

ado

GYM DOUCE À LA MAISON

1. Au saut du lit

C'est le matin, au réveil, que le corps est généralement le moins souple. Pour le préparer et apaiser les tensions, faites asseoir votre enfant sur son lit et dites-lui de prendre plusieurs inspirations profondes, en respirant par le nez, les mains sur la poitrine, avant d'expirer doucement. Il peut reproduire l'exercice les yeux clos. Assis ou debout, placez-

MÉMO

● Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire, 01 41 72 26 00, www.ffepgv.org

● *Énergie et bien-être par le mouvement: les fondements de la méthode Feldenkrais*, Moshe Feldenkrais, éd. Dangles, réédition 2009, 19 €

● *Gym douce pour les personnes handicapées (ou à mobilité réduite)*, Jacques Choque et Olivier Quentin, éd. Amphora, 2007, 22,90 €

vous ensuite face à face, la tête droite, les épaules basses et tirées en arrière. Bombez

le torse et rentrez le ventre, puis relâchez. Qui dit gym douce dit absence de douleur et mouvements progressifs.



2. Pas d'excès!

Une séance de quinze minutes deux ou trois fois par semaine pour entretenir les capacités physiques doit suffire. Chaque séance commence par un temps d'échauffement. Vous pouvez ensuite proposer un parcours psychomoteur pour l'aider à se repérer dans l'espace et des exercices de coordination des mouvements.

3. Tenue, matériel

Privilégiez une tenue souple (jogging, short) et des chaussures confortables, faciles à mettre et à retirer seul. Des tapis de gym ou des couvertures pliées seront les bienvenus, ainsi que des coussins ou des serviettes sous la nuque et les cuisses. Choisissez du matériel simple pour tonifier le corps et favoriser la motricité fine: bouteilles d'eau plus ou moins remplies en guise d'haltères, manche à balai pour travailler la souplesse et la mobilité articulaire, un gros livre pour l'équilibre, des ballons pour l'adaptation à l'effort.

4. Jeux de rôles

Prenez ensemble la posture du chat qui fait le gros dos, déplacez-vous à la manière du crabe, mimez l'arbre, la statue, le caillou. Travaillez la respiration pour devenir comme un gros ballon, la relaxation pour imiter la momie, l'étoile de mer, la poupée de chiffon (ces exercices peuvent aussi être pratiqués sur une chaise). Pensez à bien hydrater votre enfant, et prévoyez toujours un temps de détente pour conclure chaque séance.

● BOUGER ENSEMBLE EN S'AMUSANT

Au milieu du salon, votre ado bouge en rythme sur la musique. Au signal, il doit s'immobiliser, puis décrire précisément sa position: bras gauche en l'air, jambe droite en arrière... Autre jeu: les yeux fermés ou bandés, il se dirige dans la pièce en fonction des informations données par votre voix (ou avec votre main sur son bras pour tourner, dans le dos pour s'arrêter, etc.). Placez un ballon entre vous deux et traversez l'appartement, yeux ouverts, puis fermés, sans le faire tomber; pensez à varier l'objet, sa forme et sa matière, mais également les parties du corps qui le retiennent (le ventre, le haut du dos, les fesses...). L'objectif est aussi de s'amuser! ●

Frédéric Delorme