauche, le pied droit devant.
CD	Coup Droit.
Croisé X	Balle jouée d'un côté du terrain et qui permet d'emmener l'adversaire de l'autre côté du terrain.
Dernier appui	Dernier temps du déplacement.
Double mur	Trajectoire indirecte qui permet d'emmener l'adversaire à l'avant du terrain opposé.
Guidage	Temps identifié correspondant à la mise en direction du tamis vers la cible identifiée sur le mur.
Lob	Balle lente ayant une trajectoire en cloche et permettant d'emmener l'adversaire au fond du terrain et de se replacer.
Mise à distance	Espace entre le dernier appui et le point d'impact.
PAA	Préparation Active à l'Action.
PAPA	Position d'Attention et de Préparation à l'Action.
Parallèle //	Balle jouée de manière à être la plus proche des murs latéraux.
Petit T	Intersection de la ligne du carré de service avec la ligne médiane.
Plan de frappe	Plan vertical représenté lors du point d'impact.
Premier appui	Premier temps du déplacement
Proprioception	Ensemble des récepteurs du corps qui permettent de maintenir l'équilibre de celui-ci dans l'espace.
RV	Revers.
Synchronisation	Coordination de plusieurs actions entre elles, en fonction du temps.
T	Lieu reconnu comme étant le centre du terrain. Le joueur doit se replacer au T afin de pouvoir aller jouer le coup suivant.
Tin	Limite de jeu inférieure sur le mur frontal (il s'agit souvent d'une plaque).

7.13 CONVENTION CPAM XX – “NOM ASSOCIATION”

Insérer la copie de la convention signée par les parties.