

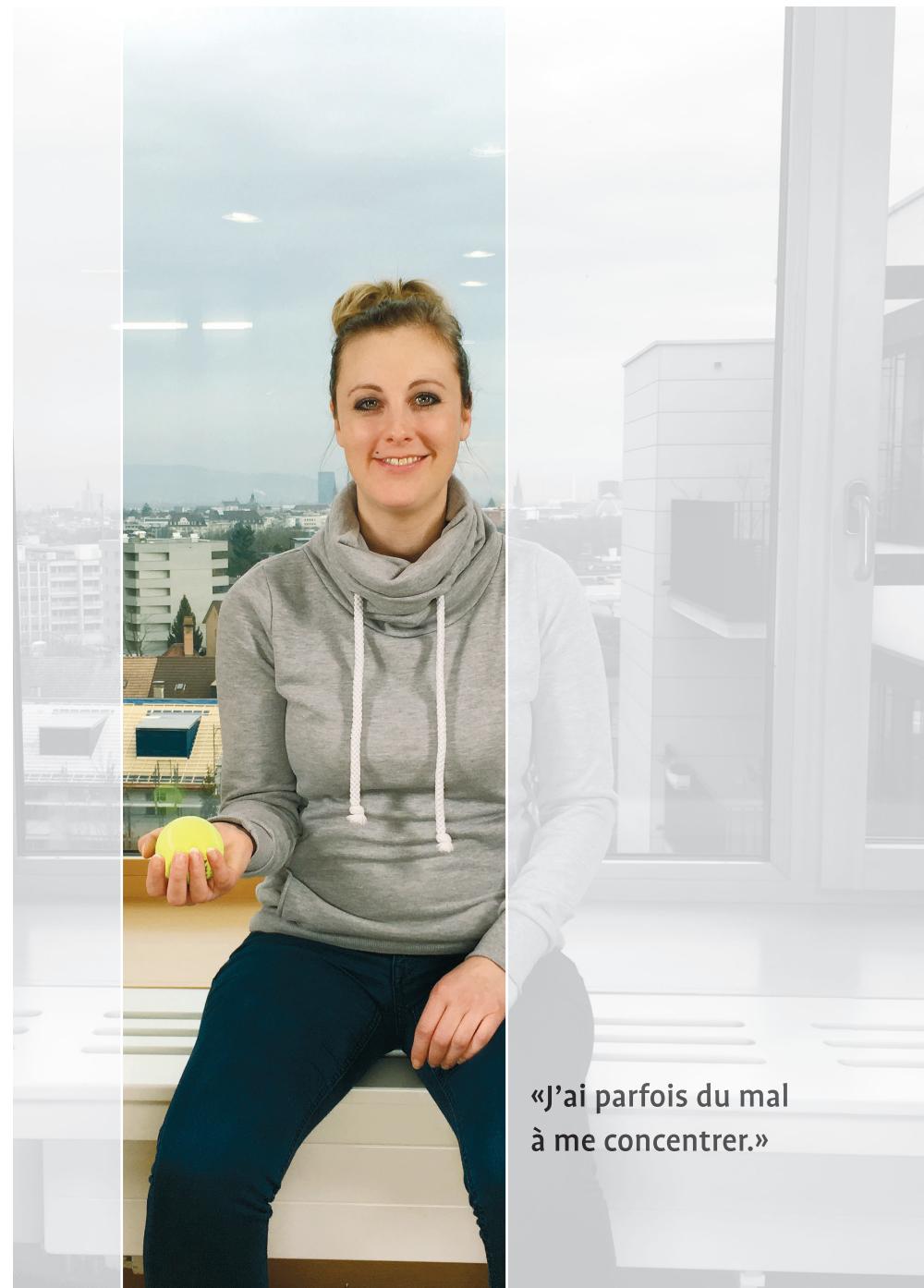
Cet exercice a été conçu par des physiothérapeutes spécialisés pour la SEP, dans le cadre du cercle de qualité PSEP, chapeauté par Regula Steinlin Egli.

Les vidéos des exercices présentés sont disponibles sous le lien <http://fpms.ch/fr/videos>.

Avec le soutien de:



Merci pour le soutien financier



«J'ai parfois du mal  
à me concentrer.»

## Matériel nécessaire

Deux balles (p.ex. de tennis, pour jongler).

## Position initiale

- › Assis droit sur une chaise ou un banc.
- › Les pieds au sol.
- › Les jambes légèrement écartées.
- › Dans une main se trouve une balle.

## Consigne

Lancez plusieurs fois la balle en l'air à faible hauteur et rattrapez-la. Puis passez à l'autre main. Si vous y arrivez facilement, essayez avec deux balles et lancez-les à tour de rôle en l'air avec la main droite et gauche.

Faites une pause en cas de baisse de concentration ou de fatigue.

## Attention

- › Ne pas lever les épaules.
- › Les talons restent au sol.
- › L'écart entre les genoux reste identique.

## Version plus difficile

- › Augmenter la hauteur.
- › Lancer la balle de droite à gauche. (et vice versa).
- › Réaliser l'exercice debout.

## Application au quotidien

Réalisez l'exercice pendant une pause.

## Objectif de l'exercice

Améliorer la capacité de concentration en activant les deux hémisphères cérébraux.