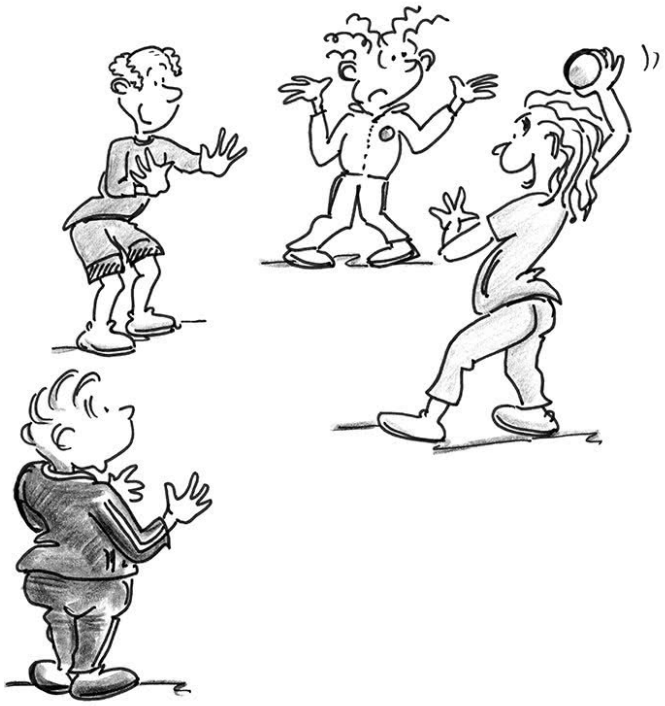
Entraînement pour la prévention des chutes: Jeux de renvoi: Multitâche moteur/cognitif

Les exercices qui combinent la réflexion et des tâches de coordination contribuent à réduire le risque de chute.

Passes colorées



Par groupes de quatre: une couleur est attribuée à chaque participant (rouge, bleu, vert, jaune par ex.). Le meneur annonce une suite de couleurs: vert -> bleu -> rouge -> jaune. Les joueurs de chaque groupe se passent la balle (à la main ou avec la raquette) en respectant cet ordre jusqu'à ce qu'une nouvelle suite soit proposée.

Pause active après quelques minutes afin de reposer le cerveau.

Variantes

- La suite ne doit pas être récitée à voix haute pendant l'exercice, chacun essaie de la mémoriser pour soi.
- Attribuer un chiffre (de 1 à 9) à la place d'une couleur.
- Agrandir la taille des groupes à cinq, six, sept et huit.

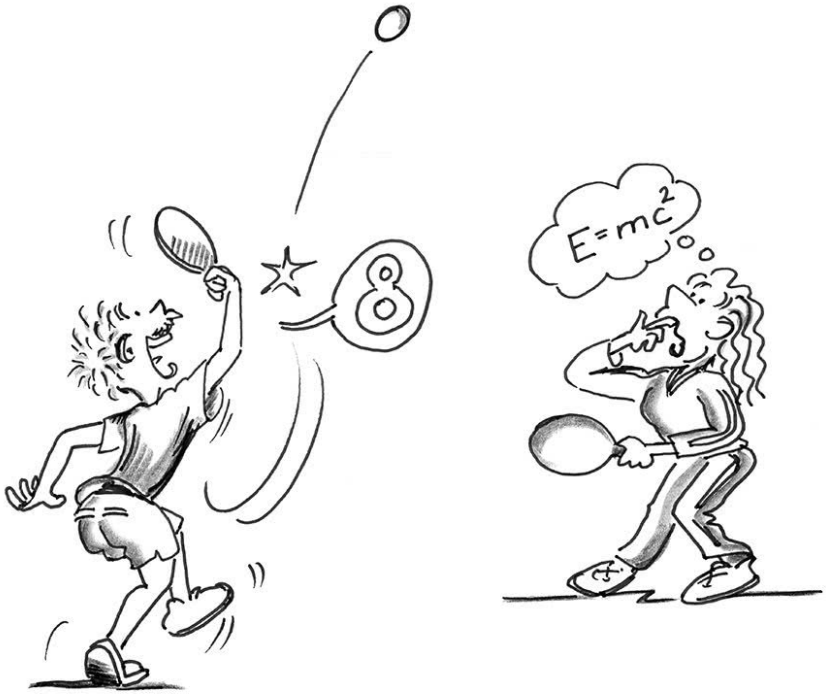
plus facile

- Les suites de couleurs ou de chiffres sont notées sur des feuilles A4, du papier d'emballage ou sur un flip-chart.

plus difficile

- Les joueurs marchent durant tout l'exercice et doivent ainsi s'orienter en permanence.

Au rythme de la balle



Par deux: en plein air, enchaîner le maximum de passes avec la raquette. Pour cela, frapper la balle de bas en haut (pas de smash) après l'avoir laissée rebondir une fois sur le sol. A annonce un chiffre entre 1 et 19 au moment de la passe. B répond avec le chiffre qui permet d'obtenir 20. Exemple: A dit «8», B réplique «12».

Pause active après quelques minutes afin de reposer le cerveau.

Variantes

- Après dix frappes, inverser les rôles, puis après huit et six.
- Epeler un mot: les joueurs choisissent un mot (exemple: «Suisse»). Chaque fois qu'ils frappent la balle, ils l'épellent (A dit «S», B continue avec «U», etc.). Essayer aussi avec des mots étrangers.

- Epeler les mots à l'envers.

plus facile

- Chaque joueur a droit à deux touches de balle, une pour contrôler la balle, la seconde pour la frapper. Le temps de réflexion est ainsi prolongé et le geste technique facilité.

plus difficile

- Choisir des mots plus longs et/ou plus compliqués.
- Augmenter la distance entre les joueurs, ce qui exige une meilleure maîtrise technique.

Géographie en mouvement

Par deux: les partenaires enchaînent le maximum de passes à l'intérieur d'un petit terrain (de street racket par ex.), tout en s'astreignant à des tâches cognitives: à chaque fois qu'ils renvoient la balle, ils nomment un pays d'Europe. Idem ensuite avec des pays d'Asie ou d'Afrique. Pour l'exercice de base, la balle est lancée au partenaire qui la rattrape après l'avoir laissée rebondir une fois.

Pause active après quelques minutes afin de reposer le cerveau.

Variantes

- La personne A nomme un canton au moment de la frappe, B répond en citant une couleur qui figure sur son drapeau (exemple: A dit «Valais», B réplique «rouge»). Au signal «changement» après une ou deux minutes de jeu, c'est B qui annonce les cantons.
- A commence en nommant un pays, B cite une couleur de son drapeau (exemple: A dit «Angleterre», B répond «bleu»).
- Trouver les autres couleurs figurant sur les drapeaux des cantons ou pays (exemple: A répète «Valais» – B doit répondre «blanc» et non pas «rouge» déjà évoqué).

plus facile

- Jouer sur un terrain non délimité, en plein air, avec moins de consignes quant au contrôle de la balle et à la précision des passes.

plus difficile

- Frapper la balle avec la raquette.

Source: Marcel Straub, inventeur et directeur de Street Racket

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO