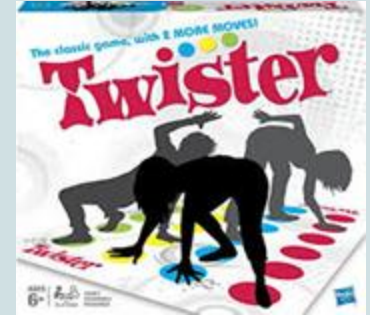


# Conseils de l'ergo – Bouger dans des espaces restreints

Jouer le jeu de société « Twister » ®.



Organiser une danse en famille ou jouer à « Freeze Dance »!

Jouer à « Jean dit » (de toucher ses épaules, son nez, ses coudes, l'autre côté du corps ou ses pieds, de sauter, de frapper des mains, de marcher sur le bout des pieds, etc.) Amusez-vous. Soyez créatifs!



Jouer à « Suivre le meneur ».

Faire une séance d'exercices physiques en utilisant un « jeu de cartes » : Chaque couleur représente un exercice. Par exemple, coeur = courir sur place, carreau = pantin, pique = pompes (avec les genoux ou les pieds) et trèfle = redressements assis. Tourner une carte à tour de rôle et effectuer l'exercice le nombre de fois sur la carte.

Jouer à la chaise musicale.

Source : [biglifejournal.com](http://biglifejournal.com)