

Activité physique & polyhandicap

19 fiches accessibles à tous
pour accompagner les personnes polyhandicapées
- enfants et adultes -

+ photos
+ vidéos

BOUGER
ACCOMPAGNER
PARTICIPER
VALORISER



Préambule.....	5
Mode d'emploi des fiches.....	12
Le matériel.....	13
Les fiches d'activité physique.....	15
Balle flottante.....	16
Balle scratch.....	18
Bascule Buzz.....	20
Boccia / Chamboul'tout.....	22
Bouge ta toile !.....	24
Bouge ton ballon.....	26
Coquillage.....	28
Couverture magique.....	30
Danse Art-Né.....	32
Fleur.....	34
Jumping Jack.....	36
Métronome.....	38
Mission super tronc.....	40
Petit pont.....	42
Renforcement musculaire bas du corps.....	44
Renforcement musculaire des bras.....	46
Renforcement musculaire des abdominaux.....	48
Renforcement musculaire des obliques.....	50
Superman.....	52
Tableau de communication générique.....	55
Fiche de progression.....	56
Remerciements.....	57

Coordination du projet
Conception, graphisme et mise en page



Date de première publication : juin 2026



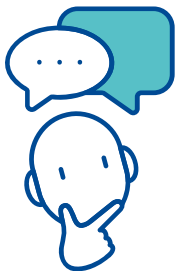
Pourquoi créer un guide d'activité physique pour les personnes polyhandicapées ?

Au fil de nos accompagnements, de nos visites d'établissements et de nos échanges avec les professionnels et les familles, un constat revient souvent : l'activité physique pour les personnes polyhandicapées apparaît à la fois essentielle... et difficile à mettre en œuvre.

Les freins sont bien réels :

- ✗ sentiment de ne pas disposer du matériel adapté,
- ✗ crainte de mal faire ou de faire mal,
- ✗ difficulté à mobiliser des personnes très dépendantes,
- ✗ besoin d'environnements spécifiques, ou encore manque de repères pour se lancer.

Nous avons également constaté que derrière le terme polyhandicap se cachent des réalités très diverses. D'un établissement à l'autre, d'un professionnel à l'autre, les représentations et les pratiques peuvent varier. Cette diversité reflète la singularité de chaque personne accompagnée, avec ses propres besoins, ses capacités, ses rythmes.



Cette diversité est une richesse, mais elle peut aussi rendre plus complexe le passage à l'action. Une conviction s'est alors progressivement imposée : l'enjeu n'est pas de proposer un modèle unique, mais d'ouvrir un champ des possibles.

Car bien entendu, chaque personne est unique.

Les activités proposées dans ce guide ont vocation à être ajustées, modulées, simplifiées ou enrichies selon les capacités, les envies et le contexte. Elles sont pensées comme des points d'appui, à s'approprier, à transformer... et pourquoi pas à prolonger par la création de nouvelles fiches.

Le Centre Ressources Polyhandicap BFC a donc fait le choix de recentrer l'attention sur l'essentiel : favoriser le passage à l'action, au service du mouvement et de la participation des personnes polyhandicapées.

C'est dans cet esprit qu'a été conçu ce guide, comme un outil simple, concret et accessible. Il ne cherche donc aucunement à uniformiser les pratiques.

Des contributions multiples pour un guide accessible et adaptable

Pour être au plus près des attentes et des réalités de terrain, le CRP BFC a lancé un appel à contribution afin de constituer un groupe de travail sur le sujet de l'activité physique et du polyhandicap.



Les séances de travail organisées régulièrement ont ainsi réuni l'équipe du CRP BFC, des professionnels (éducateurs, psychomotriciens, kinés, AMP, profs APA, ergothérapeutes...), un professionnel expert David Guedin (kinésithérapeute) une maman experte d'enfant polyhandicapée et Anahit, patiente experte en situation de paralysie cérébrale sévère.



Chacun a pu intervenir à tous les niveaux : propositions d'activités, réalisation de photos / vidéos, tests des activités proposées et optimisation des fiches. La multiplicité des regards a permis de produire un guide accessible à tous et adaptable en fonction des contraintes, du matériel et des capacités.

Favoriser le mouvement pour améliorer la qualité de vie

Les personnes en situation de polyhandicap présentent des déficiences motrices sévères, associées à des troubles sensoriels, cognitifs et de la communication, qui limitent fortement leurs possibilités de mouvement et d'interaction avec leur environnement.

Cette immobilité contrainte a pour conséquences : sédentarité, diminution des temps de verticalisation, faiblesse musculaire, mais aussi apparition ou aggravation de troubles respiratoires et digestifs, ainsi que des douleurs pouvant augmenter avec l'âge.

Dans ce contexte, favoriser l'activité physique devient une nécessité. Non seulement pour prévenir l'apparition de déficits secondaires, mais aussi pour soutenir le bien-être, maintenir les capacités existantes et améliorer la qualité de vie globale.

Ce constat prend tout son sens dans un contexte plus large, où la promotion de l'activité physique pour tous est aujourd'hui un enjeu de santé publique majeur (Activité physique, sédentarité et santé - Ministère de la Santé). Les établissements sociaux et médico-sociaux s'inscrivent pleinement dans cette dynamique, avec l'ambition de rendre ces pratiques accessibles à chacun, quels que soient ses capacités ou son niveau d'autonomie.

Pour les personnes polyhandicapées, cela invite à changer de regard : il ne s'agit pas de viser une performance ou de répondre à une norme, mais de créer les conditions du mouvement, aussi modestes soient-elles.

Chaque mobilisation compte.

Chaque sollicitation est une opportunité.

Chaque moment d'activité participe déjà de cette dynamique.

En choisissant, dès que possible, de proposer une activité physique, même simple, vous favoriserez l'habitude à l'effort, vous contribuerez à limiter les effets de l'immobilité contrainte et à améliorer la santé et la qualité de vie.

Mais surtout, vous partagerez un moment de plaisir.

Comme nous l'a tout simplement exprimé Anahit après l'expérimentation d'une fiche :

« Ça m'a fait du bien ! »

Un guide pour agir

Ce guide est une compilation de fiches pratiques présentant des activités physiques ludiques et variées, favorisant la participation active des enfants, adolescents et adultes polyhandicapés, en toute sécurité. Mais elle a d'autres bénéfices : amélioration de l'estime de soi, de la dextérité, stimulation visuelle et auditive, valorisation de la personne, réduction de l'anxiété, développement de la communication non-verbale, habitude à l'effort...

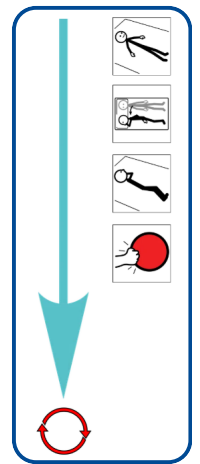
Les activités physiques que vous allez découvrir et mettre en œuvre ont été élaborées, partagées, modélisées et expérimentées dans les établissements, à la maison.



Les fiches sont destinées aux accompagnants. Elles sont illustrées par des photos et une vidéo (QR code) présentant le déroulement de l'activité et sa réalisation.

Une version en communication alternative améliorée et (CAA - pictogrammes Arasaac) est disponible pour permettre à la personne concernée de mieux comprendre et participer à l'activité.

Un tableau de communication général est également proposé en annexe.



Vous trouverez dans ce guide un cadre de référence, des fiches pratiques et des outils concrets, qui vous aideront à vous lancer et à tenter l'aventure.

Ce guide d'activités physiques contribuera, nous l'espérons, à améliorer la santé et l'accompagnement des enfants et adultes polyhandicapés.

Il se veut avant tout accessible à tous et restera pour le groupe de travail une belle aventure humaine.

Au-delà de ce guide, c'est un chemin qui se dessine. Un chemin qui ouvre des perspectives, nourrit des envies et questionne notre manière d'agir collectivement.

Et si ce guide devenait un point de départ, plutôt qu'un aboutissement ?

Et si, ensemble, nous faisons en sorte que l'activité physique trouve sa place dans les projets de vie des personnes polyhandicapées ?

**À vous de jouer...
À vos marques, prêts, partez !**

Cadre de référence

Les professionnels issus de différents champs utilisent divers termes (activité physique, activité motrice, APA, sport adapté, handisport), qui ne recouvrent pas les mêmes réalités.

Pour favoriser une approche commune, voici les repères principaux :

C'est le terme retenu pour ce guide car il est ouvert, non normatif, et englobe les gestes du quotidien comme les médiations ludiques.

Activité physique

Tout mouvement produit par les muscles et induisant une dépense d'énergie.

Dans le contexte du polyhandicap, l'objectif n'est pas d'atteindre une intensité spécifique, mais de favoriser toute forme d'entrée dans le mouvement, même douce (mobilisations, stimulations corporelles, jeux sensoriels...).

VS

Activité Physique Adaptée (APA)

Pratiques physiques destinées aux personnes présentant des limitations fonctionnelles, encadrées par des professionnels formés (STAPS APA, kinésithérapeutes).

Objectifs : réhabilitation, santé, autonomie.

Dans les structures, elle est complémentaire mais non indispensable pour assurer les 30 minutes d'activité quotidiennes.

Activité motrice

Ensemble des mouvements spontanés ou dirigés favorisant le développement moteur, sensoriel, cognitif, relationnel.

Elle ne vise pas une performance, mais la participation et l'exploration.

Sport adapté / Handisport

Pratiques sportives encadrées par des fédérations spécifiques et régies par des règles.

Leur logique de discipline ou de performance rend ces approches peu adaptées au polyhandicap sévère, mais elles complètent la culture générale du mouvement.

Pourquoi choisir le terme « activité physique » ?

Parce qu'il permet :

- d'inclure tous les niveaux de participation, même minimes ;
- d'éviter toute référence à une performance ;
- de proposer des activités simples ne nécessitant ni matériel spécialisé, ni compétence sportive spécifique ;
- de valoriser les compétences propres de chaque personne, même discrètes, conformément au principe de présomption de compétence ;
- de s'inscrire dans le cadre national des 30 minutes quotidiennes.

Cette vision met au centre le bien-être global, la relation, la stimulation sensorielle, la réduction de la sédentarité et des complications de santé (respiratoires, digestives, circulatoires, douleurs, fatigue).

Proposer une séance d'activité physique adaptée au polyhandicap

Le format des séances peut varier en prenant en compte différents facteurs et s'inscrit dans une démarche globale d'accompagnement de l'activité.

Chaque exercice proposé ne doit pas être envisagé isolément, mais intégré dans un processus structuré comprenant un temps de préparation et de mise en route, un temps d'activité proprement dit, puis une phase de fin de séance. Cette organisation permet de sécuriser la personne, de favoriser son engagement et de respecter les repères habituels d'une séance classique.

Les séances peuvent être menées en individuel ou en petit groupe, en fonction des capacités, des besoins sensoriels, de la tolérance à la stimulation et des objectifs de chacun.

Leur durée reste modulable et s'adapte à l'état de fatigue, au niveau d'attention et au confort de la personne, afin de préserver le plaisir et le bien-être tout au long de l'activité

Déroulé d'une séance classique

1

Présentation de l'activité

- Brève, claire, soutenue par des outils de CAA
- Montrer, faire sentir, accompagner visuellement ou tactilement

2

Échauffement

- Mise en mouvement douce et progressive
- Mobilisations légères, décontraction, toucher rassurant
- Création d'un climat sécurisant

3

Réalisation de l'activité

- Stimulation motrice (active ou accompagnée)
- Mobilisations variées, jeux corporels, parcours adaptés, exploration sensorielle
- Ajustement constant aux signaux de la personne
- Recherche de participation, quelle que soit son intensité

4

Retour au calme

- Étirements doux, respiration, relâchement
- Signifier la fin de manière explicite (visuel, sonore, tactile)
- Massage léger si souhaité



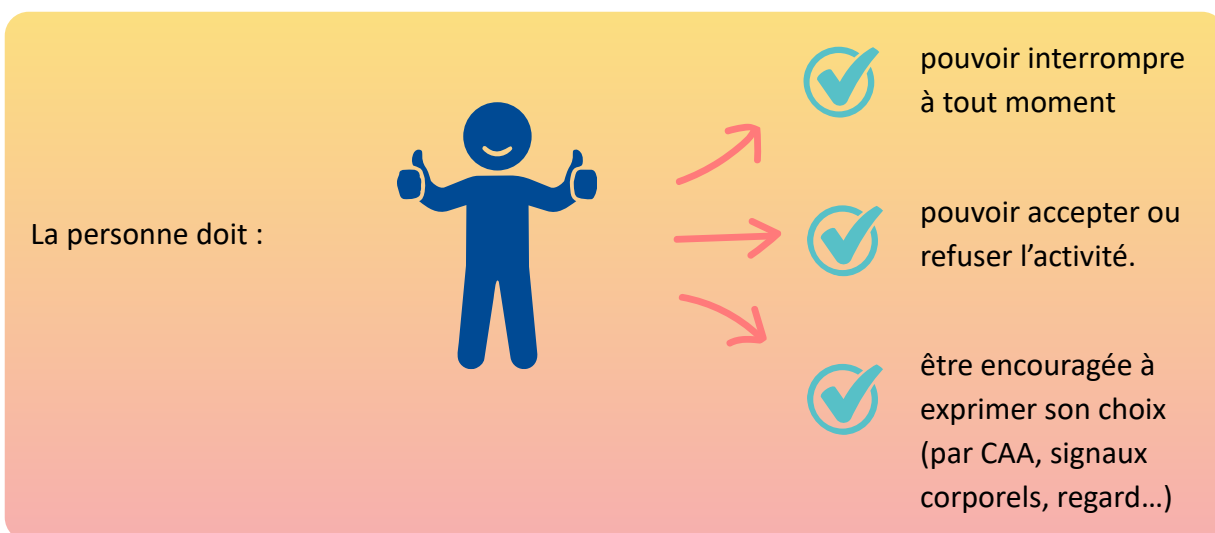
Les séances peuvent éventuellement être accompagnées de musique.

Assurez vous que cela convienne à la personne polyhandicapée. La musique peut limiter sa concentration.

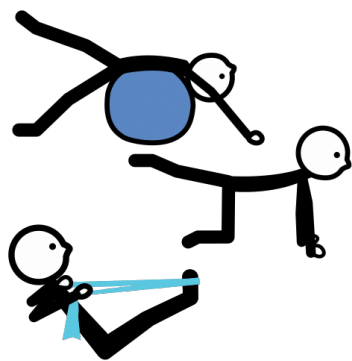
Respect de l'autodétermination

Dans le cadre des activités physiques proposées aux personnes polyhandicapées comme pour tous les moments du quotidien, il est essentiel de rappeler l'importance de l'autodétermination et de la participation de la personne, afin que chaque activité soit vécue comme un temps choisi, investi respectueux de la personne, de sa volonté, de son rythme et de ses possibilités d'expression.

Ce principe implique de présenter l'activité et de rester attentif aux réactions de la personne pour lui permettre, par tous les moyens accessibles, d'accepter, de refuser, de moduler ou d'interrompre une l'activité, afin que celle-ci fasse sens et contribue réellement à son bien-être.



Communication et compréhension (CAA)



Pour que l'activité physique soit un moment réellement participatif, il est essentiel d'adapter la communication :

- gestes, pictogrammes, photos, objets référents ;
- explications simples, répétées, associées à des gestes ou supports visuels ;
- repères sensoriels (toucher, vibration, guidage doux).

La CAA facilite la compréhension, les choix, l'anticipation et soutient la relation entre accompagnant et personne.

Chaque activité doit intégrer un temps de présentation à l'aide des outils de communication utilisés par la personne.



Pour chaque fiche, retrouvez un tableau de communication alternative améliorée (CAA) avec des pictogrammes pour les consignes, les parties du corps, ou encore les actions à réaliser.

Adapter selon l'autonomie : guidance et estompage

Dans les activités physiques proposées aux personnes polyhandicapées, l'aide humaine constitue un levier essentiel pour permettre l'action.

Celle-ci peut être physique, par le guidage ou l'accompagnement du mouvement, mais aussi verbale ou visuelle (pictogrammes, gestes, signes), à travers des consignes, des démonstrations et des encouragements. Ce guidage, parfois appelé "actif aidé", doit être finement ajusté aux compétences et aux possibilités de la personne, afin de soutenir sa participation active sans se substituer à elle.

Dans la mise en œuvre répétée des fiches d'activités, sur plusieurs jours ou semaines, il est important de veiller à estomper progressivement le guidage lorsque cela est possible, en laissant davantage l'initiative à la personne. Cette attention permet de favoriser une autonomisation progressive, tout en maintenant une présence sécurisante, respectueuse du rythme, de l'évolution et de l'engagement de la personne, afin qu'elle reste actrice de l'activité au regard de ses capacités.



L'estompage consiste à réduire progressivement la guidance pour laisser plus de place aux initiatives de la personne.

L'accompagnant doit ajuster sa présence au niveau optimal : sécurisante, mais non intrusive.

Suivi et progression

Une fiche d'observation permet de noter :

- ce que la personne réalise seule ;
- le type d'aide nécessaire ;
- l'évolution au fil des séances.

Ces repères permettent de valoriser chaque progrès, même petit, et d'adapter les futures propositions.

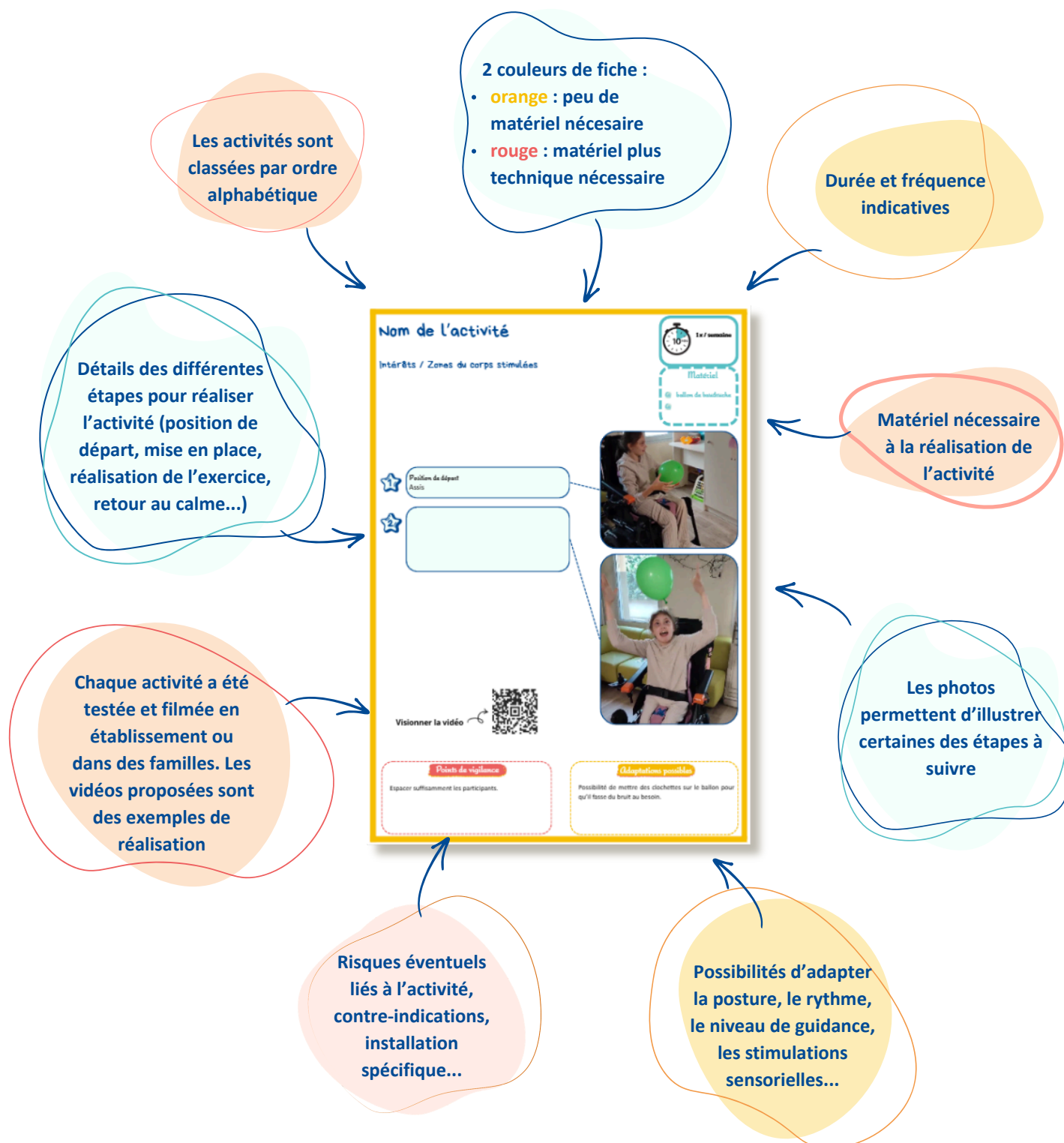


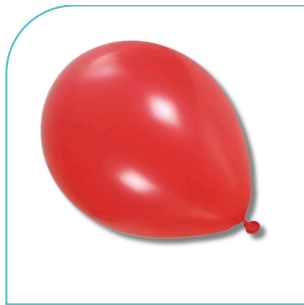
Retrouvez une fiche de progression page 55 de ce guide.

Mode d'emploi des fiches

Les fiches ont été conçues pour faciliter la mise en place de l'activité physique.

Retrouvez ci-dessous, les différents éléments qui la composent.





ballon de baudruche



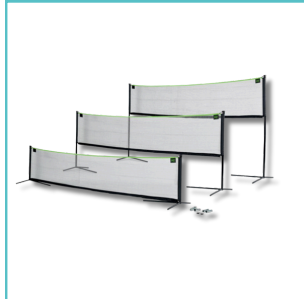
balle souple



balles scratch



cible ou panneau scratch



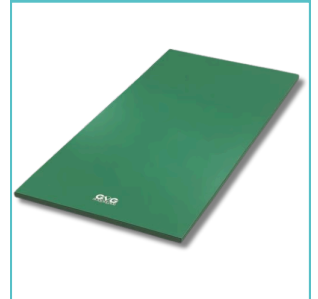
filet amovible



rampe



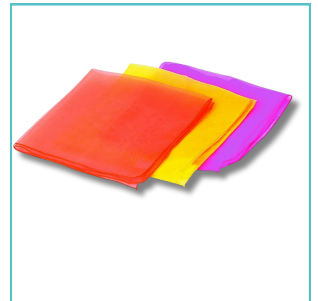
quilles



tapis de sol



couverture de survie



foulards, rubans



timer



plume



miroir



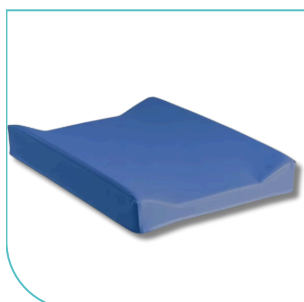
objets sensoriels sonores



harnais de verticalisation



Toile de parachute
avec anses



plan de change



filet / hamac



traversin ou coussin
demi-lune



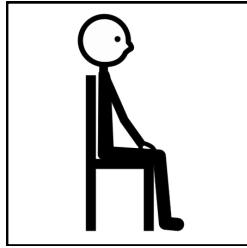
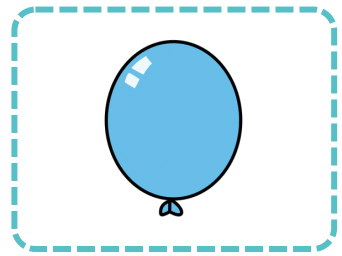
rails au plafond

Fiches d'activités

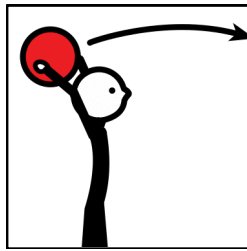
19 fiches accessibles à tous
pour accompagner les personnes polyhandicapées
- *enfants et adultes* -



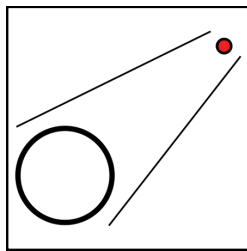
Balle flottante



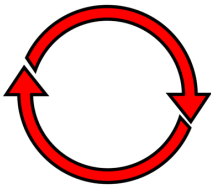
ASSISE



LANCER



LOIN



ENCORE

Balle flottante



1 x / semaine

Zones du corps stimulées

Renforcement des capacités motrices
Mobilisation articulaire et musculaire

Matériel

- ballon de baudruche
- filet amovible ou fil tendu



Position de départ
Assise



Mise en place du matériel

- Filet ou fil à hauteur variable selon l'installation et les capacités de la personne ou
- Délimiter l'espace dans lequel lancer (cible ronde au sol pour orienter, ou plots pour délimiter le terrain)

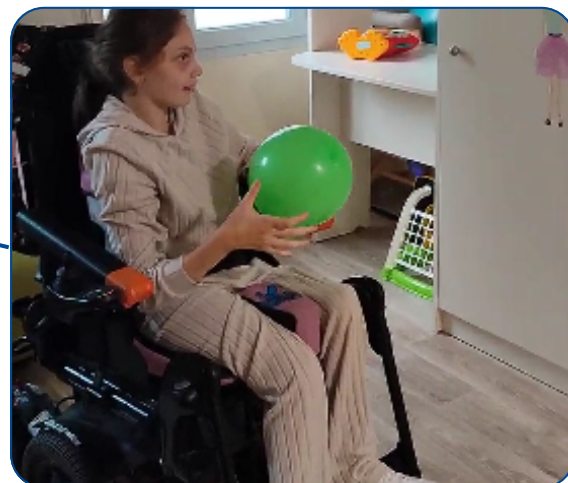


Demander à la personne de lancer le ballon de baudruche le plus loin possible ou en direction de la cible selon l'option retenue.

Le mouvement pourra être guidé selon une modalité « active-aidée ».



Retour au calme



Visionner la vidéo



Points de vigilance

Utiliser des ballons qui flotte dans l'air et laisser le temps au patient de réagir et correctement se positionner.

Espacer suffisamment les participants.

S'assurer que les fauteuils ne risquent pas de basculer.

Envisager un accompagnant pour aider et guider en cas de manque d'autonomie dans les mouvements.

Adaptations possibles

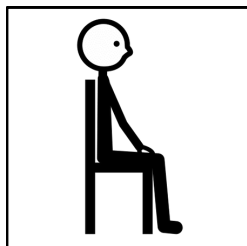
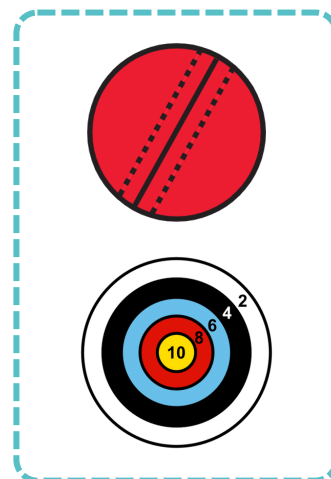
Moduler le niveau de guidance (sans aide ou avec aide, légère ou importante).

Installer le filet de plus en plus haut pour accroître la difficulté.

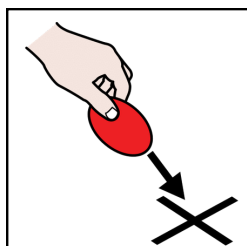
Possibilité de mettre des clochettes sur le ballon pour qu'il fasse du bruit au besoin.

Possibilité de le faire semi-allongé ou debout avec ou sans appui au besoin (même dans un verticalisateur).

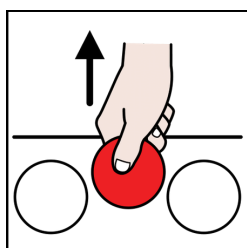
Balle scratch



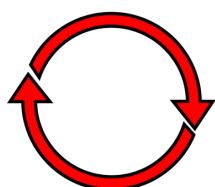
ASSISE



POSER



RETIRER



ENCORE

Balle scratch



1 x / semaine
ponctuellement

Zones du corps stimulées

Dextérité manuelle

Précision

Matériel

 cible ou panneau scratch

 balles scratch



Placer le fauteuil à proximité de la cible ou du panneau scratch.



Placer une balle scratch dans la main de la personne.



Lui proposer de poser la balle scratch sur la cible ou le panneau scratch.



Lui proposer d'attraper la balle scratch sur la cible ou le panneau scratch, et de la retirer.



Renouveler l'exercice en variant la taille des balles scratch.



Renouveler l'exercice en variant la position du fauteuil.



Visionner les vidéos



Points de vigilance

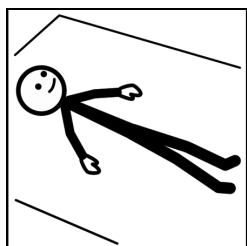
Penser à faire faire l'activité en alternance bras gauche et bras droit, si possible.

Adaptations possibles

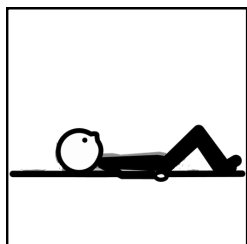
Possibilité de lancer la balle, de la poser et de la lâcher sur la cible.

Position de la cible à adapter selon les capacités de chacun : à 1m sur une chaise, à distance du bras tendu, face à la personne, décalée dans son champ de vision, posée au sol...

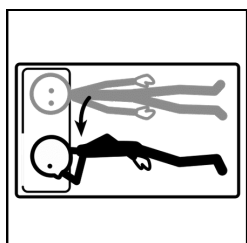
Basculé Buzz



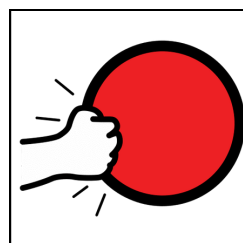
COUCHÉE



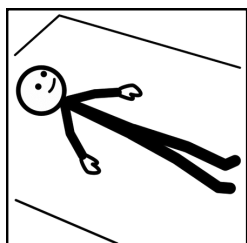
PLIER



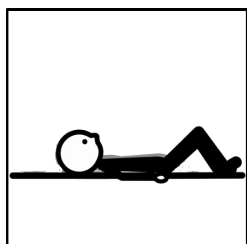
BASCULER



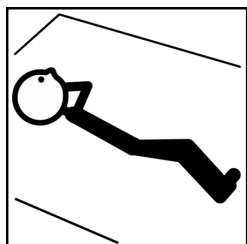
APPUYER



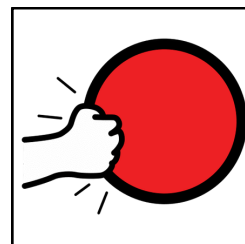
COUCHÉE



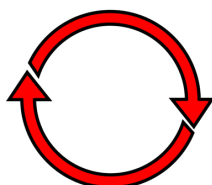
PLIER



BASCULER



APPUYER



ENCORE

Basculer Buzz



1 x / semaine
ponctuellement

Zones du corps stimulées

Demi retournement

Matériel

- tapis de sol
- 2 buzzers

1

Position de départ

Couchée sur le dos (jambes allongées, bras en croix). Placer un buzzer (plus ou moins loin) de chaque côté de la personne, à hauteur d'épaule.

2

Plier une jambe (approcher le talon de la fesse). Utiliser une manoeuvre de décontraction si nécessaire (voir vidéo).

3

Basculer le genou sur le côté (comme pour la position latérale de sécurité) pour effectuer un demi-retournement, et demander à la personne d'appuyer sur le buzzer avec la main.

4

Revenir en position de départ.

5

Répéter la séquence avec l'autre jambe de l'autre côté pour aller appuyer sur l'autre buzzer.

6

Recommencer depuis le début.



Visionner la vidéo



Points de vigilance

Attention aux douleurs éventuelles aux hanches (luxation).

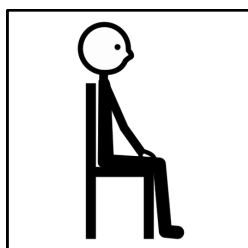
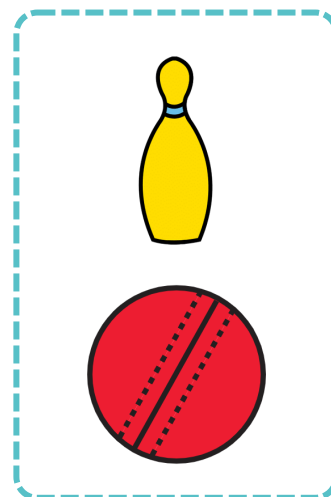
Vigilance au niveau des épaules du fait de la position latérale.

Adaptations possibles

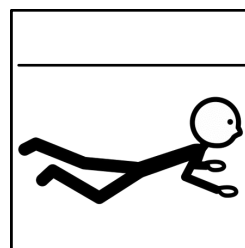
Moduler le niveau de guidance (sans aide ou avec aide, légère ou importante).

Les buzzers peuvent être remplacés par des objets à attraper.

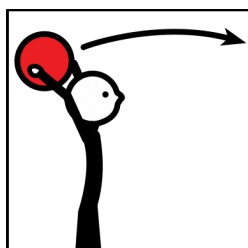
Boccia / Chamboul'tout



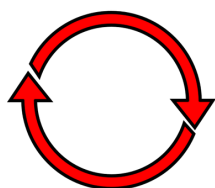
ASSISE



COUCHÉE



LANCER



ENCORE

Boccia / Chamboul'tout



1 x / semaine
ponctuellement

Zones du corps stimulées

Stimulation des membres supérieurs et des abdominaux
Renforcement des capacités motrices
Mobilisation articulaire et musculaire
Développement sensoriel
Stimulation visuelle / auditive

Matériel

- balle souple
- objets sensoriels sonores
- rampe ou tuyau PVC
- quilles



Position de départ
Assise ou couchée sur le ventre



Mise en place du matériel et des joueurs

- Disposer les quilles ou boîtes au sol
- Installer les joueurs face aux quilles



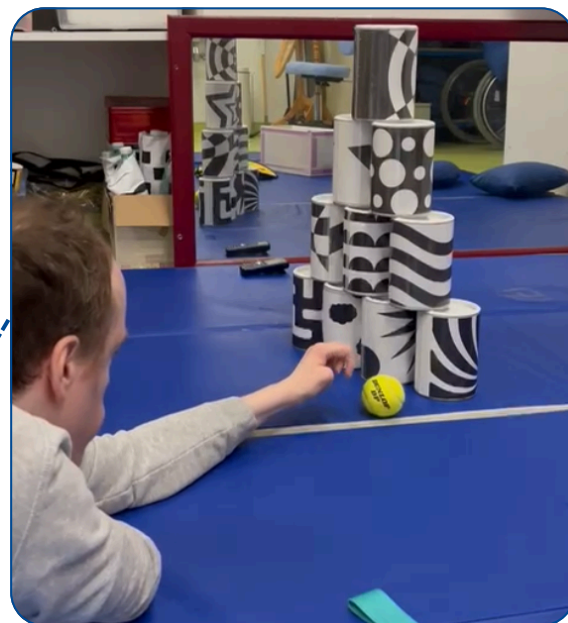
Chacun leur tour, les joueurs se placent devant les quilles, un accompagnant se tient au niveau des quilles pour capter l'attention et l'autre auprès de la personne pour l'aider. Il est proposé une gouttière si besoin et une balle adaptée.



Consignes au début de la partie
« Lance la balle sur les quilles pour les renverser / faire tomber ». Répéter les consignes tant que nécessaire avec la démonstration du geste.



Adapter le niveau de guidance aux capacités motrice de la personne : emmener le bras ou le coude en direction de la gouttière, maintenir la main fermée sur la balle, ouvrir les doigts, pousser pour donner l'impulsion.



Visionner la vidéo



Points de vigilance

Il est important d'adapter l'objet pour qu'il ne soit pas trop lourd pour la personne.

Il faut être vigilant à ce que personne ne soit devant les quilles pour ne pas être blessé.

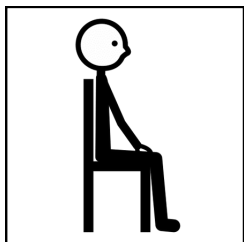
Adaptations possibles

Il est possible de réaliser l'activité en deux groupes distincts, le but est que l'une des équipes gagne le plus de points possibles en renversant les quilles.

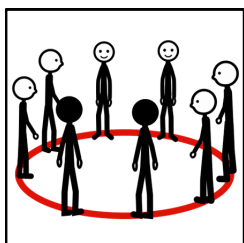
En version Boccia :

- Adapter le jeu en 2 contre 2 ou 1 contre un. Chaque équipe a trois balles d'une couleur. Le but est de se rapprocher au plus près d'une quille. Les points sont comptés quand toutes les balles sont lancées.
- Une personne peut se placer près de la quille dite « cible » pour la rendre plus visible.

Bouge ta toile !



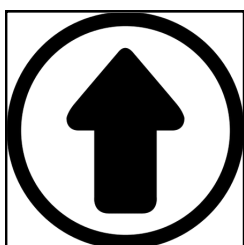
ASSISE



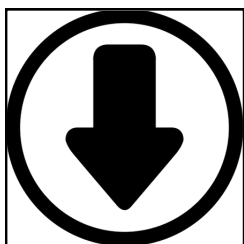
EN CERCLE



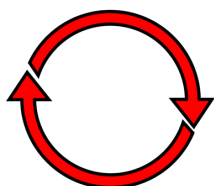
SAISIR



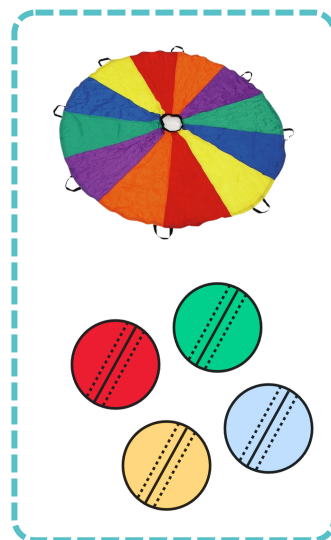
LEVER



BAISSER



ENCORE



Bouge ta toile !



ponctuellement

Zones du corps stimulées

Stimulation des membres supérieurs
Renforcement des capacités motrices
Stimulation visuelle / auditive

Matériel

- Toile de parachute avec anse (ou plaid ou drap)
- balles souples



Position de départ
Assise



Choisir une activité adaptée

- Jeux sensoriels : créer un effet de brise ou de tempête en variant l'intensité des mouvements, possibilité de placer une personne en dessous pour qu'elle ressente les mouvements d'air et de la toile ;
- Jeux de coopération : faire circuler une balle d'un point à un autre sans qu'elle ne tombe et coopérer pour la maintenir le plus longtemps possible sur la toile ;
- Jeux en équipe : lancer une balle et tenter de la sortir du côté opposé pour marquer des buts.
- Jeux avec objets variés : balles fluorescentes, grenouilles lestées...



Installation des joueurs

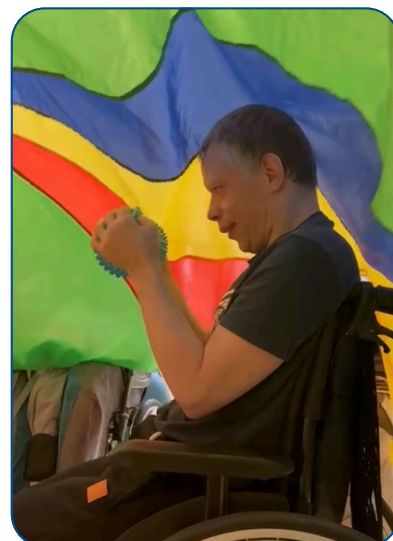
- entre 2 et 20 personnes
- installer chaque participant autour de la toile de parachute.

Selon les capacités : les plus autonomes saisissent directement les poignées de la toile, ceux ayant une préhension limitée peuvent avoir la toile accrochée à leur fauteuil (poignées fixées par velcro ou mousquetons), les participants ne pouvant pas manipuler activement participent en observant et en profitant des stimulations sensorielles (visuelles, auditives, tactiles).



Échauffement dynamique

Lever et baisser la toile en musique. Secouer la toile d'abord légèrement puis de façon plus tonique, ajouter des balles (légères, sensorielles, de différentes tailles) et tenter de les faire rebondir ou rouler sans qu'elles ne sortent de la toile.



Visionner la vidéo



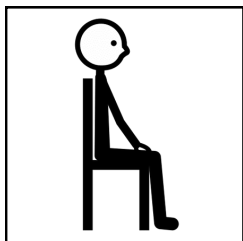
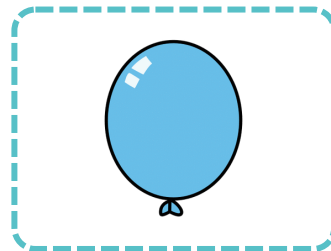
Points de vigilance

Le matériel proposé dans la toile ne doit pas être trop lourd. Attention aux ballons trop lourds pouvant atterrir sur la tête d'une personne.
Les personnes doivent être vraiment actives, pas passives et spectatrices.

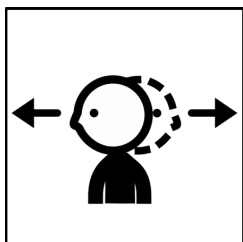
Adaptations possibles

Avec guidance pour le mouvement si besoin (actif-aidé).
Il existe d'innombrables variantes de ce jeu. L'activité est à choisir en fonction des capacités, du nombre de participants et de leurs envies.

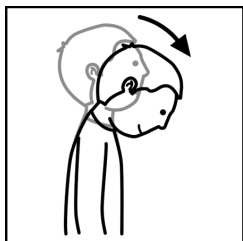
Bouge ton ballon !



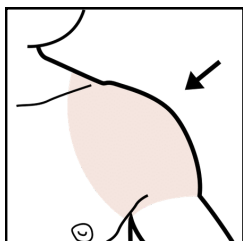
ASSISE



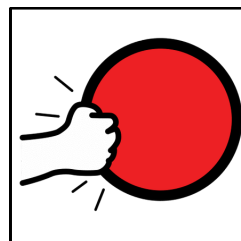
SUIVRE



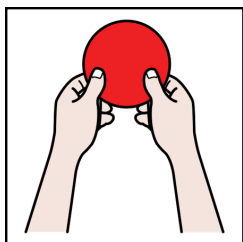
PENCHER



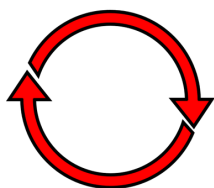
ÉPAULE



POUSSER



LEVER



ENCORE

Bouge ton ballon !



1 x / jour

Zones du corps stimulées

Stimulation de la tête, du tronc et des épaules
Renforcement des capacités motrices
Mobilisation articulaire et musculaire
Développement sensoriel

Matériel

- ballon de baudruche ou ballon souple
- espace calme



Position de départ

Assise

Positionner la personne : en siège coque, dans un pouf, ou entre les jambes de l'adulte (posture contenante).



Découverte du ballon

Faire bouger lentement le ballon devant le regard de la personne, à différentes hauteurs et distances.



Déplacer le ballon de gauche à droite, puis de bas en haut, pour encourager à tourner la tête, suivre du regard, se redresser.



Pour mobiliser la tête et les épaules, placer le ballon à hauteur des yeux de la personne et l'inviter à se pencher légèrement en avant (comme pour faire une tête au foot).

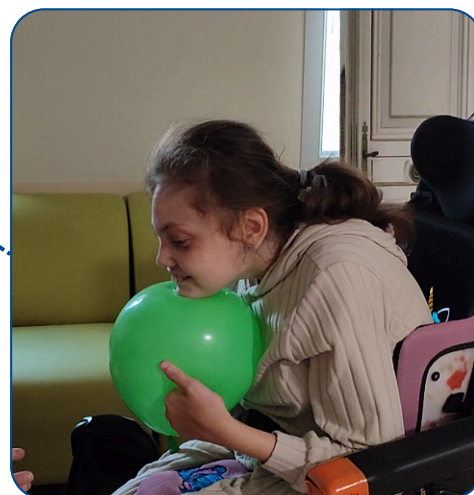


Toucher les épaules avec le ballon, en nommant : « Voilà ton épaule droite... Pousse le ballon avec ton épaule ! ».

Alternar les côtés, les directions, les parties du corps à mobiliser, et répéter.



Lever le ballon légèrement (jusqu'au-dessus de la tête selon les possibilités). Inviter la personne à imiter ce mouvement, seule ou avec assistance. Transformer en petit jeu « à toi ! » / « à moi ! ».



Visionner la vidéo



Points de vigilance

Ne jamais forcer la flexion ou le redressement.

Attention à l'hyperextension cervicale (ne pas surélever excessivement le ballon vers l'arrière).

Bien surveiller l'équilibre en avant du tronc si la personne est installée dans un pouf.

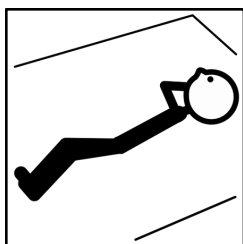
Observer les signes de fatigue ou d'inconfort (hypotonie, crispation, respiration).

Adaptations possibles

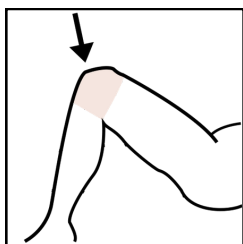
Possibilité de faire l'activité face à un miroir pour que l'animateur qui soutient la personne voit ce qui se passe.

L'activité peut se réaliser avec des tours de rôle (chacun passe à son tour pendant que les autres observent) ou tous ensemble lorsqu'il y a 1 adulte pour 1 personne avec l'idée d'une émulation collective (celui qui le pousse le plus haut, le plus loin...)

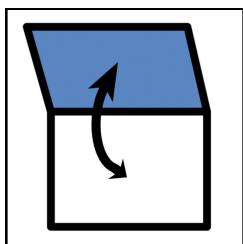
Coquillage



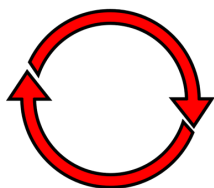
COUCHÉE



PLIER



ÉCARTER / REFERMER



ENCORE

Coquillage



1 x / semaine
ponctuellement

Zones du corps stimulées

Renforcement des capacités motrices

Renforcement musculaire

Amélioration des capacités cardio-respiratoire (si effort intense)

Mobilisation articulaire et musculaire (fessiers, abducteurs, hanches)

Matériel

 tapis de sol

1

Allonger l'enfant au sol, sur le dos.

2

Demander à la personne de se positionner sur le côté (l'aider si besoin). Se placer derrière elle.

3

Une fois sur le côté, fléchir ses jambes en veillant à ce que ses pieds soient alignés avec le haut du corps.

4

Aider la personne à lever le genou du dessus lentement en veillant à ce que le bassin reste droit et les pieds joints au sol.

5

Redescendre le genou en position initiale.

6

Répéter l'exercice de l'autre côté.



Visionner la vidéo



Points de vigilance

Attention aux douleurs éventuelles aux hanches (luxation).

Vigilance au niveau des épaules du fait de la position latérale.

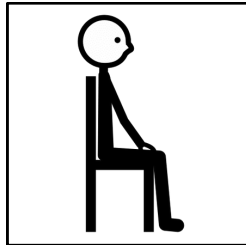
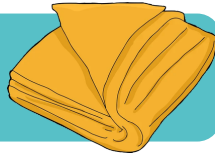
Adaptations possibles

Moduler le niveau de guidance (sans aide ou avec aide, légère ou importante).

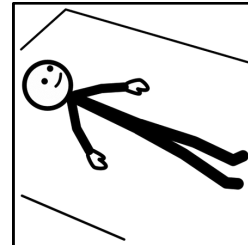
Demander à l'enfant de garder la position quelques secondes.

Appliquer une contre-résistance : à l'extérieur pour l'écartement, à l'intérieur pour le rapprochement.

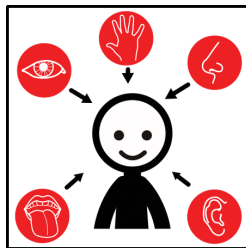
Couverture magique



ASSISE



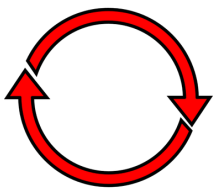
COUCHÉE



RESSENTIR



BOUGER / TOUCHER



ENCORE

Couverture magique



1 x / semaine
ponctuellement

Zones du corps stimulées

Stimulation de la motricité volontaire et de l'éveil sensoriel dans un cadre ludique.

Stimulation des membres inférieurs et supérieurs

Renforcement des capacités motrices

Renforcement musculaire

Mobilisation articulaire et musculaire

Matériel

 couverture de survie

 objets sensoriels

 lampe de poche



Position de départ
Assise, inclinée ou couchée



Installer confortablement la personne.
Lui présenter la couverture doucement (bruits de froissement, reflets, toucher...)



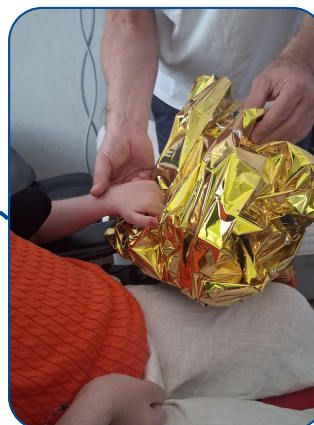
Faire glisser la couverture sur différentes zones du corps. Stimuler l'ouïe, la vue et le toucher sans envahir : écouter, regarder, ressentir.



Placer la couverture ou un morceau découpé à portée de main ou de pied. Inciter à la toucher, pousser ou déplacer avec guidance douce. Varier les directions et hauteurs pour solliciter différentes zones du corps.



Répéter plusieurs fois les gestes proposés pour renforcer l'intention motrice. Adapter l'aide humaine : présence, encouragements, guidance partielle si besoin.



Visionner la vidéo



Points de vigilance

En cas d'hypersensibilité : éviter les stimulations trop vives ou prolongées.

En cas d'hyposensibilité : accentuer légèrement le bruit, le contraste ou les mouvements pour capter l'attention.

Ne jamais diriger la lampe torche vers les yeux.

Surveiller les signes de fatigue, de retrait ou de surstimulation (grimaces, crispation, agitation).

Toujours assurer la sécurité posturale (position stable, appuis suffisants).

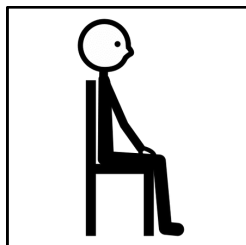
Adaptations possibles

Cacher un petit objet sensoriel sous ou derrière la couverture. Utiliser une lampe torche (douce, orientée vers la couverture) pour guider le regard, révéler l'objet caché ou créer un effet magique.

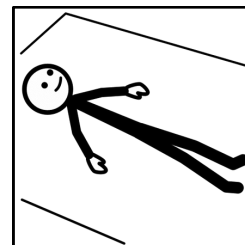
Rythme très lent, avec temps d'arrêt et pauses intégrées.

Activité possible en groupe : même si l'intervenant agit avec une personne à la fois, les autres peuvent observer, écouter, s'anticiper. Cela crée une stimulation partagée.

Danse Art-Né



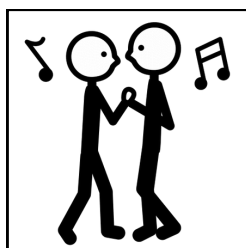
ASSISE



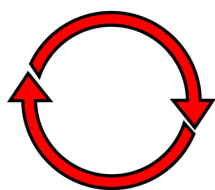
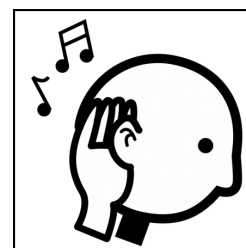
COUCHÉE



INSTALLER



BOUGER / SE DÉPLACER



ENCORE

Danse Art-Né



1 x / semaine
ponctuellement

Zones du corps stimulées

Stimulation de toutes les parties du corps
Renforcement des capacités motrices
Renforcement musculaire
Amélioration des capacités cardio-respiratoire
Amélioration de l'équilibre
Mobilisation articulaire et musculaire

Développement sensoriel
Stimulation visuelle / auditive

Matériel

- harnais de verticalisation
- rails au plafond
- tabouret roulant éventuellement
- foulards, rubans
- enceinte



Position de départ
Assise ou couchée



Échauffement

Avec une musique plutôt lente : en cercle, assis dans son fauteuil : toucher, tapoter, presser, bouger... chaque partie du corps nommée.



Installer la personne dans le harnais : passer de couché à assis puis debout.



Mise en mouvements

Avec des musiques de plus en plus rythmées et rapides, improvisation libre de mouvements, de déplacements, dans le ressenti et le plaisir, en danse libre ou propositions de mouvements à reprendre ensemble (lever les bras, les balancer, tourner sur soi-même, lever une jambe...)



Retour au calme

Sur une musique plus douce, réinstallation au fauteuil et regroupement en cercle, mouvements doux.



Visionner la vidéo



Points de vigilance

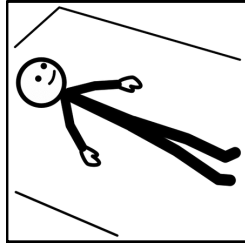
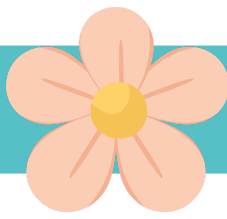
Prévoir un espace suffisant autour de la personne.

L'installation dans le harnais nécessite un certain appui des pieds au sol avec une tonicité des jambes et de la tête qui permettent la station debout.

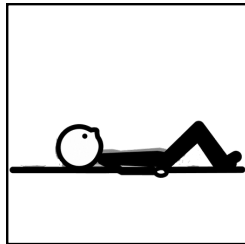
La taille du harnais doit être adaptée à la personne.

Adaptations possibles

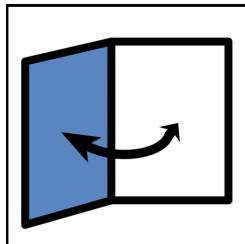
Sans l'utilisation d'un harnais : rester assis dans son fauteuil ou assis sur un tabouret roulant.



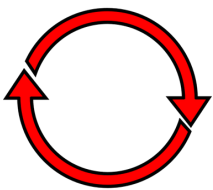
COUCHÉE



PLIER



ÉCARTER / REFERMER



ENCORE



Zones du corps stimulées

Stimulation des fessiers, des abducteurs et des hanches

Renforcement des capacités motrices

Amélioration des capacités cardio-respiratoire

Renforcement musculaire

Mobilisation articulaire et musculaire

Matériel

tapis de sol



Position de départ
Couchée



Allonger la personne au sol, sur le dos.



Lui demander de fléchir ses jambes et ramener ses pieds au sol vers ses fesses. L'aider si besoin.



L'accompagnant maintient les pieds au sol et positionne ses mains de chaque côté des genoux. Veiller à ce que ses pieds soient alignés avec le haut du corps.



Demander à la personne d'écartier les jambes contre résistance.



À l'inverse, lui demander de serrer fort ses genoux l'un contre l'autre, également contre-résistance.



Visionner la vidéo



Points de vigilance

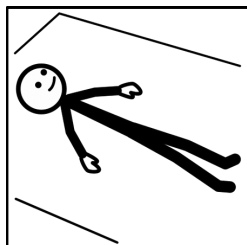
Attention aux douleurs éventuelles de dos sinon voir fiche « Le Coquillage » avec adaptation de l'activité sur le côté.

Adaptations possibles

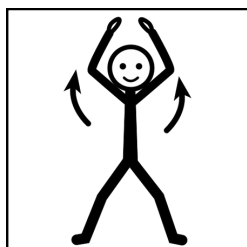
En faire un challenge sportif :

- prévoir plusieurs séries (au moins 4) avec des pauses d'1'30.
- pendant le temps de repos, possibilité de mobiliser les bras pour pousser ou lancer des ballons de baudruches.

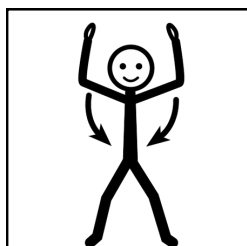
Jumping Jack



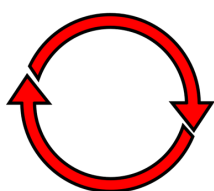
COUCHÉE



LEVER / ÉCARTER



BAISSER / RASSEMBLER



ENCORE

Jumping Jack



1x / semaine

Zones du corps stimulées

Mobilité active des membres supérieurs et membres inférieurs

Matériel

tapis de sol

1

Position de départ

Couchée, bras le long du corps, jambes tendues et serrées

2

Faire glisser les bras sur le sol jusqu'à ce que les mains soient au-dessus de la tête.

3

Revenir en position de départ.

4

Écarter les jambes en les faisant glisser sur le sol.

5

Revenir en position de départ.

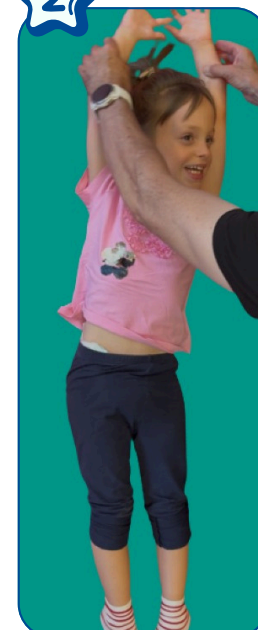
6

Refaire les mouvements en coordonnant bras et jambes qui s'écartent et se rapprochent.

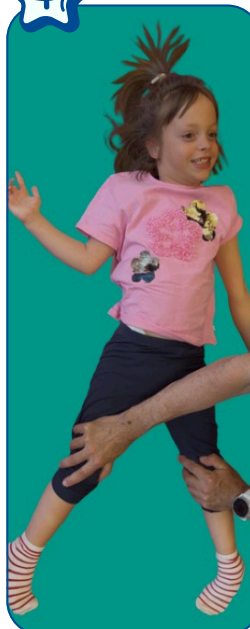
1



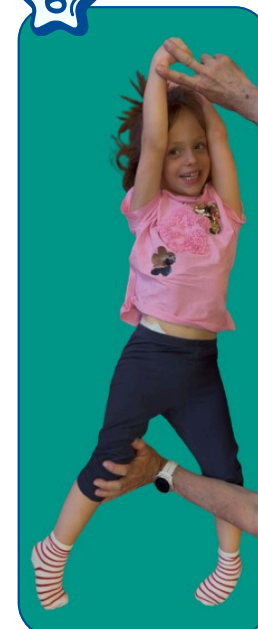
2



4



6



Points de vigilance

Dans la majorité des situations, cet exercice sera initié et guidé par l'accompagnement. La vigilance de celui-ci permettra de sentir l'initiative prise par la personne notamment par une petite contraction musculaire, même faible.

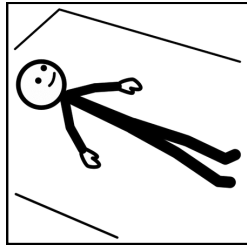
Si la musique est trop rapide, la ralentir en utilisant les options du lecteur de musique.

Adaptations possibles

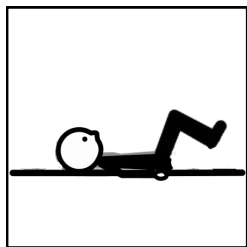
L'exercice peut se faire au rythme d'un contacteur ou de la musique « Bring Sally up ».

L'exercice peut se faire contre-résistance.

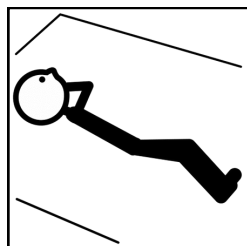
Métronome



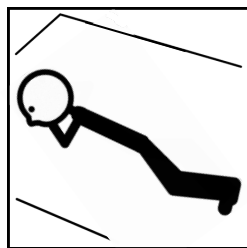
COUCHÉE



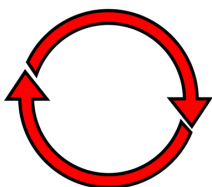
PLIER



BASCULER



BASCULER



ENCORE

Métronome



1 x / semaine
ponctuellement

Zones du corps stimulées

Etirement - Décontraction - Détente
Renforcement des capacités motrices
Renforcement musculaire
Mobilisation articulaire et musculaire (fessiers, abducteurs, hanches)
Habituation à l'effort

Matériel

tapis de sol



Position de départ

Couchée sur le dos, jambes allongées.



Plier les deux jambes en les ramenant vers le ventre (manoeuvre de décontraction du membre inférieur).



Enrouler les deux bras de la personne autour des genoux si possible. Tenir les bras pour maintenir la position.



Basculer le corps de la personne lentement de droite à gauche comme un métronome.



Modalité active aidée : encourager la personne à participer à l'effort du mouvement.

Visionner la vidéo



Points de vigilance

Attention aux douleurs éventuelles aux hanches (luxation).

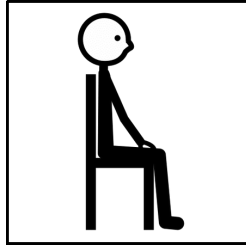
Vigilance au niveau des épaules du fait de la position latérale.

Adaptations possibles

Mettre un buzzer à droite et à gauche qu'il faudra activer avec les genoux à chaque bascule.

Appliquer une contre-résistance : à la remontée des jambes.

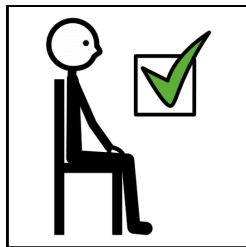
Mission super tronc



ASSISE



INSTALLER LE HARNAIS



GARDER L'ÉQUILIBRE

Mission super tronc



1 x / jour

Zones du corps stimulées

Rituel quotidien de mise en mouvements après le change ou l'habillage

Renforcement musculaire

Matériel

- plan de change
- filet / hamac
- lève-personne
- marchepied



Position de départ
Assise



Mobiliser la personne comme pour l'installer du plan de change au fauteuil, avec le filet et le lève personne.



Installer la personne assise sur le plan de change, vérifiez les appuis, pied au sol sur un marchepied, dos droit.



Abaissier le lève-personne de façon à détendre le soutien du filet.



Aider la personne à trouver son équilibre. Rassurer la personne par exemple en lui disant « je suis là et tu es en sécurité, le filet te retient »



Lui proposer des « contres poids » ou pousser la personne de côté pour lui faire travailler son équilibre.



Points de vigilance

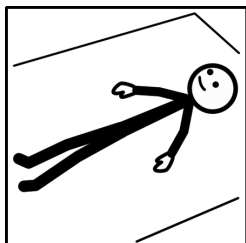
Veillez à ce que la personne ne bascule pas en avant ou en arrière.

Adaptations possibles

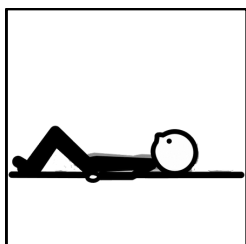
Mettre un marchepied si la personne ne touche pas le sol

Pour rendre l'activité plus ludique, reprendre la fiche « Bouge ton ballon » et mettre du sens pour entrainer une vraie intention du mouvement.

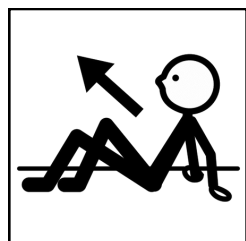
Petit pont



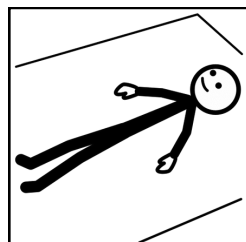
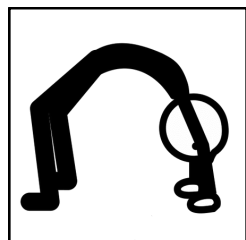
COUCHÉE



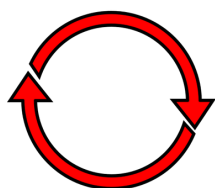
PLIER



LEVER



COUCHÉ



ENCORE

Petit pont



1 x / jour

Zones du corps stimulées

Cet exercice vise à faciliter certains gestes de la vie quotidienne (habillage, déshabillage, change...) et à rendre les gestes plus fluides et assurés. Il joue un rôle dans la prévention des douleurs, l'entretien de la force musculaire et le maintien de la précision des mouvements.

Renforcement musculaire

Amélioration des capacités cardio-respiratoire

Matériel

 tapis de sol



Position de départ

Couchée



Se placer face à la personne.

Ecarter les pieds de la largeur des hanches si cela est possible et aider l'enfant à plier ses genoux en gardant les pieds au sol. Placez vos mains au-dessus des genoux de l'enfant.



Donner le top départ à l'enfant « 1,2,3 les fesses », et mettre en place un des trois niveaux d'aide :

- niveau 1 : placer ses mains autour du bassin de la personne pour réaliser l'exercice.
- niveau 2 : l'aider à soulever son bassin en exerçant une légère pression avec vos mains au niveau du coccyx.
- niveau 3 : positionner ses mains sus les genoux de la personne et tirer délicatement vers les pieds pour initier le mouvement.
- niveau 4 : demander à la personne de maintenir la position un petit temps. Faire rouler une balle sous le bassin de l'enfant par exemple.



Abaissez lentement le bassin pour revenir à la position de départ.



Visionner la vidéo



Points de vigilance

Exercice à faire à distance des repas.

Le tapis doit être assez épais pour éviter toute douleur.

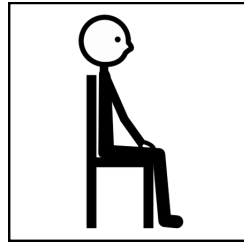
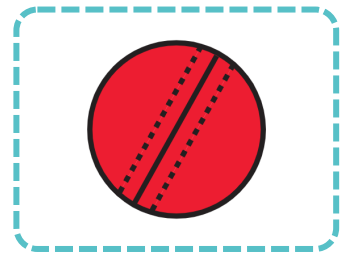
En cas d'arthrodèse cet exercice déconseillé.

Adaptations possibles

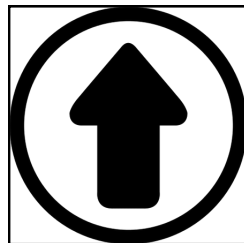
Possible en groupe ou individuel.

Le nombre de répétitions est à adapter en fonction de la personne.

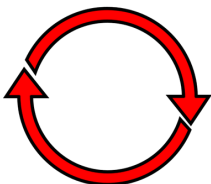
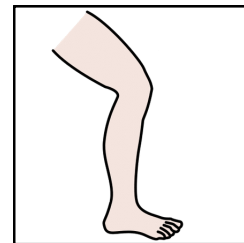
Renforcement musculaire bas du corps



ASSISE



LEVER



ENCORE

Renforcement musculaire bas du corps



1 x / jour

Zones du corps stimulées

Cet exercice vise à faciliter certains gestes de la vie quotidienne (habillage, déshabillage, change...) et à rendre les gestes plus fluides et assurés. Il joue un rôle dans la prévention des douleurs, l'entretien de la force musculaire et le maintien de la précision des mouvements.

Stimulation des membres inférieurs et des abdominaux.

Matériel

 balle



Position de départ
Assise, jambes fléchies.



Demander à la personne de lever une jambe pour taper dans un ballon et maintenir la position puis reposer la jambe.



Faire la même chose avec la deuxième jambe.



Demander à la personne de lever les deux jambes en même temps et maintenir la position.



Répéter l'opération plusieurs fois.



Visionner la vidéo



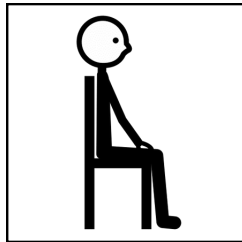
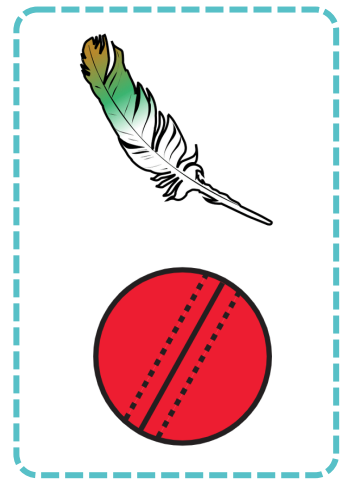
Points de vigilance

La durée et les pauses entre chaque exercice sont à adapter, en fonction des capacités et le rythme de la personne qui réalise l'activité.

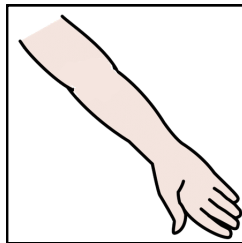
Adaptations possibles

Le nombre de répétitions est à adapter en fonction de la personne.

Renforcement musculaire des bras



ASSISE



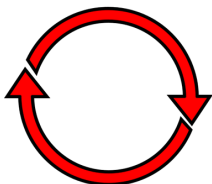
TENDRE LE BRAS



POSER LA PLUME



SERRER LA PLUME



ENCORE

Renforcement musculaire des bras



1 x / jour

Intérêts / Zones du corps stimulées

Cet exercice de renforcement musculaire du haut du corps vise à faciliter certains gestes de la vie quotidienne (habillage, déshabillage, change...) et à rendre les gestes plus fluides et assurés. Il joue un rôle dans la prévention des douleurs, l'entretien de la force musculaire et le maintien de la précision des mouvements.

Stimulation des membres supérieurs.

Matériel

- timer
- ballon
- plume légère ou balle



Position de départ
Assise



Demander à la personne de tendre un bras, paumes des mains vers le sol, et de maintenir la position. L'aider si besoin.



Placer une petite plume ou une balle légère sur le dos des mains que la personne doit garder fixe. Garder la position 30 secondes.



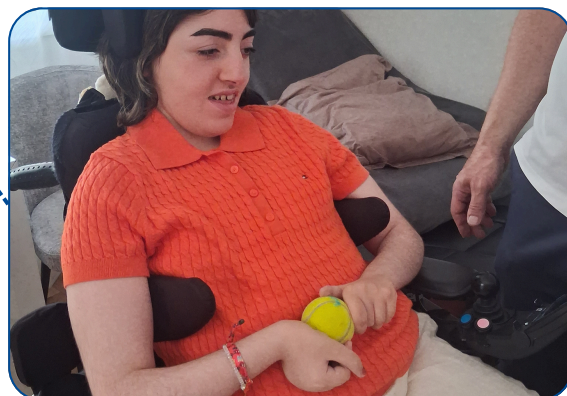
Répéter l'opération avec la paume vers le ciel, puis avec l'autre bras.



Demander à la personne de joindre les mains devant elle, et d'exercer une pression douce en plaçant les mains l'une contre l'autre. Maintenir la position. Placer la plume ou petite balle entre les mains à serrer.



Demander à la personne de fléchir ses bras, paumes vers le sol, coudes levés, et de pousser les coudes vers l'arrière comme pour pousser quelque chose avec les coudes.



Visionner la vidéo



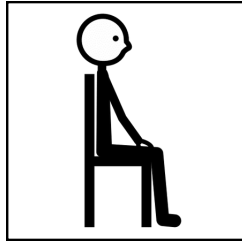
Points de vigilance

Adaptations possibles

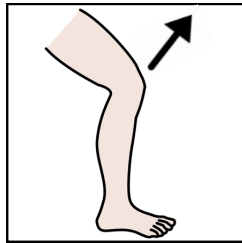
Niveau 2 : faire les mêmes exercices contre résistance, en exerçant une pression sur les mains ou sous les mains, selon l'exercice.

Intégrer du matériel selon l'évolution de la personne et au fur et à mesure des séances : (ballon de baudruche, ruban ou balles sensorielles à picots par exemple, qui stimulent la sensibilité tactile).

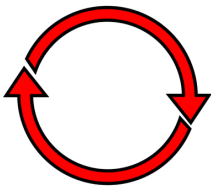
Renforcement musculaire des abdominaux



ASSISE



LEVER LE GENOU



ENCORE

Renforcement musculaire des abdominaux



3 x / semaine

Zones du corps stimulées

Stimulation des abdominaux

Stimulation des fléchisseurs de hanches



Position de départ

Assise, jambes fléchies, pieds au sol. Mains et/ou coudes en appui.



Demander à la personne de lever un genou



Ajouter une résistance adaptée en appuyant sur le genou.

L'objectif est de maintenir le pied décollé du sol malgré la résistance.



Répéter l'opération avec l'autre jambe.



Répéter l'opération plusieurs fois en alternant les jambes.

Visionner la vidéo



Points de vigilance

La durée et les pauses sont à adapter en fonction de la personne.

L'effort doit être « difficile » pour que le renforcement musculaire soit efficace.

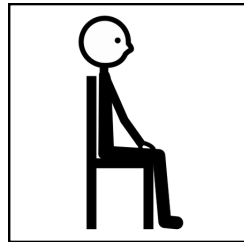
Adaptations possibles

10-15 secondes de renforcement musculaire d'un côté
30 secondes de repos

10-15 secondes de renforcement musculaire de l'autre côté / 30 secondes de repos

Répéter ce cycle 3 à 5 fois.

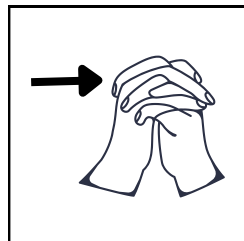
Renforcement musculaire des obliques



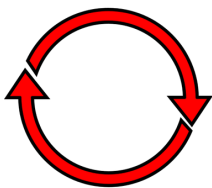
ASSISE



JOINDRE LES MAINS



POUSSER LES MAINS



ENCORE

Renforcement musculaire des obliques



3 x / semaine

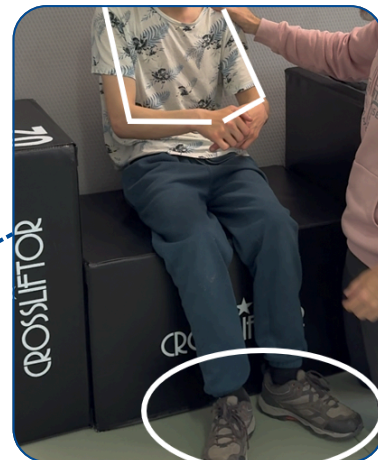
Intérêts / Zones du corps stimulées

Stimulation des abdominaux et des fléchisseurs de hanches



Position de départ

Assise, jambes fléchies, pieds au sol. Mains jointes et coudes fléchis.



Pousser les mains de la personne sur le côté. La personne résiste à cette poussée.



Faire la même chose de l'autre côté.



Répéter l'opération avec l'autre jambe.



Répéter l'opération plusieurs fois.



Visionner la vidéo



Points de vigilance

La durée et les pauses sont à adapter en fonction de la personne.

L'effort doit être « difficile » pour que le renforcement musculaire soit efficace.

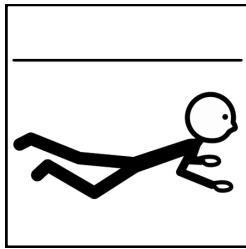
Adaptations possibles

10-15 secondes de renforcement musculaire d'un côté
30 secondes de repos

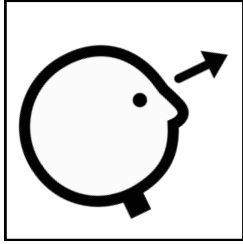
10-15 secondes de renforcement musculaire de l'autre côté / 30 secondes de repos

Répéter ce cycle 3 à 5 fois.

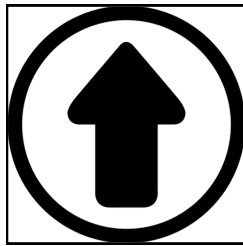
En progression, le faire bras tendus devant soi.



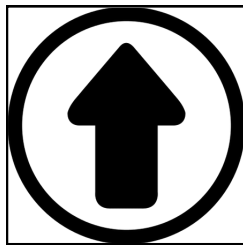
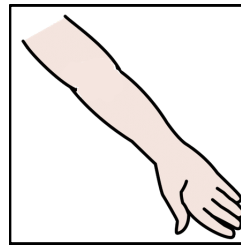
COUCHÉE SUR LE VENTRE



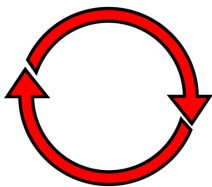
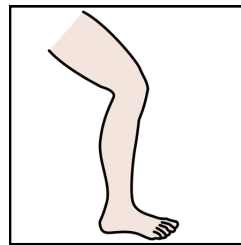
REGARDER



LEVER



LEVER



ENCORE

Superman



1 x / jour

Intérêts / Zones du corps stimulées

Renforcement des capacités motrices
Renforcement musculaire
Mobilisation articulaire et musculaire
Stimulation visuelle / auditive

Valorisation de la personne
Réduction de l'anxiété
Stimulation du cou, des bras, des jambes et du tronc.

Matériel

- tapis de sol
- balles souples
- support de maintien
- traversin
- miroir

1

Position de départ
Couchée

2

Installer la personne sur le ventre, sur un tapis confortable, avec coussin (ou petit rouleau ou coussin d'allaitement) sous le thorax si besoin. Positionner les bras le long du corps ou de chaque côté de la tête selon les envies et possibilités.

3

Stimulation visuelle
Placer un miroir ou un objet lumineux devant la personne pour inciter au redressement de la tête.

4

Appui sur les bras
Encourager à pousser sur les avant-bras (avec aide si nécessaire), en plaçant un jouet ou une balle à attraper.

5

Mobilisation des jambes
Proposer des mouvements de pédalage ou de battements, avec stimulation tactile ou sonore.

6

Jeu du Superman
Encourager à lever bras et jambes en même temps, en jouant à voler comme Superman.



Points de vigilance

Vérifier le confort et la respiration en position ventrale.
Adapter les stimulations à la sensibilité de la personne.
Être attentif aux signes de fatigue ou de douleur. Ne jamais forcer un mouvement.
Accompagner les mouvements notamment pour la prise d'appui au niveau des membres supérieurs.

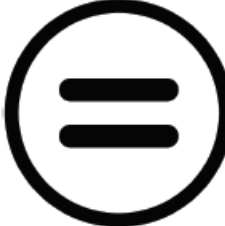
Visionner la vidéo



Adaptations possibles

Placer un traversin sous le thorax pour faciliter le redressement.
Placer un rouleau sous le ventre.
Guider les bras.

Tableau de communication générique

	Ca va, j'aime bien!
 CHAMPION / CHAMPIONNE !	 EN HAUT
 ENCORE !	 Tout seul
 Non	 STOP!
 BRAVO !	 J'ai besoin d'aide!
 UNE PAUSE	 La Musique
 REPOS	 Ca me fait mal !
 C'est ça, c'est bien !	 Je fatigue, c'est dur...
 OUI	

Fiche de progression

Afin de faciliter les relais entre professionnels, ou entre professionnels et aidants familiaux, et de suivre les éventuels progrès réalisés par la personne polyhandicapée, il est conseillé de compléter à chaque séance une fiche de progression qui permettra de noter :

- ce que la personne réalise seule ;
- le type d'aide nécessaire ;
- l'évolution au fil des séances.

Ces repères permettent de valoriser chaque progrès, même petit, et d'adapter les futures propositions.

Nom de l'activité :						
Date	Durée	Accompagnant	Gestes réalisés seul	Type de guidance	Difficultés rencontrées	Progrès observés Commentaires Ajustements

Durée :

Temps approximatif nécessaire pour réaliser l'activité

Gestes réalisés seul :

Quels gestes ou quelles étapes la personne a effectué sans aides ?

Type de guidance :

Totale / Partielle / Verbale ou visuelle / Minimale / Absente

Difficultés rencontrées :

Points de vigilance et étapes difficiles à réaliser

Progrès observés / Commentaires / Ajustements :

Stratégies pour la prochaine séance, observations spécifiques, sensations, motivations, etc.

**Télécharger une
fiche de progression
à adapter**



Concevez votre propre
fiche de progression, en
fonction des critères que
vous souhaitez observer.

Ce guide a été réalisé grâce à l'engagement des professionnels, des familles et des personnes polyhandicapées.

Merci à

CHU de Dijon - service de génétique (Dijon 21)
Comité départemental Handisport (21)
Ligue Bourgogne Franche-Comté de Sport Adapté (BFC)
MAS les Talantins Les Eaux Vives - AGES ADAPEI (Talant 21)
Plateforme Inclusive de Services Coordonnés du Dispositif Sensoriel et Moteur - Les PEPCBFC (Dijon 21)
DAME Grand Besançon site Danton - Fondation Pluriel (Besançon 25)
MAS G. Pernot - AHS-FC (Franois 25)
IME Pierre Carême service SAPH - APEI (Perrigny 39)
MAS Val Fleuri - ETAPES (Dole 39)
MAS Les Sources - Adapei 70 (Lure 70)
DAME Site Paul Cézanne - EPSMS ESPACES (Tournus 71)
EAM/EANM Marc Gentilini - Croix Rouge (Villeneuve-sur-Yonne 89)
Centre Ressources Enfance & Adolescence - Pôle polyhandicap - Adapei 90 (Roppe 90)

et plus particulièrement à

Delphine ÉTIÉVANT - *Directrice*
Saskia FEBVAY - *Cheffe de service*
Théo GAUMET - *Enseignant activité physique adaptée*
Laure GALVANI - *Maman partenaire formatrice*
Jordan GAUDILLER - *Enseignant activité physique adaptée*
David GUEDIN - *Masseur kinésithérapeute*
Angélique LEDRAPPIER - *Éducatrice spécialisée*
Damien MARTINEZ - *Aide-médico psychologique*
Charlotte MATHIEU - *Enseignante activité physique adaptée*
Baptiste MOSIMANN - *Chef de service*

Maurine PURNELLE - *Enseignante activité physique adaptée*
Séverine ROSSIGNOL - *Psychomotricienne*
Brice ROUSSEAU - *Enseignant activité physique adaptée*
Baptiste SALVI - *Éducateur sportif*
Anahit SARGSYAN - *Patient experte*
Myriam SIMONIN - *Aide-soignante*
Emma TOURNIER - *Psychomotricienne*
Guillaume VALLIER - *Chef de service*
Pierre-Jean VIARD - *Masseur kinésithérapeute*
Frédéric VUILLEMIN - *Ergothérapeute*

et à

Anahit, Charlotte,
Édouard, Kessy,
Kevin, Luc, Lou, Noa,
Stéphanie, Tuana

pour les fiches proposées, les photos et les vidéos
réalisées et les tests de fiches au cours du projet

Coordination du projet
Conception, graphisme et mise en page



Stéphanie THIRIET

Bertrand FOVIAUX

Anne-Laure MARCHAND



<https://polyhandicap-bfc.org>

03.80.41.96.88

cr.polyhandicap@pepcbfc.org



centreressourcespolyhandicapbfc



@CRPBFC



<https://polyhandicap-bfc.org>

03.80.41.96.88

cr.polyhandicap@pepcbfc.org



centreressourcespolyhandicapbfc



@CRPBFC