

Les nénuphars

Les nénuphars : ENPJM

<https://youtu.be/OeKr-2dgGIY>

Enjambement sur différentes hauteurs et longueurs.

Aspect cognitif: respect d'une consigne.



Une des principales causes de chutes est l'incapacité d'enjamber avec sécurité un obstacle. L'enjambement peut se faire de plusieurs manières: En hauteur ou en longueur. Les Nénuphars conjuguent les deux possibilités plus une activité de mémorisation d'une séquence d'enjambement.

Le placement au centre des pas japonais permet de marcher comme sur une poutre d'équilibre.



