

Les nénuphars: EN.PJNat

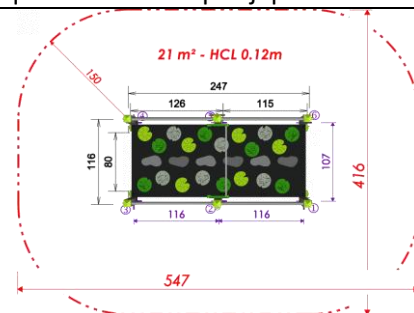
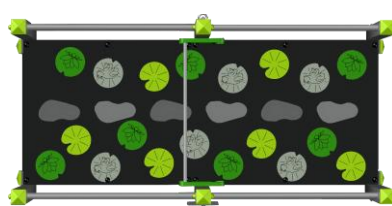
Les nénuphars : ENPJNat

[La vidéo.](#)

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. On enjambe sur différentes longueurs, on travaille l'appréciation des distances en hauteur avec la barre amovible. On marche comme sur une poutre d'équilibre avec les pas japonais.



Voici un équipement très simple et qui ne nécessite pas une activité cognitive particulière. Il suffit de marcher sur les nénuphars en commençant par la série N°1, puis par la série numéro 2 et enfin sur les pas japonais pour enjambrer sur différentes longueurs et hauteurs..



Sur ce sol antidérapant des pas japonais et des nénuphars de différentes couleurs et motifs sont placés judicieusement en usine afin d'augmenter progressivement l'enjambement sur la longueur. Il est possible de donner des consignes afin d'augmenter la difficulté ou de travailler la mémorisation, par exemple « ne pas marcher sur les grenouilles ». Un marquage indique le sens de progression. L'enjambée est de 25cm à 50cm en ligne droite. L'ensemble est sécurisé par deux mains courantes en inox. Une barre amovible en inox réglable sur différentes hauteurs peut être mise sur le parcours ou rangée sur le côté. Elle permet de faire des exercices sur l'enjambement en hauteur. La hauteur maximale de la barre amovible est de 20cm. Cet objectif une fois atteint permet au patient d'appréhender avec plus d'assurance une marche d'escalier (18cm).





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



