



GYM DOUCE POUR PERSONNES HANDICAPÉES (ou à mobilité réduite)

400 exercices pratiques et ludiques

Par Jacques CHOQUE – Olivier QUENTIN

Ce manuel totalement inédit propose 400 exercices variés et ludiques, spécialement adaptés aux handicapés mentaux, moteurs et présentant des troubles associés, aux personnes à mobilité réduite, aux personnes très âgées, dépendantes ou en perte d'autonomie.

Après un rappel des connaissances fondamentales, l'objectif recherché consiste à développer des séances cohérentes construites autour d'exercices aux objectifs bien définis :

- adresse et coordination,
- équilibre,
- mobilité articulaire,
- souplesse,
- renforcement musculaire,
- communication motrice,
- conscience du corps,
- mémorisation...

Chaque exercice est présenté très clairement grâce à des consignes précises et de nombreux dessins didactiques.

Très attendu, cet ouvrage exhaustif et pragmatique comble un manque évident et répond aux attentes de toute personne souhaitant mettre en place une activité d'entretien pour ces personnes.

240 pages couleurs – 490 dessins - Format 16,5 X 21 cm

Réf : V017B

www.doc-editions.fr