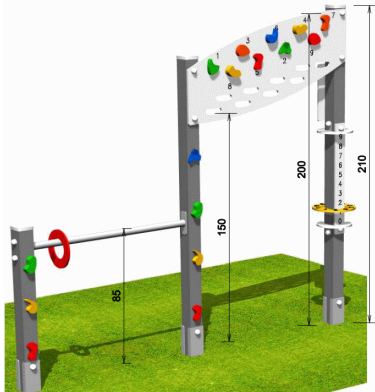

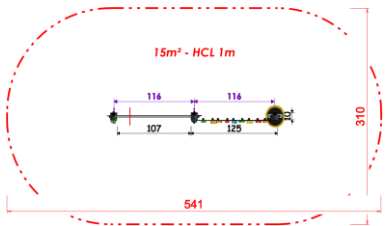


Arche de grimpe et de coordination EN.ARCHE

| | | |
|---|---|---|
| Arche de grimpe et de coordination : ENARCHa | Exercice de transfert et de coordination. | |
| L'arche de grimpe est un programme d'activités parmi les suivantes : Travail de transfert de la position assise à debout. Flexion, extension, traction pour les membres supérieurs et inférieurs. Coordination oculomotrice et activités cognitives basées sur la mémorisation et le repérage visuo-spatiale. | | |
|  |  |  |



L'arche de grimpe est un outil polyvalent à l'usage multiple.

Activités physiques :

- Les transferts : une barre située à 85 cm permet de travailler les transferts du fauteuil à la station debout.
- La flexion et la propulsion : en fauteuil ou debout face à l'équipement la main droite sur la barre, je vais chercher les différentes prises de grimpe sur le poteau vertical de gauche, puis la main gauche sur la barre je vais chercher les différentes prises de grimpe sur le poteau vertical de droite. Debout les deux mains sur la barre par un exercice de flexion je cherche à aller le plus bas possible, puis à me redresser en utilisant la masse musculaire de mes membres inférieurs, en cas de difficulté s'aider des membres supérieurs par un effort de traction. Pour terminer l'exercice je passe à plusieurs reprises sous l'arche de grimpe en me baissant.
- Extension membres supérieurs : face à l'arche à l'aide des poignées et des prises de grimpe je cherche à aller de plus en plus haut. Cet exercice permet un travail de l'équilibre statique toujours bénéfique pour les syndromes post chute.
- Coordination oculo-manuelle : face à la barre à deux mains puis avec chaque main je déplace l'anneau rouge sur toute la longueur sans toucher la barre. Sur le même principe un autre exercice est proposé dans l'axe vertical avec un disque jaune gradué de 0 à 9 qu'il faut faire coïncider avec les indications gravées sur le poteau.

Activités cognitives :

- Face à l'arche nommer les couleurs.
- Indiquer l'ordre des chiffres sur le panneau.
- Proposer une séquence qui associe les chiffres et les couleurs.

- Proposer des jeux de calculs en associant les couleurs et les chiffres.

Par exemples : Vert + jaune = ????????? (9 ou 6) ou demander d'additionner les prises oranges (7 + 3 = 10). Ces exemples d'activités permettent de travailler les praxies, les gnosies (mémoire des chiffres et des couleurs), la mémoire de travail et les fonctions exécutives dans une moindre mesure. Cet équipement est un bon complément aux panneaux d'activités motrices et cognitives qui sont plus orientés sur le raisonnement, la catégorisation, la planification et l'inhibition. (Modèle déposé à l'I.N.P.I)



Transferts, mobilisation articulaire et musculaire