

# SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

## LE PLACEMENT

**Assis sur une chaise ou au bord du lit, les pieds posés bien à plat sans appuyer le dos sur le dossier.**

### RESPIRER

En posant les mains sur le ventre, inspirer en gonflant le ventre, souffler en rentrant le ventre et en serrant les fesses.

### SE PLACER (continuer la respiration)

#### MOUVEMENT DU BASSIN

- 1/ Bouger le bassin d'avant en arrière. Faire rouler les fesses de la position cambrée à la position dos rond.
- 2/ Placer le bassin dans la position intermédiaire.

#### MOUVEMENT D'ÉPAULES

- 1/ Bouger les épaules d'avant en arrière, de haut en bas.
- 2/ Placer les épaules dans la position intermédiaire.

#### MOUVEMENT DE TÊTE

- 1/ Bouger la tête d'avant en arrière, de gauche à droite.
- 2/ Placer la tête dans la position intermédiaire.



**À la fin des trois mouvements, le corps est "reconstruit", bien placé.**

**Chaque mouvement sera répété 5 à 10 fois. Après une certaine pratique, ils pourront se faire debout.**

# SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

## MISE EN ROUTE (DÉROUILLAGE MATINAL)

**Assis sur une chaise ou au bord du lit, les pieds posés bien à plat sans appuyer le dos sur le dossier.**

### SE MASSER

#### LES MAINS

- 1/ Se frotter les mains l'une contre l'autre, doigts serrés puis doigts écartés.
- 2/ Poser une main sur les genoux, masser le dessus de la main, l'avant-bras, le bras.
- 3/ Faire de même avec l'autre main.

#### LA TÊTE

- 1/ Se masser les joues, les tempes, le cuir chevelu, la nuque.
- 2/ Descendre dans le cou, les épaules, les clavicules et le sternum.

#### LE VENTRE

- Se masser les côtes, le ventre.

**Si le réveil est vraiment difficile, on peut commencer avant même de se lever.**



# SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

## MOBILISATION ARTICULAIRE 1/2

### **BOUGER LES MEMBRES SUPÉRIEURS**

Veillez à bien conserver le placement vu aux séances précédentes

#### **LES MAINS (sans bouger les poignets)**

- 1/ Ouvrir et fermer les mains.
- 2/ Ecarter et serrer les doigts.
- 3/ Fermer et ouvrir les mains autour du pouce en déroulant un doigt à la fois.

#### **LES POIGNETS (sans bouger les coudes)**

- 1/ Ajouter un mouvement de flexion/extension des poignets.
- 2/ Ajouter un mouvement de rotation des poignets.

#### **LES COUDES**

- Ajouter le mouvement des coudes.

#### **LES BRAS**

- 1/ Tenir les bras au niveau des épaules. Rotation des épaules.
- 2/ Flexion-extension des bras en supination (mains ouvertes vers le haut), en pronation (mains ouvertes vers le bas).
- 3/ Mains aux épaules, rotation avant, arrière. Ecarter/serrer les coudes.



**Chaque mouvement sera répété de 5 à 10 fois. L'amplitude des mouvements sera adaptée à vos possibilités.**

# SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

## MOBILISATION ARTICULAIRE 2/2

### **BOUGER LES MEMBRES INFÉRIEURS**

Veillez à bien conserver le placement vu aux séances précédentes

#### **LES JAMBES**

Ces exercices peuvent se faire assis ou debout derrière une chaise, les mains sur le dossier ou non.

- 1/ Marcher sur place en déroulant les pieds, du talon à la pointe.
- 2/ Monter les genoux de plus en plus haut. Tenir un genou levé puis l'autre.
- 3/ Monter sur la pointe des pieds, sur les talons, les deux jambes en même temps puis une jambe à la fois.
- 4/ Dégager un pied vers l'avant, pointe tendue : 10 droits, 10 gauches, 10 alternés, 10 rapides.
- 5/ Idem talon en avant.

#### **SELON VOTRE FORME ET VOS POSSIBILITÉS**

Marche, petits pas, grands pas, marche avant, marche arrière.

**Chaque mouvement sera répété de 5 à 10 fois. L'amplitude des mouvements sera adaptée à vos possibilités.**



# SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

## AVEC UNE BALLE

### AVEC UNE BALLE TYPE JONGLAGE\* OU BALLE DE RELAXATION :

#### FAIRE ROULER LA BALLE SUR LA TABLE

- Avec la paume de la main
- 1/ En allant du poignet jusqu'au bout des doigts (doigts serrés).
- 2/ Même chose un doigt à la fois.
- 3/ En faisant rouler la balle de gauche à droite.
- 4/ En faisant des mouvements circulaires.
  - Paume vers le haut
  - Changer de main

#### TENIR LA BALLE DANS UNE MAIN

- 1/ Exercer une pression plus ou moins forte sur la balle en travaillant avec tous les doigts.
- 2/ En gardant la balle dans la main, flexion du poignet vers le haut, vers le bas.
  - Changer de main

#### LANCER LA BALLE

- 1/ Avec une seule main.
- 2/ D'une main dans l'autre.

**Chaque mouvement sera répété de 5 à 10 fois. L'amplitude des mouvements sera adaptée à vos possibilités.**

\*vous pouvez fabriquer la balle vous-même : vous trouverez une méthode ci-dessous, d'autres existent sur Internet.



## COMMENT FABRIQUER UNE BALLE DE JONGLAGE

### MATÉRIEL

- Riz rond, lentilles, semoule ou farine (environ 100g/balle)



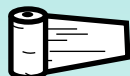
- Ballons de baudruche



- Ciseaux



- Film alimentaire



### ÉTAPES

1/ Coupez un carré de film alimentaire et placez en son centre environ 100g de riz rond, lentilles ou semoule.

2/ Rassemblez les 4 angles du carré de film alimentaire de façon à faire un petit baluchon bien rond.

3/ Coupez les extrémités de 2 ballons de baudruche de couleurs différentes et glissez le baluchon dans un des ballons.

4/ Recouvrez l'ouverture d'un deuxième ballon de baudruche.

Si vous souhaitez vous fabriquer des petites balles de relaxation, remplacez le riz, lentilles ou semoule par de la farine. La balle de relaxation peut se déformer par pression des doigts mais semble difficile pour les polyarthritiques. Il existe des matières plus adaptées.

# SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

## ENCORE UNE BALLE

### AVEC UNE BALLE TYPE JONGLAGE\* OU BALLE DE RELAXATION :

#### FAIRE ROULER LA BALLE SUR UN MUR

1/ Face au mur, main à plat sur la balle, faire rouler la balle vers le haut, vers le bas, vers la gauche, vers la droite. Aller le plus loin possible sans déplacer les pieds.

→ Changer de main.

2/ Même exercice mais en faisant rouler la balle avec le bout des doigts.

#### SE PASSER LA BALLE DE MAIN EN MAIN

1/ Au dessus de la tête.

2/ Autour du cou.

3/ Autour du ventre.

4/ Autour du bassin.

→ Changer de sens.

#### AVEC LES PIEDS

1/ Faire rouler la balle au sol, avec la plante des pieds, de préférence pieds nus, assis sur une chaise.

2/ Se déplacer en marchant en faisant avancer la balle avec les pieds.

\*vous pouvez fabriquer la balle vous-même : vous trouverez une méthode ci-dessous, d'autres existent sur Internet.



**Chaque mouvement sera répété de 5 à 10 fois. L'amplitude des mouvements sera adaptée à vos possibilités.**

## COMMENT FABRIQUER UNE BALLE DE JONGLAGE

### MATÉRIEL

- Riz rond, lentilles, semoule ou farine (environ 100g/balle)



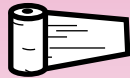
- Ballons de baudruche



- Ciseaux



- Film alimentaire



### ÉTAPES

1/ Coupez un carré de film alimentaire et placez en son centre environ 100g de riz rond, lentilles ou semoule.

2/ Rassemblez les 4 angles du carré de film alimentaire de façon à faire un petit baluchon bien rond.

3/ Coupez les extrémités de 2 ballons de baudruche de couleurs différentes et glissez le baluchon dans un des ballons.

4/ Recouvrez l'ouverture d'un deuxième ballon de baudruche.

5/ Si vous souhaitez vous fabriquer des petites balles de relaxation, remplacez le riz, lentilles ou semoule par de la farine. La balle de relaxation peut se déformer par pression des doigts mais semble difficile pour les polyarthritiques. Il existe des matières plus adaptées.



# SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

## ESCALIER COMME UN STEP

**S'installer en bas d'un escalier, prévoir une chaise pour se reposer si nécessaire entre les exercices.**

- 1/ Faire des exercices de mise en route de 10 minutes avant de démarrer cette séance (voir fiches précédentes).
- 2/ Marcher sur place en déroulant bien les pieds du talon à la pointe, puis en montant les genoux de plus en plus haut (au moins 5 minutes).

### **TOUCHER LA 1<sup>ERE</sup> MARCHÉ AVEC LA POINTE DU PIED**

10 fois pied droit / 10 fois pied gauche / 10 fois en alternant pied gauche, pied droit.  
→ Si vous le pouvez, répétez ces trois exercices plusieurs fois.

### **MONTER / DESCENDRE SUR LA 1<sup>ERE</sup> MARCHÉ**

- 1/ Monter pied droit, puis pied gauche, descendre pied droit, puis pied gauche (x10).
  - 2/ Monter pied gauche, puis pied droit, descendre pied gauche, puis pied droit (x10).
  - 3/ Idem en marchant sur la marche (x10).
- on peut s'aider en disant ce qu'on fait : monte/monte/marche/marche/descend/descend

### **MONTER / DESCENDRE**

Sur le même principe que l'exercice précédent : monter un pied, puis l'autre, descendre un pied, puis l'autre, monter une marche puis deux puis trois... puis si c'est possible jusqu'en haut de l'escalier.

**Se tenir bien droit, ne pas se tenir à la rampe si possible, bien respirer pendant les exercices, bien s'hydrater.**

**La répétition des exercices sera fonction de vos possibilités, vous augmenterez le nombre avec l'entraînement.**



# SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**Prévoir une chaise et des chaussures qui ne glissent pas.**

Faire des exercices de mise en route de 10 minutes avant de démarrer cette séance (voir fiches précédentes).

### **MEMBRES INFÉRIEURS**

1/ Assis sur la chaise, marcher sur place (10 sec.), tenir la jambe droite levée sans bouger le buste (10 sec.) puis la jambe gauche (10 sec.). Enchaîner le tout plusieurs fois.

→ Même exercice debout derrière la chaise, mains sur le dossier si nécessaire, mais sans s'appuyer, le poids du corps doit être sur les pieds.

2/ Debout devant la chaise, bras devant pour l'équilibre.

→ descendre en pliant les genoux, le buste doit être droit, les fesses au-dessus des pieds (comme si on allait s'asseoir sur la chaise), remonter (x10).

→ Descendre de la même façon, tenir fléchi 10 sec., remonter 5 sec. Enchaîner plusieurs fois.

### **MEMBRES SUPÉRIEURS**

1/ Assis sur la chaise ou debout, bras tendus le long du corps, monter les bras tendus sur les cotés jusqu'au niveau des épaules :

→ Monter/descendre les bras (x10).

→ Tenir les bras levés (10 sec.), baisser (5 sec.). Enchaîner plusieurs fois.

→ Petits cercles vers l'avant (10 sec.), vers l'arrière (10 sec.).

→ Paumes des mains vers le haut (supination), amener les mains aux épaules en fléchissant les coudes (x10).

→ Paumes des mains vers le bas (pronation), amener les mains derrière le dos en fléchissant les coudes (x10).



**Toujours bien se placer, prendre appui sur les deux pieds, bien à plat.**

**Bien s'hydrater et respirer pendant les exercices.**

**La répétition des exercices sera fonction de vos possibilités, vous augmenterez le nombre avec l'entraînement.**

# SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

## LE GAINAGE (1/2)

### QU'EST-CE QUE LE GAINAGE ?

Le gainage est une contraction combinée sans mouvements de plusieurs groupes musculaires, principalement de muscles profonds dont on a peu conscience. Cet exercice assure le maintien du corps, lui donne sa forme, fait travailler les muscles qui protègent la colonne vertébrale mais également les viscères en maintenant la pression intra-abdominale.

Le gainage est aussi utile en mouvement, en jouant un rôle important dans le réajustement de la posture. Il a ainsi un rôle prépondérant pour l'équilibre.

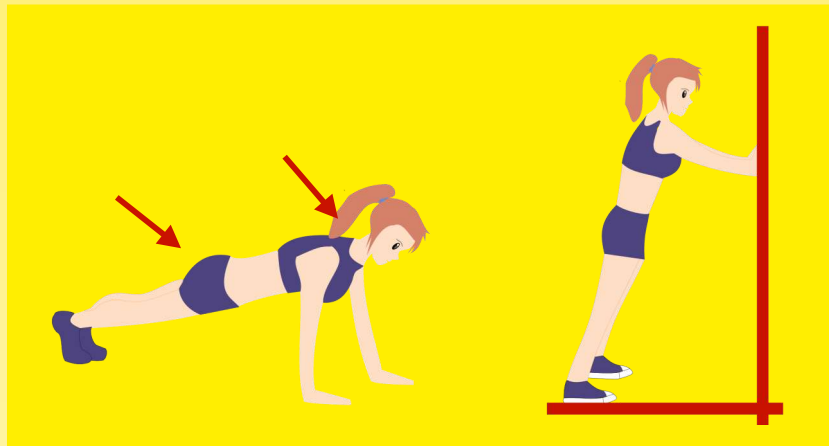
#### **ATTENTION**

- △ Pour réaliser ces exercices, prévoir des chaussures qui ne glissent pas, travailler sur un sol sans tapis.
- △ Comme pour toutes les séances, travailler dans un espace aéré, prévoir de quoi s'hydrater.
- △ Ces exercices s'exécutent après un échauffement (voir séances précédentes) avec des temps de posture plus brefs.
- △ Garder un rythme respiratoire régulier tout au long de l'exercice.
- △ Organiser une séance de 20 à 30 min. :
  - 5 à 10 min. d'échauffement,
  - 10 à 15 min. de travail,
  - 5 à 10 min. d'étirements.

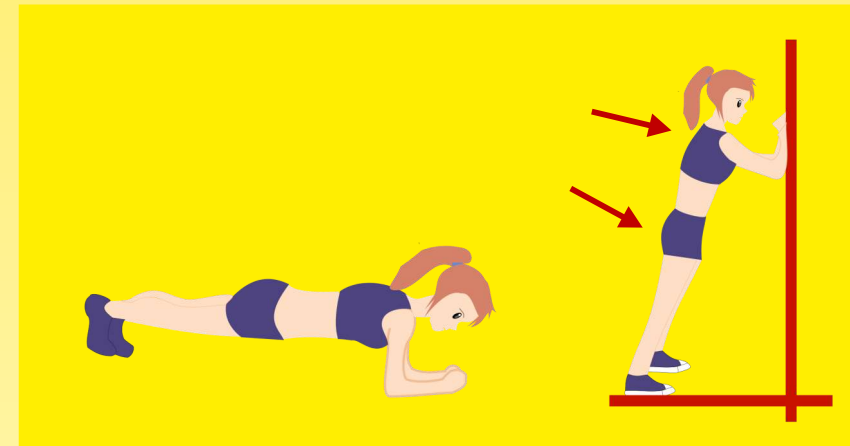


### LA PLANCHE

Cet exercice se réalise généralement au sol, mais il peut se faire aussi debout en appui sur un mur, sur une table ou sur le bord du lit. On peut s'appuyer sur les mains ou sur les avant-bras.



**Appuie sur les mains**



**Appuie sur les avant-bras**

△ Le plus important est l'alignement du tronc et des jambes comme sur les schémas, il ne doit pas y avoir de cassure au niveau du bassin ni au niveau du cou.

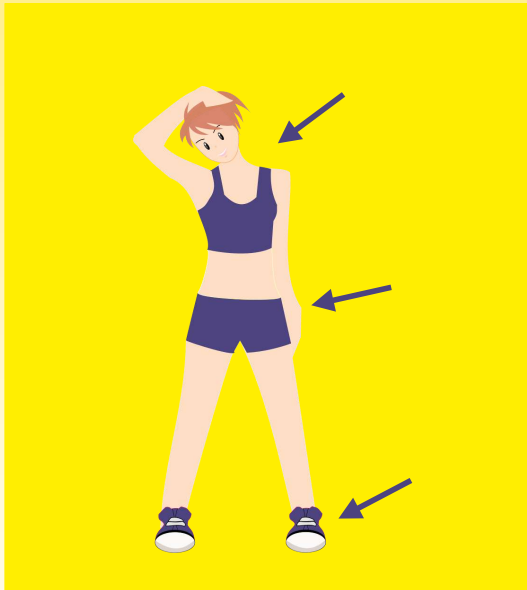
Il faut alterner des temps de maintien de la posture et des temps de repos, par exemple :

ou → alterner 30 secondes de maintien et 30 secondes de repos, 5 fois de suite.  
→ alterner 20 sec. / 20 sec. , 30 sec. / 30 sec. , 40 sec. / 40 sec. , 30 sec. / 30 sec. , 20 sec. / 20 sec.

Faire 1 à 2 min. d'étirements entre les séries.

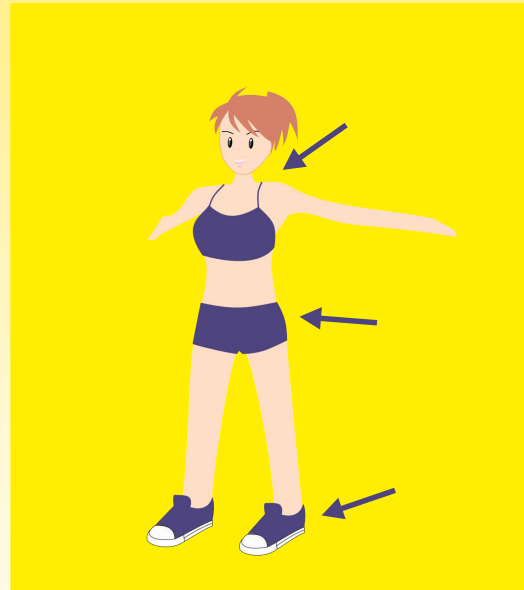
### LES ÉTIREMENTS

#### Nuque



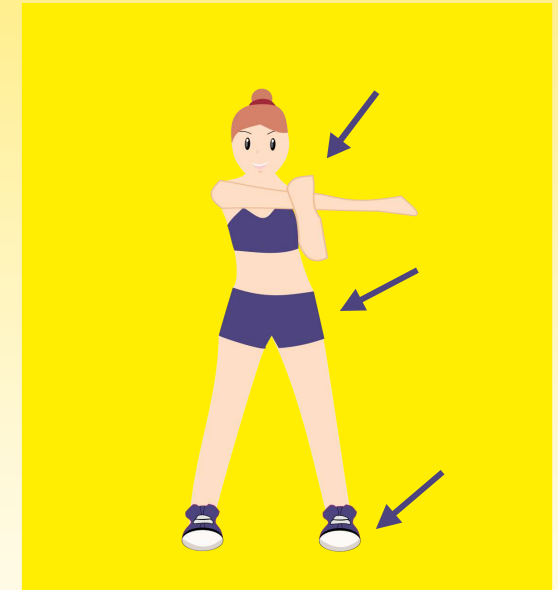
20 sec. de chaque côté

#### Poitrine



2 fois 20 sec.

#### Épaules



20 sec. de chaque côté

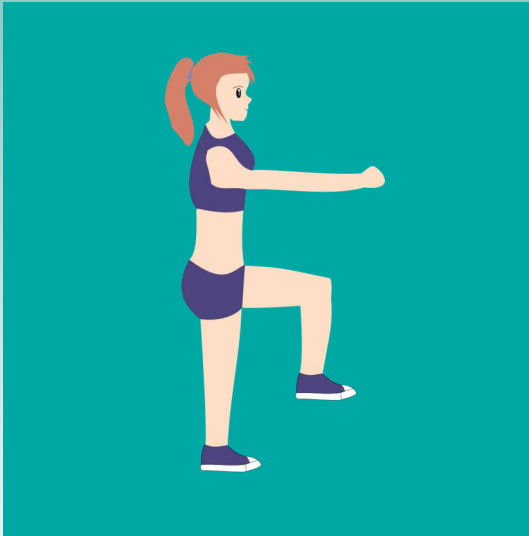
- ⚠ Attention de bien relâcher les épaules et le dos, travailler en douceur sans secousses.
- ⚠ En appui sur les deux pieds écartés à la largeur du bassin.
- ⚠ Bassin fixe.

# SÉANCE ACTIVITÉ PHYSIQUE

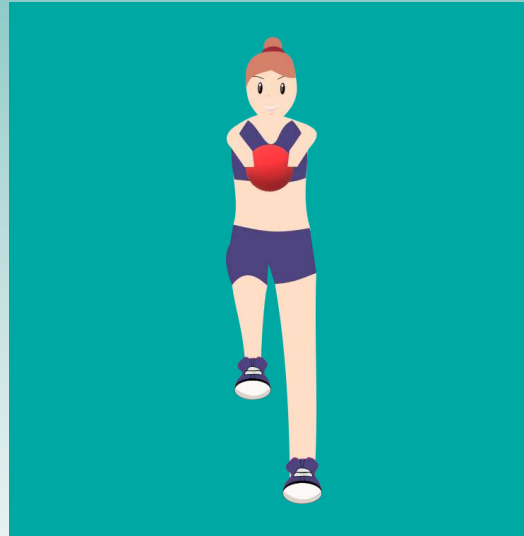
## LE GAINAGE (2/2)

### EXERCICES DYNAMIQUES

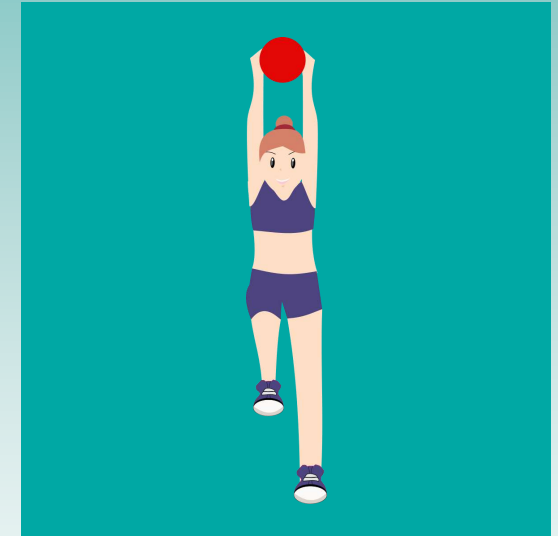
Marcher en effectuant des montées de genoux. Garder le dos droit et le regard loin devant. Faire 10 pas vers l'avant et 10 pas vers l'arrière, en faisant un de ces deux exercices :



Tendre le bras opposé  
à la jambe levée



Tenir un ballon entre les bras tendus  
À l'horizontal



À la verticale

- ⚠ L'alignement du corps doit être conservé. Jambes au sol / dos / tête.
- ⚠ En regardant loin devant, on maintient le cou sans cassure et on aide l'équilibre.
- ⚠ Conserver une respiration régulière pendant tout l'exercice.