

Le Slalom

Slalom
ENSLt

https://youtu.be/NPMKHpRRn_c

Equipement sur la marche et la double tache.

La base d'un parcours psychomoteur est toujours constituée d'éléments liés à la marche. Le Slalom entraine le patient dans une marche plus dynamique. Les changements de directions, le travail sur le regard ou la double tache* avec l'usage des panneaux fixés sur les rondins ils seront autant d'exercices qui permettront d'apprécier la qualité des appuis et de l'équilibre. Aspect ludique : Lancer d'anneaux autour des poteaux. Le gagnant est la personne qui fait le plus de points.

*Double tache : marcher et parler, marcher et compter, marcher et nommer les couleurs...



