

# Activités physiques adaptées



Fiche 8

Pour faire du sport chez moi  
avec les moyens du bord.

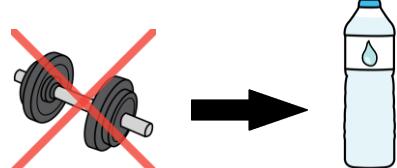
Je fais des exercices chez moi.

Je peux me servir des objets,  
de la vie de tous les jours.



Par exemple :

**Pour remplacer les haltères,**  
je peux prendre des bouteilles d'eau.



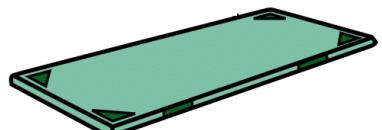
Je peux commencer par une petite bouteille pleine  
Puis une grande bouteille à moitié pleine  
Puis une grande bouteille pleine.



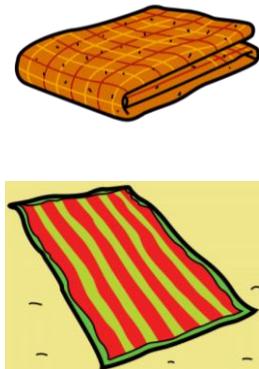
**Pour remplacer le tapis de gym,**  
je peux utiliser un support plus confortable.

Par exemple :

- Une couverture,



- Un drap de bain épais.



Pour les mouvements de bras,  
je peux utiliser un balai



Pour m'étirer,  
je peux utiliser une serviette  
Je tire sur les deux côtés de la serviette  
en même temps.  
Cela fait travailler mes bras.  
Cela fait travailler mes épaules.



Je cherche des bonnes idées pour bouger.  
Je peux regarder sur internet.



Je cherche un site de séances de sport adapté  
Je peux faire une séance de sport adapté.



Je veux trouver le bon site.  
Je vais sur le site You Tube.



Je fais attention.  
Je pratique des exercices de mon niveau.



Je veux savoir si c'est adapté pour moi.

Je peux demander un conseil.



Je peux aussi regarder,  
les vidéos de sport adapté des Papillons blancs de Lille  
sur YouTube.

