

Exercices Sac de grains – 1^{ère} partie

Contrainte : à chaque fois que le sac tombe par terre, ramassez-le avec vos pieds (cf dernier exercice)

Hochements de tête

Variante 1 – le relâchement de la tête : Placez un sac de grains sur le sommet de la tête et mettez vos mains au niveau du pubis. Penchez la tête vers l'avant pour faire tomber le sac de grains. Attrapez le sac quand il tombe sous le nombril. Faites-le aussi en penchant la tête vers l'arrière et en attrapant le sac dans le dos. Laissez parfois le sac tomber à terre.

Progressions possibles :

- Yeux ouverts
- Yeux fermés
- Yeux ouverts avec plateau d'équilibre, coussin oscillant ou en équilibre sur un pied
- Idem que le précédent mais avec les yeux fermés



Variante 2 – de la tête aux pieds : posez un sac de grains sur la tête et penchez la tête pour faire tomber le sac. Attrapez-le avec le pied. Changez de pied.

Pouvez-vous le faire par derrière le dos ?

Variante possible : attrapez-le avec les genoux. C'est plus compliqué qu'on ne le pense !



Delphine FRANCOIS



Ostéopathie – Posturologie – Intégration des Réflexes Archaiques

79 avenue de le Marne – 64200 Biarritz

05.59.85.39.68 – francois.osteobiarriz@gmail.com

www.francois-osteobiarriz.com

D'une main à l'autre



Variante 1 – Jouer au tambour

Lancez doucement le sac de grains d'une main à l'autre, légèrement au-dessus du nombril.



Variante 2 – Flip flap sur le dos des mains

Equilibrez le sac de grains sur le dos d'une main. Lancez le sac vers le haut par-dessus la tête jusqu'à l'autre main. Continuez ainsi d'un côté à l'autre. Jetez le sac de plus en plus haut tandis que vous améliorez votre contrôle.

- Les yeux suivent le sac (vision centralisée)
- Les yeux se centrent sur un point distant et voient le sac en vision périphérique (vision périphérique)



Variante 3 – l'arc en ciel

Jetez le sac de grains d'une main à l'autre par-dessus la tête, les bras au niveau des épaules.

- Commencez avec les yeux et la tête qui suivent
- Puis la tête s'immobilise et les yeux suivent
- Concentrez-vous sur un point au plafond et regardez le sac avec votre vision périphérique
- Jetez et attrapez avec les yeux fermés



Les jeux pour le RTAC

Variante 1 – Sous la jambe et dans l'air



- Le sac de grains dans la main gauche, levez la jambe gauche et jetez le sac par-dessous et vers le haut. Attrapez-le avec la main gauche.

- Le sac de grains dans la main gauche, levez la jambe droite et jetez le sac par-dessous et vers le haut. Attrapez-le avec la main gauche.

- Le sac de grains dans la main gauche, levez la jambe gauche et jetez le sac par-dessous et vers le haut. Attrapez-le avec la main droite.

- Le sac de grains dans la main gauche, levez la jambe droite et jetez le sac par-dessous et vers le haut. Attrapez-le avec la main droite.

Recommencez avec la main droite.



1) Tête avec la main



2) Tête à l'opposé des mains

Variante 2 – les yeux du RTAC

Debout, la main gauche tient le sac de grains sur le côté gauche à hauteur des épaules. La main droite attend avec les doigts posés sur la clavicule droite. La main gauche retourne sur la ligne médiane et donne le sac de à la main droite au sternum. Complétez le cycle vers la droite.

- La tête tourne pour suivre le sac. Les yeux suivent le sac 15 à 20 cycles
- La tête tourne du côté opposé au sac. Les yeux se concentrent sur le sac seulement quand il est passé d'une main à l'autre. 15 à 20 cycles.

Variante 3 – les yeux et les genoux du RTAC

Identique à la variante 2 mais en ajoutant ceci : levez le genou opposé à la main qui tient le sac de grains.



Version 1 : tête avec les mains

Version 2 : tête à l'opposé des mains

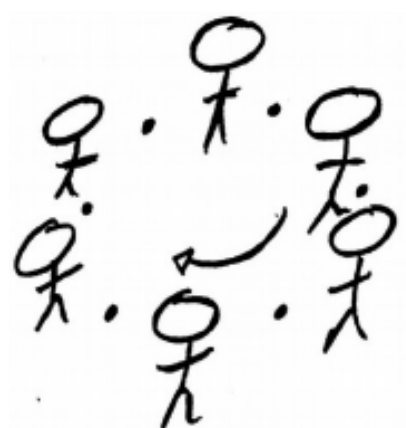


Variante 4 – les 8 pour le RTAC, le pied avec la main



Tenez un sac de grains au nombril et commencez à tracer un signe de l'infini (lemniscate, 8 paresseux). Quand vous allez du côté gauche, effectuez une rotation du pied gauche vers l'extérieur puis vers la main droite (l'intérieur) lorsque le sac passe la moitié du signe de l'infini. Complétez le signe de l'infini en bougeant le sac et le pied de l'autre côté et retour au nombril.

Variante : quand vous êtes sur le côté extérieur faites un signe de l'infini plus petit à l'intérieur. Faites cela plusieurs fois.



Variante 5 – La ronde des sacs

Formez un cercle. Chacun tient un sac de grains dans la main droite. Tous ensemble passez le sac à sa main gauche puis à la main droite de la personne située à gauche. Continuez cette activité en cercle. Le sac va voyager dans le sens des aiguilles d'une montre. On peut varier les rythmes, changer de sens ou passer le sac dans le dos.

Ramassage des sacs de grains



Ramassez un sac de grains avec les orteils puis lâchez-le. Changez de pied.

- Placez un sac sur l'autre pied
- Attrapez avec un pied et jetez-le en l'air
- Posez un sac sur le coup de pied et frottez (massez)

