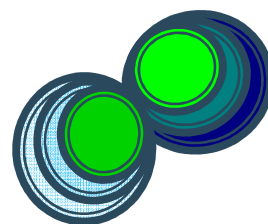


Guide d'accompagnement en activité physique pour les adultes présentant une déficience intellectuelle

par
Sarah Dinclaux



Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2010

Bibliothèque et Archives Canada, 2010

ISBN : 978-2-923765-03-7 (version papier)

ISBN : 978-2-923765-04-4 (version électronique)

© Sarah Dinclaux

© Centre de réadaptation Lisette-Dupras et Équipe Déficience intellectuelle, troubles envahissants du développement et intersectorialité

Rapport disponible sur le site Internet www.interteddi.ca

Présentation

Ce guide est destiné aux éducateurs souhaitant faire pratiquer de l'exercice physique à leurs clients. Il a été préparé par Sarah Dinclaux dans le cadre de son stage de Maîtrise de deuxième année en « Santé Publique et activités physiques adaptées à la prévention » à l'UFR STAPS de l'université Paul Sabatier, Toulouse III (France). Le stage s'est déroulé au Centre de réadaptation Lisette-Dupras, en collaboration avec l'équipe de recherche « Déficience intellectuelle, troubles envahissants du développement et intersectorialité ». Mes remerciements à Renée Proulx, Marion Steff, Ghislaine Goulet et Monique Durocher ainsi qu'aux éducateurs du Centre pour activités de jour Lapierre et de l'Atelier Uni, qui m'ont tous accompagnée au cours de ce stage, ainsi qu'à Dominique Fortin et Catherine Labrèche pour la révision de mon guide.

Les exercices proposés se sont déroulés dans deux centres : un centre de travail et un centre d'activités de jour. Les clients présentaient une déficience intellectuelle. Il y avait trois groupes : le groupe 1 faisait partie du centre de travail et se composait d'adultes âgés de 22 à 53 ans ; les deux autres groupes se trouvaient dans un centre d'activités de jour. Le groupe 2 comprenait des personnes âgées de 50 à 70 ans, autonomes et le groupe 3, des personnes en perte cognitive, au-dessus de 50 ans. L'intervention a duré huit semaines. Huit séances ont été effectuées avec chaque groupe. Les séances duraient de 45 minutes à 1 h 30 suivant les groupes.

Ce guide se compose :

- D'exemples d'exercices physiques classés par thèmes (échauffement, étirements, articulations...). La liste des exercices physiques n'est pas exhaustive et a pour but de guider les éducateurs dans leurs « premiers pas »;
- D'un exemple de séance pour chaque groupe pour montrer la démarche suivie;
- D'annexes avec des documents d'information sur l'exercice physique et l'alimentation;
- De liens Internet.

Bonne activité physique !

Sarah Dinclaux

Table des matières

| | |
|---|----------|
| Présentation..... | i |
| Table des matières..... | ii |
| 15 points clés | 1 |
| Échauffement..... | 1 |
| Travail dynamique | 1 |
| Divertissement | 1 |
| Relaxation..... | 1 |
| L'échauffement | 2 |
| <i>Exercices de réveil musculaire pour l'échauffement</i> | <i>3</i> |
| Prendre une marche | 3 |
| Travail dynamique | 3 |
| Les étirements | 5 |
| <i>Exercices d'étirement pour l'échauffement</i> | <i>6</i> |
| Préhension | 6 |
| Cou..... | 6 |
| Épaules | 6 |
| Étirement des pectoraux..... | 8 |
| Dos | 8 |
| Bras | 10 |
| Poignets | 10 |
| Doigts..... | 11 |
| Hanches | 11 |
| Quadriceps..... | 11 |
| Ischio-jambiers | 12 |
| Adducteurs..... | 12 |
| Mollets..... | 13 |
| Chevilles | 13 |

| | |
|---|-----------|
| Les articulations | 14 |
| <i>Exercices de sollicitation des articulations</i> | 15 |
| Articulation de l'épaule | 15 |
| Articulation du coude | 16 |
| Articulation du poignet..... | 16 |
| Articulation des doigts | 17 |
| Articulation de la hanche | 17 |
| Articulation des genoux | 18 |
| Articulation de la cheville | 18 |
| <i>Exercices : Mobiliser le haut du corps</i> | 159 |
| | |
| La force | 21 |
| <i>Exercices de renforcement musculaire sans charge</i> | 22 |
| Bras (travail avec les élastiques) | 22 |
| Renforcer le dos (au sol sur tapis) | 24 |
| Abdominaux..... | 25 |
| Hanches | 25 |
| Quadriceps..... | 25 |
| Mollets..... | 26 |
| Renforcement général..... | 26 |
| | |
| L'équilibre | 29 |
| <i>Exercices : Équilibre et coordination</i> | 30 |
| Debout, équilibre et coordination | 30 |
| Équilibre | 31 |
| | |
| Exercices en fauteuil roulant | 34 |
| | |
| Jeux | 35 |
| Mémoire et mouvements des bras | 35 |
| Sollicitation des bras | 35 |
| Sollicitation des jambes..... | 36 |
| Adresse | 36 |
| Marcher..... | 37 |
| Concentration / Réaction au signal..... | 38 |

| | |
|---|-----------|
| Équilibre | 39 |
| Vie quotidienne | 39 |
| Exemple d'une séance : Groupe 1 | 40 |
| Séance 5 : Améliorer l'équilibre | 40 |
| Exemple d'une séance : Groupe 2..... | 45 |
| Séance 7 : Améliorer la force et la souplesse articulaire..... | 45 |
| Exemple d'une séance : Groupe 3..... | 53 |
| Séance 7: Souplesse des articulations..... | 53 |
| Annexe A : L'endurance..... | 60 |
| Annexe B : La récupération | 61 |
| Annexe C : Que peut-on faire comme exercice physique ? | 62 |
| Annexe D : Pourquoi dois-je faire de l'exercice physique ? | 63 |
| Annexe E : Que faut-il manger ?..... | 64 |
| Annexe F : Manger des fruits et des légumes..... | 65 |
| Annexe G : Exemples de portions | 66 |
| Annexe H : Pyramide à compléter | 67 |
| Annexe I : Muscles (vue antérieure) | 68 |
| Annexe J : Muscles (vue postérieure) | 69 |
| Liens..... | 70 |
| Activité physique | 70 |
| Hygiène alimentaire..... | 70 |
| Index des illustrations | 71 |
| Références..... | 72 |

15 points clés

Échauffement

- 1- Une séance commence toujours par un échauffement.
- 2- Commencer par le cou puis descendre jusqu'aux orteils : cou - épaules - dos - bras - poignets - mains - doigts - quadriceps (muscle de la cuisse, devant) - ischio-jambiers (muscle de la cuisse, derrière) - adducteurs (intérieur des cuisses) - mollets - chevilles - orteils.
- 3- L'échauffement peut être effectué assis ou debout.
- 4- Les exercices doivent être effectués lentement.
- 5- Tenir la position environ **10 secondes**. Répéter chaque exercice **2 à 3 fois**. (Alterner côté droit et côté gauche pour chaque exercice et répéter le tout 2 à 3 fois, sinon, attendre environ 10 secondes avant de recommencer).

Travail dynamique

- 6- Privilégier la qualité à la quantité.
- 7- Préférer des exercices debout ou alterner position assise et debout.
- 8- Faire **8 à 12 répétitions** et répéter **3 à 4 fois** chaque exercice (alterner côtés gauche et droit quand c'est possible).
- 9- Entre chaque répétition d'un même exercice, soit passer à l'autre côté soit prendre 15 à 30 secondes pour souffler ou se décontracter (souffler, secouer les bras, les jambes).
- 10- Entre chaque exercice, prendre environ 1 à 3 minutes pour récupérer avant de commencer la série suivante.
- 11- Varier les exercices.

Divertissement

- 12- Trouver un ou deux jeux ludiques : lancer des ballons, viser, etc.
- 13- Danser.

Relaxation

- 14- Fermer les yeux et écouter la musique.
- 15- Inspirer profondément pendant 4 secondes puis expirer lentement pendant 7 secondes.

L'échauffement

Pourquoi s'échauffer ?

- ✚ Pouvoir marcher de façon autonome et sans douleur est indispensable dans la vie quotidienne. L'American College of Sports Medicine et l'American Heart Association recommandent une activité physique d'intensité modérée telle que la marche **au moins 30 minutes 5 jours par semaine** ou **au moins 20 minutes d'intensité vigoureuse 3 jours par semaine**. L'échauffement permet d'effectuer un peu de marche et participe à la réalisation des recommandations.
- ✚ Pour réveiller ses muscles et ses tendons.
- ✚ Parce que des muscles chauds permettent de mieux travailler.
- ✚ Parce qu'il vous aide à entrer petit à petit dans l'activité au niveau des muscles mais vous prépare aussi psychologiquement à l'effort.
- ✚ Pour diminuer les douleurs.

Quand s'échauffer ?

Avant chaque effort, quel qu'il soit. Vous devez prendre le temps de réveiller vos muscles, c'est aussi de l'activité !

Comment s'échauffer ?

- ✚ En prenant une marche, en courant lentement pendant au moins 15 minutes.

Maintenant, à vous de jouer !

Exercices de réveil musculaire pour l'échauffement

Prendre une marche

- A. Consigne : marcher pendant 5 minutes à son rythme pour réveiller les muscles et solliciter les articulations en douceur.

Travail dynamique

But : atteindre 30 minutes de marche à la fin des séances.

Remarque : augmenter le temps total de marche à chaque séance.

Consigne : choisir parmi ces exercices :

- B. Consignes : marcher plus vite pendant 2 minutes. Marcher lentement pendant 2 minutes.
Quantité : répéter ceci 3 fois.

- C. Consignes : au signal, plier les genoux, se relever et continuer à marcher.
Quantité : faire flexion-extension. Marcher pendant 1 minute. Répéter 5 fois.



- D. Consignes : au signal : lever les genoux / au signal : marcher normalement
Quantité : faire 10 montées. Marcher pendant 1 minute. Répéter 5 fois.



- E. Consignes : au signal : aller toucher ses fesses avec ses talons / au signal : marcher normalement.
Quantité : faire 10 talons - fesses. Marcher pendant 1 minute. Répéter 5 fois.



- F. Consigne : au signal, marcher sur la pointe des pieds.
Quantité : pendant 30 secondes. Marcher pendant 1 minute. Répéter 3 fois.
- G. Consigne : au signal, marcher en attaquant par le talon.
Quantité : pendant 30 secondes. Marcher pendant 1 minute. Répéter 3 fois.
- H. Consigne : au signal : de face, croiser les pieds devant soi.
Quantité : sur environ 20 mètres ou 15 secondes de chaque côté.
- I. Même chose mais de profil.



- J. Consignes : au signal : faire un tour sur soi-même et continuer à marcher.
Quantité : 1 fois dans chaque sens.
- K. Même chose, mais faire 2 tours sur soi-même.
- L. Consignes : introduire un ballon et demander de faire des passes entre eux tout en marchant. Si c'est trop compliqué, faire des allers-retours 2 par 2 en se faisant des passes.

Les étirements

Pourquoi faut-il s'étirer ?

- ✚ Pour maintenir la souplesse nécessaire pour faire de l'activité physique et pour la vie de tous les jours, il est recommandé d'effectuer des exercices qui améliorent ou maintiennent la souplesse.
- ✚ Pour garder sa souplesse et éviter d'être raide.
- ✚ Pour diminuer les douleurs lorsque vous faites un mouvement.
- ✚ Pour éviter les blessures.
- ✚ Pour garder la force de vos muscles.
- ✚ Pour échauffer les « cordons » qui lient les muscles aux os et les os entre eux.

Quand faut-il s'étirer ?

- ✚ Avant chaque exercice que vous allez effectuer.
- ✚ Pendant une séance spécifique d'assouplissement (la différence est que le temps d'étirement pour chaque exercice sera plus long).
- ✚ Les activités de type aérobie (endurance) et de renforcement musculaire ont aussi des effets bénéfiques sur la souplesse.
- ✚ **Au moins 2 fois par semaine, au moins 10 minutes chaque jour.**

Comment faut-il s'étirer ?

- ✚ En commençant par le haut du corps et en descendant jusqu'aux pieds pour ne rien oublier !
- le cou - les épaules - le dos - les bras - les poignets et les mains - les cuisses (devant = quadriceps et derrière = ischio-jambiers) - les mollets - les chevilles - les orteils.
 - ✚ Étirer chaque grand groupe musculaire (deltoïdes, biceps, triceps, grand dorsal, ischio-jambiers, quadriceps, gastrocnémiens). *Voir les muscles p.67 et 68.*
 - ✚ Faire des mouvements lents, ne pas faire d'à-coups.
 - ✚ Aucune douleur ne doit être ressentie.
 - ✚ Pour un échauffement : dès que vous sentez un étirement, gardez la position pendant environ **10 secondes. Répéter 3 à 4 fois chaque exercice.**
 - ✚ Pour une séance d'assouplissement : dès que vous sentez un étirement, gardez la position pendant **10 à 30 secondes. Répéter 3 à 4 fois chaque exercice.**

**À vous de jouer !
Sportez vous bien !**

Exercices d'étirement pour l'échauffement

Préhension

A. Matériel : une balle et une chaise.

Consignes (assis) :

- Serrer la balle avec ses mains.
- Faire rouler la balle partout sur son corps.
- Tenir la balle à 2 mains et tendre les bras devant soi. Lever les bras tendus au-dessus de la tête. Si c'est trop difficile, faire un bras après l'autre : tendre le bras le plus haut que l'on peut avec la balle dans la main.
- Mettre la balle entre ses 2 mains, doigts tendus et frotter la balle.

Temps : 5 minutes.



Cou

B. Consignes :

- Incliner la tête de droite à gauche et vers l'avant : amener son oreille contre son épaule.
- Faire « NON » de la tête.
- Faire « OUI » de la tête (attention de ne pas aller vers l'arrière).
- Tourner la tête sur les côtés (imaginez que quelqu'un soit derrière. Vous le voyez ?).

Quantité : 10 fois chaque exercice. Répéter 2 fois.



Épaules

C. Consignes : croiser les bras et aller mettre une main sur chaque épaule puis tendre les deux bras.

Quantité : 8 fois. Répéter 2 fois.



D. Consignes :

- a. Hausser les épaules en disant « je ne sais pas ».



- b. Bouger les épaules d'avant en arrière.



Quantité : 10 fois chaque exercice.

Variante : une épaule à la fois.

- E. Consignes : garder les épaules de face. Tendre le bras gauche sur le côté et avec l'autre main, essayer de toucher votre main gauche. Tenir la position 2 secondes.

Quantité : 5 fois chaque bras.



F. **Étirement des deltoïdes**

Consignes : plier un bras et avec l'autre main, appuyer sur le coude.

Quantité : maintenir la position 7 secondes et relâcher. Faire de même avec l'autre bras. 3 fois chaque bras.



G. **Étirement des biceps**

Position de départ : debout ou assis, bras droit tendu, paume de la main dirigée vers le ciel. Main gauche sur les doigts de la main droite.

Consignes : pousser vers soi la main droite avec la main gauche.

Quantité : maintenir la position 7 secondes. Répéter 3 fois pour chaque bras.



H. Étirement des triceps

Position de départ : plier le bras droit et le mettre dans le dos, coude vers le ciel.

Consigne : avec la main gauche, appuyer sur le coude droit.

Quantité : maintenir la position 7 secondes. Répéter 3 fois pour chaque bras.



Étirement des pectoraux

I. Pectoraux

Position de départ : debout ou assis sur une chaise, mains jointes derrière le dos.

Consigne : éloigner les mains de son dos.

Quantité : maintenir la position 7 secondes. Répéter 3 fois.



Dos

J. Étirement du dos (Grand dorsal et trapèzes)

Position de départ : debout, pieds à la largeur des épaules. Joindre les mains.

Consigne : tendre les bras au-dessus de la tête, paumes de mains tournées vers le haut.

Quantité : maintenir la position 7 secondes et relâcher. Répéter 3 fois.



K. Étirement du grand dorsal

Position de départ : debout, pieds à la largeur des épaules. Main droite sur la hanche droite. Bras gauche tendu à l'horizontale (hauteur d'épaule).

Consignes : lever le bras gauche et l'amener sur le côté droit en penchant le buste.

Quantité : maintenir la position 7 secondes et relâcher. Faire de même avec l'autre bras. 3 fois pour chaque bras.



L. Grand dorsal

Consignes : mettre les mains derrière le dos, fermer le poing et lever les bras au-dessus de la tête et faire un X au-dessus de la tête.

Quantité : 5 fois.

M. Grand dorsal

Matériel : une petite balle.

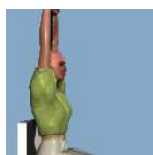
Consignes : une balle dans la main, lever le bras le plus haut possible et rabaisser.

Quantité : 8 fois chaque bras.

N. Dos

Consignes : joindre ses mains et lever les deux bras au-dessus de la tête, très haut, s'étirer. Rabaisser les bras en expirant.

Quantité : 5 fois.



O. Dos

Consignes : croiser les bras tendus contre soi, à mon signal, lever les bras jusqu'au dessus de la tête en tournant les mains vers l'intérieur, puis redescendre les bras.

Quantité : 5 fois.

P. Grand dorsal

Consignes : joindre ses mains et lever les deux bras au-dessus de la tête. Lâcher une main en haut. Changer de main. Rabaisser les bras en expirant.

Quantité : 4-5 fois chaque bras.



Q. Grand dorsal

Consignes : attraper son poignet gauche avec sa main droite. Lever les deux bras au-dessus de la tête. Amener les bras gauche sur le côté droit (en tirant sur le poignet) et pencher le buste du même côté. Faire de même à gauche.

Quantité : répéter 3 fois de chaque côté.



R. « Laveuse »

Consignes : tourner le tronc de droite à gauche et de gauche à droite, bras tendus et relâchés.

Bras

- S. Matériel : une petite balle dans la main.
Consigne : balancer le bras d'avant en arrière avec une balle dans la main.
Quantité : 10 fois chaque bras.

T. **Étirement des avant-bras**

Consignes : avant-bras parallèles au sol, doigts tendus vers le haut, mains collées devant soi et lever les coudes.
Quantité : 2 fois.



U. **Extension des bras et des doigts**

Consignes : croiser ses doigts. Tendre les bras devant, mains réunies. Revenir, mains contre la poitrine puis tourner les paumes de main vers l'extérieur (en gardant les doigts croisés) tout en tendant les bras loin devant soi et en étirant les doigts.
Quantité : 5 fois.



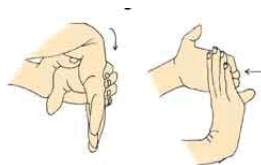
Poignets

V. **Tourner les poignets**

Consignes : tenir la balle entre ses mains, serrer les mains, croiser les doigts et tourner les poignets.
Quantité : 30 secondes. Répéter 2 fois.

W. **Étirement des poignets et des doigts**

Consignes : main droite relâchée. Mettre la main gauche sur le dos de la main droite et pousser. Puis dans l'autre sens, la main gauche pousse les doigts de la main droite vers soi.
Quantité : 10 fois dans chaque sens.



Doigts

X. Plier les doigts

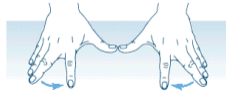
Consigne : bouger les doigts comme si on voulait jeter un mauvais sort.

Quantité : 30 secondes. Répéter 2 fois.

Y. Glissement des doigts et rotation des pouces

Consignes : s'asseoir et poser les mains sur une table, les doigts pointés vers l'avant. Écarter les pouces et les coller l'un contre l'autre. Faire ensuite glisser chaque doigt, un à un, vers le pouce. Une fois tous les doigts déplacés vers le pouce, lever les mains et répéter l'exercice.

Faire une grande rotation du pouce dans chaque sens.



Z. Doigts

Consigne : étirer chaque doigt des mains un à un en amenant le doigt vers le dos de la main.

Quantité : 2 fois chaque main puis la main entière.

Hanches

AA. Les hanches

Consigne : lever alternativement les genoux.

Quantité : 20 fois (10 fois de chaque côté).

Adaptation : possibilité de s'appuyer contre un mur ou de le faire assis.

BB. Abduction de la hanche

Consignes : s'asseoir au bord d'une chaise ou d'un banc, le dos droit. Lever un genou le plus haut possible sans courber le dos. Possibilité de s'aider de ses mains. En contractant les muscles abdominaux, ramener lentement la jambe à la position initiale.

Quantité : 10 fois pour chaque jambe. Répéter 2 fois.



Quadriceps

CC. Flexion et extension des jambes

Consignes : tendre, puis plier les jambes droite et gauche alternativement.

Quantité : 10 fois pour chaque jambe. Se reposer 30 secondes puis refaire.

DD. Étirement des quadriceps

Consignes : se placer de côté à une table ou un mur pour s'y appuyer de la main gauche. Attraper son pied droit avec la main droite et amener le talon contre ses fesses en restant droit, ne pas pencher le buste, regarder devant soi. C'est comme si on enfonçait le genou au sol.

Quantité : maintenir la position 10 secondes. Relâcher. Faire de même avec l'autre côté.

Adaptation : se placer dos à une table. Prendre le pied droit avec la main droite, poser le dessus du pied sur la table, mettre les deux mains sur la table et enfoncer le genou au sol.



Ischio-jambiers

EE. Étirement des ischio-jambiers

Consignes : assis, s'avancer sur la chaise. Tendre une jambe, talon au sol et essayer d'aller la toucher le plus loin possible avec la main opposée. Dès que l'on sent que ça tire derrière la jambe, on garde la position pendant 7 secondes.

Quantité : 3-4 fois chaque jambe.

Adaptation : aller toucher sa jambe avec le bras du même côté.

FF. Étirement des ischio-jambiers

Position de départ : debout, écartier les pieds à la largeur des épaules.

Consignes : lever les bras au-dessus de la tête et descendre dos droit. Lâcher les mains et garder le menton collé à la poitrine. Le dos doit être rond.

Quantité : maintenir la position 7 secondes dès la première sensation d'étirement.



Adducteurs

GG. Matériel : un appui (chaise, table, mur).

Position de départ : jambes écartées (au-delà de la largeur des épaules) et tendues. Poser les deux mains sur l'appui.

Consignes : plier la jambe droite jusqu'à sentir un étirement dans l'adducteur. Se soutenir avec l'appui.

Quantité : maintenir la position 7 secondes puis faire l'autre jambe. Répéter 3 fois pour chaque jambe.



Mollets

HH. Étirement de la hanche et du mollet

Consignes : se tenir debout, les mains appuyées contre un mur. Placer un pied devant l'autre en les écartant de la largeur des épaules et en les pointant vers l'avant. Les épaules, les hanches, les genoux et les chevilles doivent former une ligne droite. Garder les épaules et les hanches bien droites et contracter les muscles abdominaux. Avancer le haut du corps vers le mur en ne fléchissant que les chevilles et en gardant votre poids sur le talon arrière.

Quantité : maintenir la position pendant 7 secondes. Répéter l'exercice 2 fois chaque jambe.



Chevilles

II. Matériel : 1 ballon.

Consignes : s'asseoir, poser le ballon au sol, mettre un pied dessus et faire voyager le ballon avec son pied.

Quantité : 30 secondes chaque pied. Répéter 2 fois.

JJ. Rotation des chevilles

Consignes : s'asseoir le dos droit et étirer les jambes vers l'avant.

Quantité : faire 20 rotations des pieds dans un sens, puis 20 rotations dans l'autre sens.



OU

KK. Consignes : se placer sur la pointe d'un pied et tourner le pied. Changer de pied.

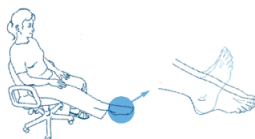
Quantité : 30 secondes chaque pied. Répéter 2 fois.



LL. Extension de la jambe et flexion de la cheville

Consignes : s'asseoir le dos droit et en appui. Redresser lentement la jambe. Le genou légèrement fléchi, étirer le pied et pointer les orteils vers l'avant. Fléchir ensuite le pied vers l'arrière et pointer les orteils vers le haut.

Quantité : 10 fois chaque jambe. Répéter l'exercice 2 fois.



Les articulations

Pourquoi faut-il solliciter les articulations ?

- ✚ Pour entretenir leur souplesse.
- ✚ Pour qu'elles deviennent plus souples.
- ✚ Pour qu'elles soient moins douloureuses.
- ✚ Pour prévenir l'arthrite.

Quand faut-il les solliciter ?

- ✚ Le plus souvent possible.

Comment faut-il les solliciter ?

- ✚ Par des mouvements de flexion et d'extension.
- ✚ Par des mouvements angulaires.
- ✚ Par des mouvements dynamiques tels que ceux vus pour l'échauffement.

**À vous de jouer !
Sportez vous bien !**

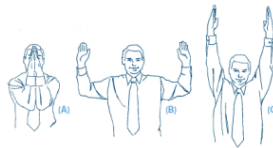
Exercices de sollicitation des articulations

Articulation de l'épaule

A. Étirement des épaules

Consignes : se tenir assis ou debout, les avant-bras serrés l'un contre l'autre devant le corps (A). Ouvrir ensuite les coudes en position « haut les mains », les paumes vers l'avant (B). Enfin, étirer les bras le plus loin possible au-dessus de la tête, les coudes alignés avec les côtés du corps (C).

Quantité : 8 fois. Répéter l'exercice 2 fois.



B. Extension des bras

Consignes : se tenir assis ou debout, les coudes repliés le long du corps et les pouces pointés vers les épaules. Étirer les bras au-dessus de la tête. Si l'un des bras est faible, placer la main opposée sous le coude pour l'aider à le soulever. Ramener enfin les bras à la position initiale.

Quantité : 8 fois. Répéter l'exercice 2 fois.



C. Serrement des épaules et étirement des poignets

Consignes : joindre les paumes et les doigts. Étirer les bras vers l'avant. Ramener les mains vers la poitrine en écartant les coudes. Presser les paumes l'une contre l'autre en les rapprochant du corps et serrer les omoplates.

Quantité : 10 fois. Répéter l'exercice 2 fois.



D. Soulevé des bras

Position de départ : les bras étendus le long du corps, les paumes de mains tournées vers le sol. Possibilité de tenir un poids dans les mains.

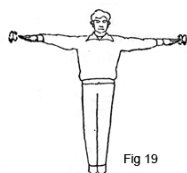
Consignes : en gardant les coudes droits et les paumes vers le bas, lever les bras jusqu'à la hauteur des épaules.

Quantité : 10 fois. Répéter l'exercice 2 fois.

E. Faire des cercles

Consignes : tendre un bras sur le côté. Faire de petits cercles vers l'avant puis de plus en plus grands. Rétrécir les cercles pour revenir à la position de départ. Relâcher. Faire la même chose vers l'arrière.

Quantité : 2 fois chaque bras. Répéter 2 fois.



Articulation du coude

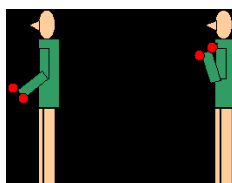
F. Flexion des coudes

Matériel : une petite balle de préhension.

Position de départ : les bras étendus le long du corps, la balle dans une main.

Consignes : plier les coudes, lever les avant-bras et toucher les épaules avec les doigts. Ramener ensuite les bras le long du corps.

Quantité : 10 fois chaque bras.



G. Torsion de l'avant-bras

Position de départ : plier le bras à angle droit, le coude près du corps. Pointer le pouce vers le haut.

Consignes : tourner la main en amenant le pouce le plus loin possible vers l'extérieur (paume vers le haut). Tourner ensuite la main dans l'autre sens et amener le pouce vers l'intérieur (paume vers le bas). Ramener enfin la main à la position initiale.

Quantité : 10 fois chaque bras.

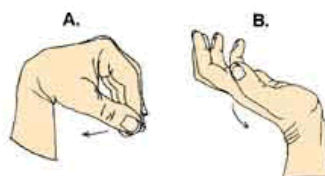
Articulation du poignet

H. Flexion du poignet

Position de départ : plier le bras à angle droit, le coude près du corps. Garder la paume de la main vers le bas, le pouce pointé vers l'extérieur, les doigts détendus. Poser l'autre main sur votre avant-bras plié pour l'empêcher de bouger.

Consignes : en bougeant seulement le poignet, plier la main en flexion vers le bas puis en extension vers le haut. (Garder les doigts bien détendus - la contraction des tendons des doigts limite l'amplitude d'extension du poignet).

Quantité : 10 flexions vers le bas et 10 extensions vers le haut. Répéter 3 fois.



I. Tourner les poignets

Consignes : tenir la balle entre ses mains, serrer les mains, croiser les doigts et tourner les poignets.

Quantité : 30 secondes. Répéter 2 fois.

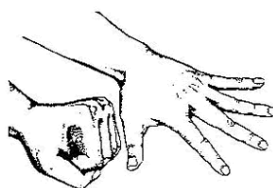
Articulation des doigts

J. Flexion des doigts

Position de départ : pointer une main vers le haut, les doigts droits.

Consignes : baisser le haut des doigts en fléchissant les jointures, et en gardant la main bien droite. Déplier ensuite les doigts et revenir à la position initiale.

Quantité : répéter l'exercice avec l'autre main.



K. Toucher du bout des doigts

Consignes : en tenant le poignet de l'autre main, toucher légèrement le pouce du bout de chaque doigt de manière à former chaque fois la lettre « O ».



Articulation de la hanche

L. Battements de jambes

Consignes : assis sur une chaise. Tendre les deux jambes et faire des petits battements de haut en bas en gardant les jambes tendues.

Quantité : 20 fois. Répéter l'exercice 2 fois.

M. Lever les genoux sur place

Consigne : lever les genoux l'un après l'autre.

Quantité : 16 fois (8 fois chaque genou). Répéter l'exercice 3 fois.

Adaptation : une jambe à la fois, s'appuyer avec une main sur une table ou un mur.



Articulation des genoux

N. Se lever et s'asseoir sur une chaise

Consignes : assis, pieds au sol. Se lever puis se rasseoir.

Quantité : 8 fois. Répéter 3 fois.

Adaptation : s'appuyer sur une table.

O. Taper ses fesses

Consigne : toucher ses fesses avec ses talons en marchant (donner des coups de pieds).

Quantité : 8 fois. Répéter 3 fois.

Adaptation : une jambe à la fois, s'appuyer avec une main sur une table ou un mur.



Articulation de la cheville

P. Mobilisation de la cheville avec un ballon

Matériel : 1 ballon.

Consignes : s'asseoir, poser le ballon au sol, mettre un pied dessus et faire voyager le ballon avec son pied.

Quantité : 30 secondes chaque pied. Répéter 2 fois.

Q. Rotation des chevilles

Consignes : s'asseoir le dos droit et étirer les jambes vers l'avant.

Quantité : faire 20 rotations des pieds dans un sens, puis 20 rotations dans l'autre sens.



OU

R. Consignes : se placer sur la pointe d'un pied et tourner le pied. Changer de pied.

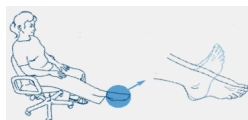
Quantité : 30 secondes chaque pied. Répéter 2 fois.



S. Extension de la jambe et flexion de la cheville

Consignes : s'asseoir le dos droit et en appui. Redresser lentement la jambe. Le genou légèrement fléchi, étirer le pied et pointer les orteils vers l'avant. Fléchir ensuite le pied vers l'arrière et pointer les orteils vers le haut.

Quantité : 10 fois chaque jambe. Répéter l'exercice 2 fois.



Exercices : Mobiliser le haut du corps

Matériel : un bâton et une chaise par personne, 1 ballon.

- A. But : mobiliser le haut du corps avec une faible charge.

Matériel : un bâton et une chaise par personne.

Consignes : tenir le bâton à 2 mains (mains au-dessus du bâton). Bras tendus. Lever et baisser au-dessus de la tête et ramener sur les genoux.

Quantité : 10 fois.

- B. But : mobiliser le haut du corps avec une faible charge.

Matériel : un bâton et une chaise par personne.

Consignes : tenir le bâton à 2 mains (mains au-dessus du bâton). Mettre le bâton sous son menton. Tendre les bras devant jusqu'à extension et ramener.

Quantité : 10 fois.

- C. But : mobiliser le haut du corps avec une faible charge.

Matériel : un bâton et une chaise par personne si nécessaire.

Consignes : mettre le bâton derrière la tête et le poser sur les épaules. Tendre les bras vers le haut.

Quantité : 10 fois.

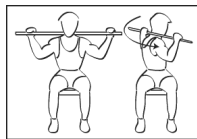


- D. But : mobiliser le haut du corps avec une faible charge.

Matériel : un bâton et une chaise par personne.

Consignes : mettre le bâton derrière la tête et le poser sur les épaules. Pivoter le tronc.

Quantité : 20 fois (10 fois de chaque côté).



- E. But : mobiliser le haut du corps avec une faible charge.

Matériel : un bâton et une chaise par personne.

Consignes : tenir le bâton au centre, à une main. Tendre le bras devant. Faire tourner le bâton en faisant tourner le poignet.

Quantité : 30 secondes chaque bras. Répéter 2 fois.

F. But : mobiliser le haut du corps avec une faible charge.

Matériel : un bâton et une chaise par personne.

Consignes : poser le bâton au sol à la verticale devant soi. Descendre le long du bâton en abaissant les mains l'une après l'autre et en gardant le dos droit. Regarder devant soi, lever la tête. Se redresser lentement.

Quantité : 4-5 fois.

G. But : mobiliser le haut du corps avec une faible charge.

Matériel : une chaise par personne.

Consignes : tendre un bras sur le côté. Faire de petits cercles vers l'avant et agrandir le cercle, revenir sur des cercles de plus en plus petits. Laisser tomber le bras. Puis faire de même avec des cercles vers l'arrière.

Quantité : 2 fois chaque bras.



La force

Pourquoi faut-il travailler sa force ?

- ✚ Pour pouvoir porter son sac sans avoir de douleurs.
- ✚ Pour porter ses courses.
- ✚ Pour transporter et soulever des objets.
- ✚ Pour pouvoir se débrouiller seul.

Quand faut-il renforcer ses muscles ?

- ✚ **Au moins 2 fois par semaine** après s'être échauffé.

Comment faut-il faire ?

- ✚ Il est recommandé d'effectuer **8 à 10 exercices 2 fois par semaine ou plus** pour chacun des grands groupes musculaires, avec au moins un jour de repos entre les séances. Pour développer sa force, des charges (poids) peuvent être utilisées. Pour les personnes au-dessus de 50 ans, il est recommandé de faire **10 à 15 répétitions** pour chaque exercice et **8 à 12** pour les personnes en-dessous de 50 ans.
- ✚ L'intensité doit être de modérée à forte sachant que, sur une échelle de 0 à 10, 0 correspond à aucun mouvement, 5-6 à un effort modéré et 7-8 à un effort de haute intensité.
- ✚ Commencer doucement avec de petites charges, au début se servir simplement du poids du corps.

À vous de jouer !

Sportez vous bien !

Exercices de renforcement musculaire sans charge

Bras (travail avec les élastiques)

Matériel : élastiques.

A. Flexion des biceps

Matériel : un élastique par personne.

Position de départ : assis sur une chaise ou debout (suivant leur état de fatigue). Tenir l'élastique avec les deux mains. Étendre un bras en guise de point fixe. Plier l'autre bras jusqu'à un niveau confortable.

Consignes : tirer lentement le bras plié vers la poitrine, maintenir la position pendant 3 secondes et revenir lentement à la position initiale.

Quantité : 8 fois. Répéter 2 à 3 fois.

B. Flexion du bras

Matériel : un élastique par personne.

Position de départ : faire une boucle avec la bande élastique en prenant les deux extrémités dans la main droite. Placer le pied droit dans la boucle, puis le poser au sol en appuyant sur l'élastique.

Consigne : lever la main vers l'épaule en pliant le coude.

Quantité : maintenir la position pendant une seconde, puis baisser le bras lentement en retenant l'élastique. Répéter l'exercice avec le bras gauche. Répéter 5 fois pour chaque bras. Répéter 2 à 3 fois.

OU

C. Matériel : un élastique par personne.

Muscles : biceps (haut du bras).

Position de départ : s'asseoir sur une chaise, dos droit et abdominaux contractés. Placer l'élastique sous un pied. Tenir l'élastique avec les 2 mains.

Consignes : fléchir les coudes comme si les mains allaient toucher les épaules en expirant. Revenir en inspirant. Garder les coudes collés au corps.

Quantité : 8 fois. Répéter 2 à 3 fois.

Adaptation : une main à la fois.

D. Développé avant des bras

Matériel : un élastique par personne.

Muscles : pectoraux et deltoïde antérieur (devant les épaules).

Position de départ : placer l'élastique dans votre dos, sous les bras et le serrer contre soi à hauteur de la poitrine.

Consignes : au signal, expirer tout en tendant doucement ses bras vers l'avant. Revenir en respirant lentement.

Quantité : 8 fois. Répéter 2 à 3 fois.

Adaptation: assis.

E. Flexion des coudes

Matériel : un élastique par personne.

Muscles : biceps.

Position de départ : plier la bande élastique en 2 et s'asseoir au bord de la chaise et sur une partie de la bande. Prendre la bande dans la main gauche et l'amener au niveau de la tête.

Consignes : tirer sur l'élastique jusqu'à avoir le bras tendu au-dessus de la tête. Revenir à la position initiale. Faire l'autre côté.

Quantité : 8 fois chaque côté. Répéter 2 à 3 fois.

F. Épaules

Matériel : élastique.

Position de départ : assis sur une chaise. Tenir l'élastique, les paumes vers le sol et les mains écartées à une distance plus grande que la largeur des épaules.

Consignes : lever les bras au-dessus de la tête et écarter lentement les bras et les mains.

Quantité : 8 fois. Répéter 2 à 3 fois.

G. Traction de la poitrine (tir à l'arc)

Matériel : élastique.

Position de départ : assis sur une chaise ou debout (suivant leur état de fatigue). Tenir l'élastique avec les deux mains à la hauteur de la poitrine. Étendre un bras en guise de point fixe. Plier l'autre bras jusqu'à un niveau confortable.

Consignes : tirer lentement le bras plié vers l'arrière, maintenir la position pendant 3 secondes et revenir lentement à la position initiale.

Quantité : 8 fois. Répéter 2 à 3 fois.

H. Traction du dos

Matériel : élastique.

Position de départ : assis sur une chaise ou debout (suivant leur état de fatigue). Dos droit contre le dossier. Tenir l'élastique avec les deux mains devant soi, à la hauteur de la poitrine, les bras fléchis.

Consignes : éloigner lentement les mains l'une de l'autre, écartant les bras autant que possible. Relâcher la tension et revenir lentement à la position initiale.

Quantité : 8 fois. Répéter 2 à 3 fois.

I. Traction latérale

Matériel : élastique.

Position de départ : assis sur une chaise ou debout (suivant leur état de fatigue). Dos droit contre le dossier. Tenir l'élastique avec les deux mains à la hauteur de la taille, les bras fléchis.

Consignes : éloigner les mains l'une de l'autre, écartant les bras autant que possible. Relâcher la tension et revenir lentement à la position initiale.

Quantité : 8 fois. Répéter 2 à 3 fois.

J. Biceps et dorsaux

Matériel : élastique.

Position de départ : prendre une extrémité de la bande avec chaque main. S'asseoir au bord de la chaise, sur la bande. Placer les mains juste au-dessus des épaules.

Consignes : lentement, lever les bras tendus au-dessus de la tête en expirant. Revenir en inspirant.

Quantité : 8 fois. Répéter 2 à 3 fois.

K. Abdominaux

Matériel : élastique.

Muscles : abdominaux et région lombaire.

Position de départ : s'asseoir sur une chaise. Placer l'élastique derrière le dossier et faire le passer sous vos bras.

Consignes : au signal, expirer doucement et fléchir le tronc vers l'avant. Revenir à la position initiale lentement en inspirant.

Quantité : 8 fois. Répéter 2 à 3 fois.

L. Extension des jambes

Matériel : élastique.

Position de départ : assis bien au fond de la chaise. Tenir l'élastique à 2 mains. Plier la jambe droite et placer l'élastique sous la pointe du pied droit. Tendre les bras.

Consignes : se redresser en amenant son dos contre le dossier de la chaise. Tendre la jambe. Replier le genou pour revenir à la position initiale.

Quantité : 8 fois chaque jambe. Répéter 2 à 3 fois.

M. Travail des quadriceps

Matériel : élastique.

Position de départ : s'asseoir sur une chaise. Les 2 pieds doivent être à plat au sol. Mettre la bande sous les pieds. Attraper la bande de chaque côté avec chaque main.

Consigne : se lever lentement en tenant la bande, bras tendus.

Quantité : 8 fois. Répéter 2 à 3 fois.

Attention ! L'exercice doit se faire lentement, les bras doivent restés tendus et le dos doit rester droit.

Renforcer le dos (au sol sur tapis)

Position : assis au sol (enchaîner les exercices).

Remarque : lorsque le nombre de répétitions n'est pas précisé, cela veut dire que l'exercice doit être fait qu'une seule fois.

- A. Consignes : les 2 jambes fléchies. Entourer ses cuisses avec ses bras et faire le dos rond sur ses cuisses. Se sentir bien.
- B. Consignes : assis au sol. Mettre ses mains sur ses pieds. Remonter le dos droit. Amener ses bras sur les côtés puis derrière, coudes vers le haut et les ramener en faisant un roulement des épaules vers l'avant (comme si on faisait un mouvement de papillon à la nage) puis serrer les mains devant soi. Croiser les doigts, paumes de mains dirigées vers l'extérieur et coudes fléchis. Amener ses mains au menton. Étendre les bras devant soi jusqu'à extension des bras pour étirer. Se redresser en amenant ses bras tendus au-dessus de la tête. Lâcher une main et aller toucher le ciel en tendant haut un bras. L'autre bras reste au-dessus de la tête mais plus relâché, semi-fléchi. Changer de bras. Tendre les 2 bras. Descendre dos droit puis revenir pour faire un grand cercle avec les bras vers l'arrière.
Quantité : recommencer cet enchaînement 3 fois.
- C. Consigne : se dégourdir les jambes.
- D. Consignes : position relax : les mains entourent les cuisses, le dos rond. Tendre une jambe puis l'autre. Dos droit. Décoller les talons. Pieds flex (la pointe du pied relevée) / pieds tendus. Pieds flex. Lever un bras puis les 2 et descendre, le dos droit.
- E. Position relax.
- F. Consignes : tendre les jambes. Pieds flex / pieds tendus. Lever un bras puis les 2. Descendre un peu, le dos droit. Tenir la position. Pieds flex encore plus. Descendre puis poser les mains au sol, dos toujours droit. Tendre la pointe de pied. Toucher le pied droit avec la main droite

puis main gauche. De nouveau avec la droite, mais plus loin, et avec la gauche, plus loin.
Quantité : répéter l'enchaînement 3 fois.

- G. Consignes : jambes tendues. Une jambe sur le côté puis l'autre (en V). Mains au sol de chaque côté de la jambe droite. Avancer et descendre, le dos plat. Idem de l'autre côté. Se redresser.
- H. Consignes : même position. Écartier plus. Dos rond / dos creux. Avancer de plus en plus le bassin dans le dos creux. Descendre le tronc vers une jambe. Revenir lentement. Idem pour l'autre jambe.
- I. Consignes : coller les plantes de pieds. Tenir les chevilles avec ses mains. Appuyer sur ses genoux avec ses coudes en se penchant, le dos droit. Inspirer / expirer. Se redresser.
Remarque : si nécessaire, supporter les talons avec une serviette.
- J. Consigne : se dégourdir (secouer les jambes et les pieds).

Abdominaux

A. Abdominaux obliques

Position de départ : assis sur une chaise ou debout.

Consignes : se balancer de droite à gauche et de gauche à droite puis d'avant en arrière, sans bouger les pieds.

Quantité : 10 fois chaque jambe et chaque exercice (droite/gauche et avant/arrière).

B. Abdominaux et grand dorsal

Matériel : une chaise par personne.

Consignes : assis, poser les bras sur la nuque. Sans bouger les fesses, avancer le buste, le dos droit, jusqu'au signal (environ 45°).

Quantité : maintenir la position 10 secondes. Répéter 5 fois.

Hanches

C. Flexion des hanches

Position de départ : assis sur la chaise, le dos droit, les mains posées sur les bords de la chaise.

Consignes : en gardant les jambes pliées, lever et rabaisser la jambe droite (décoller le genou). Changer de jambe.

Quantité : 8 fois chaque jambe. Répéter 3 fois.

Quadriceps

- D. Consignes : s'asseoir sur une chaise. Tendre une jambe en amenant le pied le plus haut que l'on peut. Tenir la position 2 secondes.

Quantité : 8 fois

Mollets

- E. Consigne : se placer alternativement sur les talons et les orteils.
Quantité : 30 secondes chaque pied. Répéter 2 fois.

Renforcement général

Remarque : lorsque le nombre de répétition n'est pas précisé, cela veut dire que l'exercice doit être fait qu'une seule fois.

Au sol

- A. Position de départ : sur le côté, jambe au sol fléchie, devant. Jambe au-dessus tendue. Tendre le bras sous la tête. L'autre bras supporte.
Consignes : lever la jambe du dessus. Faire des battements avec la jambe du dessus de haut en bas et de bas en haut. Puis, en tirant la pointe de pied vers soi, faire des battements. Ensuite, tendre la pointe de pied et faire 4 cercles dans chaque sens. De nouveau, tirer la pointe de pied vers soi et pivoter le pied vers le bas et vers le haut (de plus en plus).
Changer de côté.
- B. Position de départ : allongé sur le dos, les jambes fléchies. Dos collé au sol, pousser le ventre au sol (le dos ne doit pas être creusé, on ne doit pas pouvoir passer la main entre le sol et le dos). Mains sous la tête.
Consigne : lever les épaules.
- C. Position de départ : allongé sur le dos, les jambes fléchies.
Consignes : amener le genou droit contre la poitrine et le pied droit du côté gauche. Main droite sur le genou et main gauche sur la cheville. Tirer sur le genou vers la poitrine et vers la droite. Genou contre la poitrine et tendre la jambe. Avec une serviette derrière la cuisse, tirer la jambe vers soi. Fléchir. Refaire. Pied flex (la pointe du pied relevée). Tendre, puis relâcher.
Quantité : répéter l'enchaînement 3 fois.
- D. Position de départ : allongé sur le ventre. Mains à plat sur les côtés à la hauteur des épaules. Front au sol.
Consignes : regarder le sol et soulever les épaules en s'appuyant avec les bras. Aller de plus en plus haut. Descendre très doucement. Poser la tête sur le côté. Front au sol.
Quantité: répéter 2 fois.
- E. Position de départ : allongé sur le ventre. Bras croisés sous la tête.
Consignes : lever la jambe gauche. Expirer. Lever la jambe droite. Expirer.

Debout

- F. **Quadriceps**
Position de départ : debout, pieds légèrement écartés (un peu plus que la largeur des épaules), face à moi.

Consignes : plier les genoux jusqu'à environ 45° (au signal) puis remonter. Garder le dos droit, regard droit devant.

Quantité : 8 fois. Répéter l'exercice 3 fois.

Adaptation : poser le bout de ses doigts sur une table.



G. Adducteurs

Position de départ : debout, face à moi, pieds légèrement écartés (un peu plus que la largeur des épaules) et mettre les pieds en V.

Consignes : plier ses genoux en gardant le dos droit, regard droit devant.

Quantité : 8 fois. Répéter l'exercice 2 fois.

H. Fessier

Position de départ : debout, pieds légèrement écartés (largeur des épaules), face à moi.

Consignes : faire un grand pas vers l'avant en pliant le genou. Revenir en position initiale.

Répéter l'exercice avec l'autre jambe. Possibilité de s'appuyer les deux mains sur une table.

Quantité : 5 fois. Répéter l'exercice 2 fois chaque jambe.



I. Montées de genoux

Position de départ : debout, pieds légèrement écartés (largeur des épaules), face à moi.

Consignes : Tout en avançant, lever les genoux alternativement. Débuter l'exercice en marchant, puis aller de plus en plus vite, avec plus de dynamisme.

Quantité : jusqu'au début de l'essoufflement.

Adaptation : se placer à côté d'une table ou d'un mur et d'y poser la main pendant l'exercice.



J. Pas chassés

Position de départ : debout, face à moi.

Consignes : faire un pas à droite, rejoindre ses pieds, un pas à gauche, rejoindre ses pieds, jusqu'au bout de la salle puis revenir avec l'autre jambe.

Quantité : 2 longueurs chaque jambe, avec les jambes tout le temps fléchies, en tension, lors du retour (2^e longueur).

K. Gastrocnémiens (mollets)

Matériel : une chaise par personne.

Position initiale : debout face à la chaise, les deux mains appuyées sur le dossier de la chaise.

Consignes : se placer sur la pointe des pieds et maintenir la position 10 secondes.

Quantité : maintenir la position 10 secondes. Répéter 3 fois.

L. Gastrocnémiens (mollets) et chevilles

Matériel : une chaise par personne.

Position initiale : debout face à la chaise.

Consignes : monter et descendre sur la pointe des pieds.

Quantité : effectuer 8 levées et descentes. Répéter 3 fois.

L'équilibre

Pourquoi travailler l'équilibre ?

- ✚ Pour réduire le risque de chute (chez les personnes âgées principalement).
- ✚ Pour marcher en sécurité.
- ✚ Pour descendre et monter les escaliers sans crainte.
- ✚ Pour ne plus être limité dans les gestes de la vie quotidienne.

Quand travailler l'équilibre ?

- ✚ 2 à 3 fois par semaine.

Comment travailler l'équilibre ?

- ✚ En marchant régulièrement.
- ✚ En restant en appui sur un seul pied au début pendant peu de temps (2 secondes) puis augmenter le temps.
- ✚ En variant les déplacements : croiser les pieds, monter les genoux.
- ✚ En variant les surfaces : marcher sur de l'herbe, du gravier.
- ✚ En renforçant les muscles des jambes, du dos et des abdominaux.

**À vous de jouer !
Sportez vous bien !**

Exercices : Équilibre et coordination

Debout, équilibre et coordination

En cercle, se tenir par les mains.

- A. Consignes : tourner en :
- décalant le pied droit à droite, réunir les pieds. Répéter 8 fois.
 - décalant le pied gauche à gauche, réunir les pieds. Répéter 8 fois.
- Remarque* : garder le cercle grand.
- B. Consignes :
- Plier les genoux.
 - Plier les genoux et bouger les hanches.
- C. Idem exercice A, mais avec les jambes légèrement fléchies.

Placés en ligne

- D. Consignes : avancer la jambe droite puis la jambe gauche. Lever le genou gauche. Poser le pied gauche derrière puis le droit pour réunir les 2. Changer de jambe.
- E. Consignes : idem avec les genoux légèrement fléchis. 4 fois à gauche puis 4 fois à droite. Jambes légèrement fléchies, pieds collés. Rester bien droit, les hanches fixes. Décaler la jambe droite à droite et revenir.
Quantité : 8 fois puis changer de jambe.
- F. Consignes : jambes tendues, pieds collés. Rester bien droit. Lever une jambe tendue.
Quantité : 8 fois puis changer de jambe.
- G. Consignes : écartier les pieds au-delà de la largeur des épaules, jambes légèrement fléchies, talons collés au sol. Fléchir les genoux à 45°, puis remonter de façon dynamique.
Quantité : 8 fois.
Remarque : ne pas mettre les fesses en arrière, serrer les abdominaux et regarder droit devant.



- H. Consigne : se dégourdir les jambes en courant sur place.

- I. Consignes : faire une fente vers l'avant en avançant la jambe droite puis ramener la jambe gauche à la même hauteur.
Quantité : en faire 3 chaque jambe. Répéter 3 fois cette série. Récupérer 3 minutes en marchant entre les séries.



- J. Position de départ : pieds écartés de la largeur des épaules. Fléchir légèrement les genoux.
Consignes : faire un saut vers l'avant puis un saut vers l'arrière.
Quantité : répéter 3-4 fois.
- K. Consignes : saut à pieds joints à droite - saut pour revenir au centre - saut à pieds joints à gauche - saut pour revenir au centre. Répéter 3-4 fois.
- L. Consignes :
- Se placer sur le pied droit.
 - Sauter 3 fois sur la jambe droite.
 - Se dégourdir.
 - Sauter 3 fois sur l'autre jambe.
- Remarque* : possibilité de se tenir par les mains.
- M. Se dégourdir les jambes.

Équilibre

Matériel : une chaise par personne, 2 ballons, 12 cerceaux, 8 cônes, poids, 10 bâtons.

Adaptation pour les personnes en fauteuil (en bleu).

- A. Position de départ : se tenir droit, la jambe gauche au sol, légèrement fléchie.
Consignes : lever la jambe droite pliée. S'appuyer sur une chaise ou un mur avec le bras qui se trouve du côté que la jambe au sol.
Quantité : tenir 10 secondes. 3 fois chaque jambe (3^e fois : lever le genou plus haut).
Adaptation : un poids sur chaque poignet. Lever le bras sur le côté et tenir autant que les autres.



B. Position de départ : debout à côté d'une chaise.

Consignes : lever une jambe en fermant les yeux. Possibilité de s'appuyer sur une chaise avec une seule main.

Quantité : tenir 10 secondes. Changer de jambe. 3 fois chaque jambe (3^e fois : pour ceux qui peuvent, lâcher la main qui tient la chaise et garder les yeux ouverts).

Variante : lever la jambe encore plus haute en pliant le genou.

Adaptation : un poids sur chaque poignet. Lever le bras sur le côté et tenir autant que les autres.



C. Position de départ : placer la plante du pied droit sur le genou gauche. Mains sur les hanches.

Consignes : tenir la position le plus longtemps possible. Idem avec le pied gauche.

Quantité : tenir 10 secondes. 3 fois pour chaque jambe.

D. Position de départ : s'appuyer sur une chaise, jambe gauche au sol, genou légèrement fléchi. Lever la jambe droite, fléchie à 90°.

Consigne : amener la jambe derrière soi jusqu'à extension.

Quantité : 30 mouvements sur chaque jambe. Répéter 2 fois.

Variante : aller de plus en plus vite et amener la jambe de plus en plus haut.

Adaptation : un poids sur chaque poignet. Balancer le bras tendu d'avant en arrière.

E. Consignes : idem exercice A mais lever le bras libre, fléchi, avec la main au niveau des yeux (tel un coureur).

Quantité : tenir 30 secondes. Récupérer 15 secondes. 2 fois chaque jambe.

Adaptation : un poids sur chaque poignet. Faire des mouvements avec les bras comme si vous courriez.



F. Position de départ : au bout de la salle, aligner 8 bâtons au sol.

Consignes : marcher en croisant les pieds de part et d'autre de la ligne de bâtons.

Quantité : 5 lignes.

Adaptation : franchir les obstacles comme on peut en trouver dans la vie quotidienne.

Position de départ : disposer 2-3 bâtons à un mètre de distance chacun.

Consignes : rouler sur les bâtons.

Quantité : 5 lignes.

- G. Position de départ : au bout de la salle, aligner les personnes l'une derrière l'autre et former un couloir avec les bâtons. ☆
Consigne : marcher à reculons dans le couloir puis revenir par les côtés. ☆
Quantité : 5 lignes (pour qu'ils aient le temps de s'adapter). ☆
Variante : ne pas traîner les pieds.
Adaptation : contourner des obstacles.
Position de départ : 5 cônes disposés en quinconce. △ △ △
Consigne : rouler en contournant les cônes (slalom). △ △
Quantité : 5 lignes.
Variante : chronométrer et essayer de faire mieux.
- H. Matériel : 8 cônes.
Organisation : disposer 2 parcours de cônes côte à côte. Dans chaque parcours, placer 4 cônes en quinconce. Déterminer les lignes de départ et d'arrivée. Faire 2 équipes.
Position de départ : aligner les personnes l'une derrière l'autre de façon à former 2 lignes parallèles derrière chaque parcours.
Consigne : aller le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée en contournant les cônes.
Quantité : 2 passages chacun.
- I. Position de départ : au bout de la salle.
Consigne : marcher en croisant les pieds devant soi.
Quantité : 5 lignes.
- J. Position de départ : au bout de la salle, de profil.
Consigne : faire des pas chassés pied droit devant à l'aller et pied gauche au retour.
Quantité : 2 aller-retour.
- K. Matériel : 2 ballons.
Position de départ : au bout de la salle, 2 par 2. Face à face.
Consignes : se faire des passes tout en avançant jusqu'au bout de la salle.

Exercices en fauteuil roulant

A. Biceps

Position de départ : bras droit fléchi, la paume de la main contre la poitrine.

Consigne : écarter le bras droit jusqu'à extension, la paume de la main dirigée vers l'extérieur à la fin du mouvement.

Quantité : 10 fois sur chaque bras. Répéter 2 fois.

B. Bouger sur la chaise.

C. Vitesse des bras

Consignes : rouler énergiquement sur 10 m, s'arrêter net puis reculer.

Quantité : 3 fois. Récupérer 2 minutes et le refaire 3 fois.

D. Bras

Position de départ : bras le long du corps.

Consignes : lever et baisser le bras gauche. Faire de même avec le droit.

Quantité : 10 fois chaque bras. Répéter 2-3 fois.

Remarque : retenir le bras dans la descente, ne pas le laisser tomber afin de muscler.

Variante : les deux bras en même temps.

E. Se débourner les bras

Consignes :

- Bras le long du corps, secouer ses bras et ses poignets en restant relâché.
- Balancer les deux bras en même temps d'avant en arrière.
- Balancer en alternance le bras droit et le bras gauche.

F. Abdominaux, psoas

Consignes : s'appuyer sur les bras pour soulever ses fesses. Se rasseoir.

Quantité : 3 fois.

G. Maîtriser son fauteuil

Disposition : disposer deux élastiques au sol à distance d'environ 2,5 m (laisser de la place avant le premier et après le dernier).

But : maîtriser son fauteuil (l'élastique représente par exemple une voiture qu'on voit au dernier moment, il faut savoir réagir et s'arrêter). Geste de la vie quotidienne.

Consignes : rouler le plus vite possible et s'arrêter net le plus près possible de l'élastique sans rouler dessus. Continuer de même avec l'élastique suivant.

Exercice hors du fauteuil roulant

H. Abdominaux

Position de départ : au sol, plier les jambes et les entourer avec ses bras, ramener les genoux fléchis vers soi, coller le menton à la poitrine.

Consignes : se placer en boule et se balancer sur le dos, d'avant en arrière.

Quantité : 10 fois. Répéter 2 fois.

Jeux

Mémoire et mouvements des bras

A. Ballon nommé

But : faire la passe à quelqu'un après l'avoir nommé ou désigné.

Organisation : debout, en cercle.

Consignes :

- a. Avec les mains, faire rouler le ballon en pliant les jambes.
- b. Avec les mains, sans faire tomber le ballon par terre.
- c. Avec les pieds.

Temps de jeu : 10 minutes

Sollicitation des bras

But : solliciter les bras par des mouvements amples.

B. Taper sur le ballon de baudruche (ballon d'anniversaire)

Matériel : 1 ballon de baudruche pour 2.

Départ : 2 par 2, face à face, assis sur des chaises (ou debout si en forme).

Consigne : se lancer le ballon de baudruche en tapant dessus avec ses mains.

Variante : idem mais assis sur les chaises en cercle en désignant à qui on envoie le ballon (ou debout si en forme).

C. Passes avec le ballon de baudruche

Matériel : 1 ballon de baudruche pour 2.

Départ : 2 par 2, face à face, debout.

Consigne : se lancer le ballon de baudruche en tapant dessus avec ses mains.

Variante : idem mais tous ensemble avec 3 ballons.

D. Apporter le ballon dans les buts

But : marquer un but en poussant le ballon avec la raquette.

Matériel : 2 cônes, ballons de baudruche, 1 raquette, 1 chaise.

Départ : placer deux cônes à un bout de la salle et une chaise au milieu.

Consignes : faire passer le ballon sous la chaise avec la raquette puis l'amener entre les deux cônes. Le ballon doit rester au sol.

E. Bouger les foulards

Matériel : musique, foulards ou rubans (un par personne).

Consigne : faire des mouvements avec les foulards ou les rubans en suivant la musique.

Sollicitation des jambes

F. Ballon entre les jambes

But : faire sortir le ballon du cercle.

Organisation : debout. En cercle, jambes écartées, pied contre pied. Joindre ses mains.

Consignes :

- a. Taper sur le ballon avec ses mains pour essayer de faire passer le ballon entre les jambes de quelqu'un.
- b. Lorsqu'on reçoit le ballon ou lorsqu'on va taper dessus, toujours avoir les jambes pliées pour ne pas se faire mal au dos (cela fait aussi travailler les ischio-jambiers et les quadriceps en même temps).

Temps de jeu : 10 minutes.

Adresse

G. Viser la quille

Matériel : une quille (ou une bouteille à moitié pleine), grosses et petites balles de préhension, ballons de baudruche (ballon d'anniversaire).

Organisation : placer une quille au milieu du cercle.

Consignes : viser la quille avec le ballon en le faisant rouler.

- a. Changer le type de balle (légère, lourde, baudruche).
- b. Éloigner l'objet visé.

Variantes :

- c. Idem mais en lançant le ballon ou la balle.
- d. Idem mais avec les pieds.

H. Lancer dans un bac

Matériel : toutes sortes de balles, un bac.

Organisation : les personnes peuvent être debout ou assises sur une chaise. Donner 2-3 balles par personne, de différents formats (petites balles, ballons) et les poser par terre.

Consigne : Une personne à la fois lance une balle en visant le bac. Quand une première ronde est complétée, on recommence jusqu'à l'épuisement des balles.

Pointage : Une balle qui atterrit dans le bac : 1 point pour la personne.

Variante : pour le comptage, en plus de gagner un point, la personne reçoit une balle supplémentaire qu'elle pourra lancer.

I. Envoyer la balle à un camarade

Matériel : Une chaise chacun, 1 grosse balle de préhension.

Organisation : Assis sur une chaise, en cercle.

Consignes :

- a. Se lancer la balle avec les mains après avoir montré à qui on l'envoyait.
- b. Se lancer la balle avec les pieds après avoir montré à qui on l'envoyait.

J. Bowling

But : faire tomber le plus de cônes possible avec le ballon.

Matériel : 8 cônes, 2 ballons.

Organisation : debout. Faire 2 équipes et placer 4 cônes en losange.

But : toucher le plus de cônes possible.

Consignes :

- a. Lancer le ballon sur les cônes.
- b. 2 essais chacun. 4 cônes renversés = 4 points ; 3 cônes = 3 points ; 2 cônes = 2 points ; 1 cône = 1 point ; 0 cône = 0 point.
- c. Additionner les points dans chaque équipe.

K. Bowling - récompense

But : faire tomber le plus de quilles possible.

Matériel : 5 cônes (un par personne), 1 petit ballon, 1 cerceau, 5 cadeaux (un par personne).

Organisation : debout. Placer un cerceau en guise de point départ. Aligner les cônes et mettre un cadeau sous chaque cône.

Consignes :

- a. Chacun à son tour, lancer le ballon sur un cône. Le participant a autant de chances qu'il veut, jusqu'à ce qu'il renverse le cône.
- b. Il remporte le cadeau sous le cône qu'il a fait tomber.

Temps de jeu : 10 minutes.

L. La balle assise en musique

Organisation : dans toute la salle, 1 contre tous.

Matériel : 1 ballon léger et mou.

But : être le dernier debout, ne pas se faire toucher par la balle.

Consignes : Il y a 1 chasseur. Le chasseur a le ballon. Il doit toucher quelqu'un avec le ballon.

Attention, on ne vise pas la tête!

- a. Celui qui se fait toucher s'assoit. Il pourra se relever au signal.
- b. Pas de déplacements avec la balle.
- c. Pas de passes à un joueur assis.

Variantes :

- Se déplacer sur le rythme de la musique.
- Libérer les prisonniers en leur tapant dans la main.
- Celui touché devient chasseur.

Temps de jeu : 10 minutes.

Marcher

M. Relais 1

But : contourner les cônes le plus vite possible.



Matériel : 2 cerceaux, 8 cônes, 2 chaises.



Organisation : disposer 2 parcours de cônes côte à côte. Dans chaque parcours, placer 4 cônes en quinconce (un à droite, un à gauche). Déterminer le départ pour chaque parcours avec un cerceau. Mettre une chaise au bout. Faire 2 équipes.

Position de départ : une équipe devant chaque cerceau. Les premiers participants se placent dans leurs cerceaux respectifs, les autres derrière eux.

Consignes : contourner les cônes le plus vite possible (slalom), contourner la chaise et revenir sur le côté pour passer le relais en tapant dans la main de son coéquipier.

Temps de jeu : 10 minutes.

N. Le jeu du facteur

But : attraper le facteur.

Matériel : une chaise par personne, un foulard.

Disposition : les chaises sont disposées en cercle.

Consignes : une personne est le facteur. Elle tient dans ses mains le foulard. Elle tourne autour des autres personnes et dépose le foulard derrière quelqu'un. Ce dernier, lorsqu'il l'a vu, attrape le foulard et court rattraper le facteur et le toucher. Le facteur doit faire le tour et prendre la place laissée libre.

O. La course à l'appelé

Matériel : 6 cônes, 1 foulard par personne.

Organisation : 2 équipes. Déterminer une ligne d'arrivée avec 2 cônes à un bout de la salle. À l'autre bout, mettre 2 cônes pour chaque équipe pour déterminer la ligne de départ.

Buts :

- Pour l'appelé : ne pas se faire prendre le foulard par l'autre joueur.
- Pour tous les autres : attraper le foulard de l'appelé.

Position de départ : 2 équipes en ligne au fond de la salle. Passage 2 par 2.

Consignes :

- Je vais appeler un des 2 participants par son prénom.
- L'appelé doit marcher le plus vite possible jusqu'à la ligne en face sans se faire attraper le foulard / L'autre doit essayer d'attraper le foulard.
- Celui qui gagne (soit l'appelé qui ne s'est pas fait voler le foulard / soit l'autre qui lui a volé) remporte 1 point. On additionne les points dans chaque équipe.

Fin du jeu : quand le joueur appelé dépasse la ligne ou quand il est touché.

Temps de jeu : 10 minutes

P. La chasse aux caribous

Matériel : un élastique par personne à mettre dans son dos, dans son pantalon.

Organisation : un chasseur au milieu de la salle et des caribous à un bout.

Buts :

- Pour le chasseur : attraper l'élastique des caribous.
- Pour les caribous : traverser la salle sans se faire prendre leur élastique.

Consignes :

- Le caribou qui s'est fait attraper son élastique devient chasseur.
- Ne pas courir.

Temps de jeu : 20 minutes.

Q. Le jeu de la chaise musicale

But : être le dernier assis.

Matériel : une chaise par personne moins une, musique.

Mise en place : placer les chaises en ligne, collées les unes contre les autres et les tourner en alternance dans un sens puis dans l'autre.

Consignes : tourner autour des chaises. Lorsque la musique s'arrête, s'asseoir le plus vite possible sur une chaise. Celui qui n'est pas assis est éliminé. On enlève une chaise et on recommence, ainsi de suite.

Temps de jeu : 15 minutes.

Concentration / Réaction au signal

R. Le jeu du béret

But : réagir au signal.

Matériel : 1 cerceau, 1 foulard, 4 cônes.

Organisation :

- À chaque bout de la salle : placer 2 cônes (cela constitue les lignes de départ).
- Au milieu de la salle : poser 1 foulard dans un cerceau.

Mise en place : faire 2 équipes de 4. Chaque équipe se place dans son camp derrière « ses cônes ». Attribuer un numéro par personne (de 1 à 4) ou laisser le capitaine de l'équipe le faire.

Consignes :

- a. À l'appel de son numéro : courir ou marcher le plus vite possible pour prendre le foulard et le ramener dans son camp.
- b. Celui qui n'a pas eu le foulard essaie d'aller toucher son adversaire avant qu'il ne revienne dans son camp.

Pointage :

- Si un des participants ramène le foulard dans son camp sans s'être fait toucher: 1 point.
- Si un des participants réussit à toucher l'adversaire qui a pris le foulard avant que celui-ci ne rentre dans son camp : 1 point.
- On additionne les points de chacun et on donne le résultat quand tout le monde est passé.

Temps de jeu : 10 minutes.

Équilibre

S. Passes

☆☆

Matériel : 4 ballons.

☆☆

Organisation : aligner les personnes l'une derrière l'autre de façon à former 2 lignes parallèles au bout de la salle.

☆☆

But : se faire des passes sans faire tomber le ballon.

Consignes : avancer jusqu'à l'autre bout de la salle en se faisant des passes et sans que le ballon ne tombe par terre. Arrivé au bout, revenir au départ par les côtés et donner le ballon au duo suivant.

Quantité : 2 fois chacun.

Vie quotidienne

T. Relais 2

But : faire le parcours le plus vite possible.

Matériel : 4 cônes, 2 cerceaux, 2 ballons, 2 chaises.

Organisation :

- À un bout de la salle (sur la largeur) : placer 2 cônes espacés d'un mètre d'un côté et deux autres sur la même ligne de l'autre côté (cela constitue les deux points de départ pour chaque équipe).
- Au milieu de la salle : poser 1 ballon dans un cerceau, en face des cerceaux de départ.
- À l'autre bout de la salle : placer une chaise alignée avec chaque ballon et chaque cerceau.

Mise en place : faire 2 équipes. Chaque équipe se place au niveau des cerceaux. Les deux premiers participants se placent dans leurs cerceaux respectifs.

Consignes : au signal, 1/ aller chercher le ballon (on attrape le ballon en pliant ses genoux), 2/ continuer son chemin avec le ballon dans les mains, 3/ s'asseoir sur la chaise, 4/ se relever de la chaise, toujours ballon en main et marcher jusqu'au cerceau, 5/ reposer le ballon dans le cerceau, 6/ revenir au départ, 7/ taper dans la main de son coéquipier, qui fait le parcours à son tour. Le jeu prend fin lorsque chaque joueur a complété le parcours une fois. L'équipe gagnante est celle qui a terminé la première.

Exemple d'une séance : Groupe 1

Séance 5 : Améliorer l'équilibre

SÉANCE 5/9 :

Améliorer l'équilibre

4 objectifs :

- S'échauffer
- Améliorer l'équilibre / renforcer le haut du corps
- Se divertir
- Relaxer

4 phases :

- Marche et étirements
- Exercices d'équilibre
- Jeux
- Retour au calme

Outils utilisés :

Matériel utilisé : musique, une chaise par personne, 4-5 ballons, 12 cerceaux, 8 cônes, 2 paires de poids, 10 bâtons

Durée : 1 h 20

Date : 18-03-09





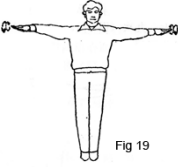
Groupe : Centre de travail - Atelier Uni

Nombre d'éducateurs : 2

Nombre de participants : 8

POURQUOI CETTE SÉANCE?

Ils présentent de grosses difficultés d'équilibre. Il est important de pouvoir marcher seul, en sécurité et sans risque de tomber. C'est pourquoi avoir un bon équilibre est nécessaire. L'équilibre peut se travailler de deux manières différentes : de façon statique (équilibre sur un pied) ou dynamique (déplacements divers). Pour les 2 personnes en fauteuil, la séance porte de nouveau sur le renforcement du haut du corps (avec les poids) en mélangeant travail isométrique, concentrique et excentrique. On finira par faire quelques étirements afin de mieux récupérer. Pour se détendre, ils choisiront le ou les jeux pour terminer la séance.

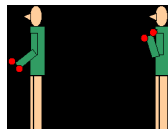
| PHASES ET OBJECTIFS | DESCRIPTION |
|---|---|
| <p>#1 - S'échauffer</p> <p>(Marche et étirements)</p> <p>20 min</p> | <p>Marche 10 min :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Marche lente puis plus rapide, faire de grands pas. ▪ Au signal, plier les genoux et se relever, puis continuer à marcher. ▪ Au signal : lever les genoux / au signal : marcher normalement. ▪ Au signal : aller toucher ses fesses avec ses talons / au signal : marcher normalement. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Étirements :</p> <p>A. Le cou</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a. Incliner la tête de droite à gauche et vers l'avant (attention de ne pas aller vers l'arrière). b. Tourner la tête. <p><u>Quantité :</u> 10 fois chaque exercice. Répéter 2 fois.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>B. Les épaules</p> <p><u>Consignes :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> a. Croiser les bras et aller mettre une main sur chaque épaule. b. Tendre un bras sur le côté. Faire de petits cercles vers l'avant puis de plus en plus grands. Rétrécir les cercles pour revenir à la position de départ. Relâcher. Faire la même chose vers l'arrière. <p><u>Quantité :</u> 2 fois chaque bras. Répéter 2 fois.</p> <div style="text-align: center;">  </div> |

C. Flexion des coudes

Position de départ : les bras étendus le long du corps.

Consignes : plier les coudes, lever les avant-bras et toucher les épaules avec les doigts. Ramener ensuite les bras le long du corps.

Quantité : 10 fois chaque bras.



D. Poignets

Consignes : serrer les mains, croiser les doigts et tourner les poignets.

Quantité : 30 secondes. Répéter 2 fois.

E. Mains

Consigne : bouger les doigts comme si on voulait jeter un mauvais sort.

Quantité : 30 secondes. Répéter 2 fois.

F. Chevilles

Consignes : se placer sur la pointe d'un pied et tourner le pied. Changer de pied.

Quantité : 30 secondes. Le faire 2 fois.



G. Pieds

Consignes : avancer un pied et se placer sur le bout de ce pied. Passer alternativement sur le talon puis sur le bout du pied.

Quantité : 30 fois chaque pied.

Matériel : une chaise par personne, 2 ballons, 12 cerceaux, 8 cônes, poids, 10 bâtons.

Adaptation pour les 2 personnes en fauteuil

A. Position de départ : se tenir droit, la jambe gauche au sol, légèrement fléchie.

Consignes : lever la jambe droite pliée. S'appuyer sur une chaise ou un mur avec le bras qui est du même côté que la jambe au sol.

Quantité : tenir 10 secondes. 3 fois chaque jambe (3^e fois : lever le genou plus haut).

Adaptation : un poids sur chaque poignet. Lever le bras sur le côté et tenir autant que les autres.



| | |
|--|--|
| <p>#2 - Améliorer l'équilibre</p> <p>(exercices d'équilibre et de proprioception)</p> <p>ET</p> <p>Renforcer le haut du corps</p> <p>30-35 min</p> | <p>B. <u>Position de départ</u> : debout à côté d'une chaise. <u>Consigne</u> : lever une jambe en fermant les yeux. Possibilité de s'appuyer sur une chaise avec une seule main. <u>Quantité</u> : tenir 10 secondes. Changer de jambe. 3 fois chaque jambe (3^e fois : pour ceux qui peuvent, lâcher la main qui tient la chaise et garder les yeux ouverts). <u>Variante</u> : lever la jambe encore plus haut en pliant le genou. <u>Adaptation</u> : un poids sur chaque poignet. Lever le bras sur le côté et tenir autant que les autres.</p> <p>C. <u>Position de départ</u> : s'appuyer sur une chaise, jambe gauche au sol, légèrement fléchie. Lever la jambe droite, fléchie à 90°. <u>Consigne</u> : amener la jambe derrière soi jusqu'à extension. <u>Quantité</u> : 30 mouvements chaque jambe. Répéter 2 fois. <u>Variante</u> : aller de plus en plus vite et amener la jambe de plus en plus haut. <u>Adaptation</u> : un poids sur chaque poignet. Balancer le bras tendu d'avant en arrière.</p> <p>D. <u>Consignes</u> : idem que l'exercice A mais lever le bras libre, fléchi, avec la main au niveau des yeux (tel un coureur). <u>Quantité</u> : tenir 30 secondes. Récupérer 15 secondes. 2 fois chaque jambe. <u>Adaptation</u> : un poids sur chaque poignet. Faire des mouvements avec les bras comme si vous courriez.</p> <div data-bbox="906 1108 1008 1288" data-label="Image"> </div> <p>E. <u>Position de départ</u> : au bout de la salle, aligner 8 bâtons au sol. <u>Consigne</u> : marcher en croisant les pieds de part et d'autre de la ligne de bâtons. <u>Quantité</u> : 5 lignes. <u>Adaptation</u> : franchir les obstacles comme on peut en trouver dans la vie quotidienne. <u>Position de départ</u> : disposer 2-3 bâtons à un mètre de distance chacun. <u>Consigne</u> : rouler entre les bâtons. <u>Quantité</u> : 5 lignes.</p> <p>F. <u>Position de départ</u> : au bout de la salle, placer les personnes l'une derrière l'autre et former un couloir avec les bâtons. <u>Consignes</u> : marcher à reculons dans le couloir puis revenir par les côtés. <u>Quantité</u> : 5 lignes (pour qu'ils aient le temps de s'adapter). <u>Variante</u> : ne pas traîner les pieds.</p> |
|--|--|

| | |
|--|---|
| | <p><u>Adaptation</u> : contourner des obstacles. △ △ △ <u>Position de départ</u> : 5 cônes disposés en quinconce. △ △ △ <u>Consigne</u> : rouler en contournant les cônes (slalom). △ △ <u>Quantité</u> : 5 lignes. <u>Variante</u> : chronométrer et essayer de faire mieux.</p> <p>G. Matériel : 8 cônes. <u>Organisation</u> : disposer 2 parcours de cônes côte à côte. Dans chaque parcours, placer 4 cônes en quinconce. Déterminer les lignes de départ et d'arrivée. Faire 2 équipes. <u>Position de départ</u> : aligner les personnes l'une derrière l'autre de façon à former 2 lignes parallèles derrière chaque parcours. <u>Consigne</u> : aller le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée en contournant les cônes. <u>Quantité</u> : 2 passages chacun.</p> |
| <p>#3 - Se divertir (la balle assise en musique) 20 min</p> | <p>A. Relais <u>But</u> : Contourner les cônes le plus vite possible. <u>Matériel</u> : 8 cônes, 2 chaises. <u>Organisation</u> : disposer 2 parcours de cônes côte à côte. Dans chaque parcours, placer 4 cônes en quinconce. Déterminer la ligne de départ et mettre une chaise au bout. Faire 2 équipes. <u>Départ</u> : aligner les personnes l'une derrière l'autre de façon à former 2 lignes parallèles derrière chaque parcours. <u>Fin</u> : contourner les cônes le plus vite possible, contourner la chaise et revenir tout droit pour passer le relais en tapant dans la main de son coéquipier.</p> <p>B. Bowling <u>But</u> : faire tomber le plus de cônes possible avec le ballon. <u>Matériel</u> : 8 cônes, 2 ballons. <u>Organisation</u> : debout. Faire 2 équipes et placer 4 cônes en losange. <u>But</u> : toucher le plus de cônes possible. <u>Consignes</u> : a. Lancer le ballon sur les cônes. b. 2 essais chacun. 4 cônes renversés = 4 points ; 3 cônes = 3 points ; 2 cônes = 2 points ; 1 cône = 1 point ; 0 cône = 0 point. c. Additionner les points dans chaque équipe.</p> |
| <p>#4 - Relaxer (Le retour au calme) 10 min</p> | <p>Assis sur une chaise ou allongé. Fermer les yeux et écouter la musique.</p> |

COMMENTAIRES:

Exemple d'une séance : Groupe 2

Séance 7 : Améliorer la force et la souplesse articulaire

SÉANCE 7/8 :

Améliorer la force et la souplesse articulaire

4 objectifs :

- S'échauffer
- Améliorer la force musculaire et la souplesse articulaire
- Se divertir
- Relaxer

4 phases :

- Marche et étirements
- Renforcement musculaire et souplesse
- Jeux
- Retour au calme

Outils utilisés :

Matériel utilisé : musique, une chaise par personne, 8 cônes, 4 cerceaux

Durée : 1 h 30

Date : 20-04-09

Groupe : Centre de jour - externes

Nombre d'éducateurs : 3

Nombre de participants : 11

POURQUOI CETTE SÉANCE?

Lors de cette séance, nous insisterons tout particulièrement sur les étirements. La plupart des grands groupes musculaires seront étirés en insistant sur le haut du corps, notamment le dos, puisque celui-ci entre en jeu dans tous les gestes de la vie quotidienne. Ensuite, nous ferons quelques exercices de musculation et de souplesse articulaire des grandes parties du corps, toujours dans le but d'améliorer la souplesse des articulations et les forces musculaires. Nous terminerons par un jeu-relais où le parcours comprendra des mouvements que l'on retrouve dans la vie de tous les jours (marcher, ramasser un objet, s'asseoir).

| PHASES ET OBJECTIFS | DESCRIPTION |
|---|---|
| <p>#1 - S'échauffer</p> <p>(Marche et étirements)</p> <p>30 min</p> | <p>Marche :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Au signal : plier les genoux, se relever et continuer à marcher. ▪ Au signal : lever les genoux / au signal : marcher normalement. ▪ Au signal : aller toucher ses fesses avec ses talons / au signal : marcher normalement. ▪ Au signal : marche sur la pointe des pieds. ▪ Au signal : marche en attaquant par le talon. ▪ Au signal : de face, croiser les pieds devant soi. ▪ Idem, mais de profil. <p>Étirements :</p> <p>A. Le cou <u>Consignes</u> :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Incliner la tête de droite à gauche et vers l'avant (attention de ne pas aller vers l'arrière). b. Tourner la tête. <p><u>Quantité</u> : 10 fois chaque exercice. Répéter 2 fois.</p> <div data-bbox="869 1115 1005 1272" data-label="Image"> </div> <p>B. Échauffement des épaules <u>Position de départ</u> : debout, les pieds à la largeur des épaules. Mettre la main droite sur l'épaule droite. Le bras gauche est étendu le long du corps. <u>Consigne</u> : faire des cercles avec son coude droit en gardant la main sur l'épaule. <u>Quantité</u> : faire 8 tours dans chaque sens. Répéter avec l'autre bras.</p> <p>C. Étirement des biceps <u>Position de départ</u> : debout, le bras droit tendu, la paume de la main dirigée vers le ciel. Main gauche sur les doigts de la main droite. <u>Consigne</u> : pousser vers soi la main droite avec la main gauche. <u>Quantité</u> : maintenir la position 7 secondes. Répéter 3 fois chaque bras.</p> <div data-bbox="869 1787 1013 1944" data-label="Image"> </div> |

D. Étirement des triceps

Position de départ : plier le bras droit et le mettre dans le dos, le coude vers le ciel.

Consigne : avec la main gauche, appuyer sur le coude droit.

Quantité : maintenir la position 7 secondes. Répéter 3 fois chaque bras.



E. Étirement des pectoraux

Position de départ : debout, mains jointes derrière le dos.

Consigne : éloigner les mains du dos.

Quantité : maintenir la position 7 secondes. Répéter 3 fois.



F. Étirement des deltoïdes

Consignes : plier un bras et, avec l'autre main, appuyer sur le coude.

Quantité : maintenir la position 7 secondes et relâcher. Faire de même avec l'autre bras. 3 fois chaque bras.



G. Étirement du grand dorsal

Position de départ : debout, pieds à la largeur des épaules. Main droite sur la hanche droite. Bras gauche tendu à l'horizontale (hauteur d'épaule).

Consignes : lever le bras gauche et l'amener sur le côté droit en penchant le buste.

Quantité : maintenir la position 7 secondes et relâcher. Faire de même avec l'autre bras. 3 fois chaque bras.



H. Étirement du dos (Grand dorsal et trapèzes)

Position de départ : debout, pieds à la largeur des épaules. Joindre les mains.

Consigne : tendre les bras au-dessus de la tête, les paumes de mains tournées vers le haut.

Quantité : maintenir la position 7 secondes et relâcher. Répéter 3 fois.



I. Étirement du dos (Grand dorsal et trapèzes)

Position de départ : debout, pieds à la largeur des épaules. Lever la main droite, la paume de main dirigée vers le haut.

Consigne : pousser la main vers le haut.

Quantité : maintenir la position 7 secondes et relâcher. Faire de même avec l'autre bras. 3 fois chaque bras.



J. Étirement des avant-bras

Consignes : avant-bras parallèles au sol, doigts tendus vers le haut, mains collés devant soi et lever les coudes.

Quantité : 2 fois.

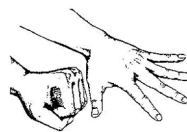


K. Flexion des doigts

Position de départ : pointer une main vers le haut, les doigts droits.

Consignes : baisser le haut des doigts en fléchissant les jointures, et en gardant la main bien droite. Déplier ensuite les doigts et revenir à la position initiale.

Quantité : répéter l'exercice avec l'autre main.



L. Extension des bras et des doigts

Consignes : croiser ses doigts. Tendre les bras devant, les mains réunies. Revenir, les mains contre la poitrine puis tourner les paumes de main vers l'extérieur (en gardant les doigts croisés) tout en tendant les bras loin devant soi et en étirant les doigts.

Quantité : 5 fois.



M. Mobilisation du bassin

Position de départ : debout, pieds à la largeur des épaules. Mains sur les hanches.

Consignes : pivoter le bassin de droite à gauche puis tourner le bassin.

Quantité : 8 fois de chaque côté et faire 10 tours.



N. Étirement des ischio-jambiers

Position de départ : debout, écartier les pieds de la largeur des épaules.

Consignes : lever les bras au-dessus de la tête et descendre, le dos droit. Lâcher les mains et garder le menton collé à la poitrine. Le dos doit être rond.

Quantité : maintenir la position 7 secondes dès la première sensation d'étirement.



O. Étirement des adducteurs

Matériel : un appui (chaise, table, mur).

Position de départ : jambes écartées (au-delà de la largeur des épaules) et tendues. Poser les deux mains sur l'appui.

Consignes : plier la jambe droite jusqu'à sentir un étirement dans l'adducteur. Se soutenir avec l'appui.

Quantité : maintenir la position 7 secondes puis faire l'autre jambe. Répéter 3 fois chaque jambe.



P. Étirement de la hanche et du mollet

Consignes : se tenir debout, les mains appuyées contre un mur. Placer un pied devant l'autre en les écartant de la largeur des épaules et en les pointant vers l'avant. Les épaules, les hanches, les genoux et les chevilles doivent former une ligne droite. Garder les épaules et les hanches bien droites et contracter les muscles abdominaux. Avancer le haut du corps vers le mur en fléchissant que les chevilles et en gardant le poids sur le talon arrière.

Quantité : maintenir la position pendant 7 secondes. Répéter l'exercice 2 fois chaque jambe.



Q. Soulèvement des chevilles et des orteils

Consignes : debout ou assis, avancer légèrement un pied. Soulever les talons en gardant les orteils au sol, puis soulever les orteils.

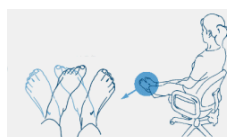
Quantité : 20 mouvements sur chaque pied.



R. Rotation des chevilles

Consignes : debout, avancer un pied et se placer sur le bout du pied. Faire des rotations avec la cheville. Possibilité de s'appuyer sur une table avec une main.

Quantité : 10 rotations des pieds dans un sens, puis 10 rotations dans l'autre sens.



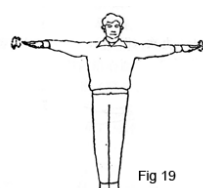
#2 - Améliorer la force musculaire et la souplesse articulaire

(renforcement musculaire et souplesse)
25 min

A. Bras et épaules

Consignes : tendre un bras sur le côté. Faire de petits cercles vers l'avant puis de plus en plus grands. Rétrécir les cercles pour revenir à la position de départ. Relâcher. Faire la même chose vers l'arrière.

Quantité : 2 fois chaque bras. Répéter 2 fois.



B. Souplesse articulaire de la colonne vertébrale

Matériel : une chaise par personne.

Position initiale : assis sur la chaise, se placer au bord de la chaise, corps droit, les bras le long du corps.

Consignes : doucement, enrrouler la tête et le dos, et essayer de toucher les jambes avec les mains. Au signal, dérouler le dos, vertèbre après vertèbre jusqu'à la tête.

C. Abdominaux et grand dorsal

Matériel : une chaise par personne.

Consignes : assis, poser les bras sur la nuque puis, sans bouger les fesses, avancer le buste, le dos droit, jusqu'au signal (environ 45°).

Quantité : maintenir la position 10 secondes. Répéter 5 fois.

D. Flexion des hanches

Position de départ : assis sur la chaise, le dos droit, les mains posées sur les bords de la chaise.

Consignes : en gardant les jambes pliées, lever et rabaisser la jambe droite (décoller le genou). Changer de jambe.

Quantité : 8 fois chaque jambe. Répéter 3 fois.

E. Quadriceps

Position initiale : assis sur la chaise, le dos droit, les mains posées sur les cuisses.

Consignes : tendre les deux jambes en même temps et tenir la position. Rabaisser les jambes.

Quantité : maintenir la position pendant 10 secondes. Répéter 3 fois.

F. Ischio-jambiers

Position initiale : debout derrière la chaise, les deux mains appuyées sur le dossier de la chaise.

Consignes : plier les genoux jusqu'à environ 45° (au signal) puis remonter.

Quantité : 8 fois. Répéter 3 fois.



G. Gastrocnémiens

Matériel : une chaise par personne.

Position initiale : debout derrière la chaise, les deux mains appuyées sur le dossier de la chaise.

Consignes : se placer sur la pointe des pieds et maintenir la position 10 secondes.

Quantité : maintenir la position 10 secondes. Répéter 3 fois.

H. Gastrocnémiens et chevilles

Matériel : une chaise par personne.

Position initiale : debout derrière la chaise, les deux mains appuyées sur le dossier de la chaise.

Consignes : monter et descendre sur la pointe des pieds.

Quantité : effectuer 8 levées et descentes. Répéter 3 fois.

| | |
|--|---|
| <p>#3- Se divertir (jeux) 15 min</p> | <p>A. Relais 2 <u>But</u> : faire le parcours le plus vite possible. <u>Matériel</u> : 4 cônes, 2 cerceaux, 2 ballons, 2 chaises. <u>Organisation</u> : - À un bout de la salle (sur la largeur) : placer 2 cônes espacés d'un mètre d'un côté et deux autres sur la même ligne, de l'autre côté (cela constitue les points de départ pour chaque équipe). - Au milieu de la salle : poser 1 ballon dans un cerceau, en face des cerceaux de départ. - À l'autre bout de la salle : placer une chaise alignée avec chaque ballon et chaque cerceau. <u>Départ</u> : faire 2 équipes. Chaque équipe se place au niveau des cerceaux. Les deux premiers participants se placent dans leurs cerceaux respectifs. <u>Consignes</u> : au signal 1/ aller chercher le ballon (on attrape le ballon en pliant ses genoux), 2/ continuer son chemin avec le ballon dans les mains, 3/ s'asseoir sur la chaise, 4/ se relever de la chaise, toujours ballon en main et marcher jusqu'au cerceau, 5/ reposer le ballon dans le cerceau, 6/ revenir au départ, 7/ taper dans la main de son coéquipier, qui fait le parcours à son tour. Le jeu prend fin lorsque chaque joueur a complété le parcours une fois. L'équipe gagnante est celle qui a terminé la première. <u>Temps de jeu</u> : 15 minutes.</p> |
| <p>#4 - Relaxer (retour au calme) 15 min</p> | <p>Assis sur une chaise. Fermer les yeux et écouter la musique.</p> |

COMMENTAIRES:

Bilan au niveau des activités et du déroulement :

Les exercices d'étirements sont difficile, mais il faut insister.

Il faut faire attention à ce que le dos soit toujours droit pour certains exercices, il ne faut pas qu'ils le creusent. Aussi, les exercices doivent être effectués lentement, il ne faut pas faire d'à-coups ni étirer trop fort, trop vite.

Bilan au niveau des réactions des participants :

Ils sont motivés. Ils ont fait beaucoup de progrès, notamment au niveau du temps de marche. Ils apprécient le jeu à la fin.

Exemple d'une séance : Groupe 3

Séance 7: Souplesse des articulations

SÉANCE 7/8 :

Souplesse des articulations

3 objectifs :

- Améliorer la souplesse des articulations
- Se divertir
- Danser

Outils utilisés :

Matériel utilisé : ballons de baudruche (ballon d'anniversaire), ballons (petits et gros), balles de préhension, foulards, une chaise par personne

Durée : 45 min

3 phases :

- Mobilisation du haut du corps et des chevilles
- Jeux avec les ballons
- Bouger en dansant

Date : 07-04-09



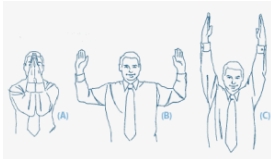
Groupe : Centre de jour - personnes avec déficience cognitive

Nombre d'éducateurs : 2

Nombre de participants : 5

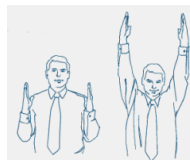
POURQUOI CETTE SÉANCE?

Parce qu'il faut insister sur la mobilisation de leurs articulations, parce qu'ils n'en font pas assez et donc le manque d'exercices entretient leur raideur. Ainsi, ces exercices évitent le déconditionnement prématuré. Les exercices d'échauffement restent assez semblables afin qu'ils se les approprient. Enfin, des jeux leur permettront de se défouler.

| PHASES ET OBJECTIFS | DESCRIPTION |
|---|---|
| <p>#1 - Améliorer la souplesse des articulations (mobilisation du haut du corps et des chevilles) 30 min</p> | <p>A. Travail de préhension <u>Matériel</u> : une balle et une chaise. <u>Consignes</u> (assis) :</p> <ol style="list-style-type: none"> Serrer la balle avec ses mains. Faire rouler la balle partout sur son corps. Tenir la balle à 2 mains et tendre les bras devant soi. Lever les bras tendus au-dessus de la tête. Si c'est trop difficile, faire un bras après l'autre : tendre le bras le haut possible avec la balle dans la main. Mettre la balle entre ses 2 mains, doigts tendus et frotter la balle. <p><u>Temps</u> : 5 minutes.</p>  <p><i>Poser le matériel. Se placer debout.</i></p> <p>Secouer ses bras.</p> <p>B. Cou <u>Consignes</u> :</p> <ol style="list-style-type: none"> Incliner la tête à droite puis à gauche. Faire « oui » avec la tête. Attention de ne pas aller au-delà de la ligne des épaules (ne pas mettre la tête en arrière). <p><u>Quantité</u> : 10 fois chaque exercice.</p>  <p>C. Étirement des épaules <u>Consignes</u> : se tenir assis ou debout, les avant-bras serrés l'un contre l'autre devant le corps (A). Ouvrir ensuite les coudes en position « haut les mains », les paumes vers l'avant (B). Enfin, étirer les bras le plus loin possible au-dessus de la tête, les coudes alignés avec les côtés du corps (C).</p> <p><u>Quantité</u> : 8 fois. Répéter l'exercice 2 fois.</p>  |

D. Extension des bras

Consignes : se tenir assis ou debout, les coudes repliés le long du corps et les pouces pointés vers les épaules. Étirer les bras au-dessus de la tête. Si l'un des bras est faible, placer la main opposée sous le coude pour aider à le soulever. Ramener enfin les bras à la position initiale.
Quantité : 8 fois. Répéter l'exercice 2 fois.



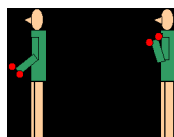
E. Flexion des coudes

Matériel : une petite balle de préhension.

Position de départ : les bras étendus le long du corps. La balle dans une main.

Consignes : plier les coudes, lever les avant-bras et toucher les épaules avec les doigts. Ramener ensuite les bras le long du corps.

Quantité : 10 fois chaque bras.



F. Torsion de l'avant-bras

Position de départ : plier le bras à angle droit, le coude près du corps. Pointer le pouce vers le haut.

Consignes : Tourner la main en amenant le pouce le plus loin possible vers l'extérieur (paume vers le haut). Tourner ensuite la main dans l'autre sens et amener le pouce vers l'intérieur (paume vers le bas). Ramener enfin la main à la position initiale.

Quantité : 10 fois chaque bras.

G. Balancé des bras

Matériel : une petite balle dans la main.

Consigne : balancer le bras d'avant en arrière avec une balle dans la main.

Quantité : 10 fois chaque bras.

H. Travail à 2

Consignes : se placer deux par deux, face à face et se tenir par les mains.

- Balancer les bras d'avant en arrière.
- Lever et rabaïsser les bras.
- Balancer les bras de droite à gauche.
- Idem, mais main dans la main, en cercle.

Quantité : 8 minutes.

I. Soulevé des bras

Position de départ : les bras étendus le long du corps, les paumes vers l'intérieur. Poids dans les mains.

Consigne : en gardant les coudes droits et les paumes vers le bas, lever les bras jusqu'à la hauteur des épaules.

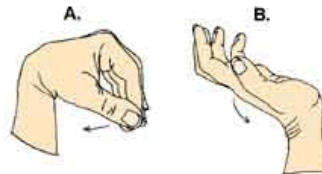
Quantité: 10 fois. Répéter l'exercice 2 fois.

Se rasseoir.

J. Flexion du poignet

Position de départ : plier le bras à angle droit, le coude près du corps. Garder la main paume vers le bas, le pouce pointé vers l'extérieur, les doigts détendus. Poser l'autre main sur votre avant-bras plié pour l'empêcher de bouger.

Consignes : en bougeant seulement le poignet, plier la main en flexion vers le bas puis en extension vers le haut. (Garder les doigts bien détendus - la contraction des tendons des doigts limite l'amplitude d'extension du poignet).

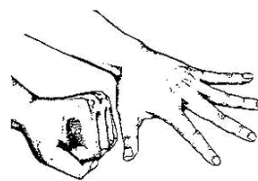


K. Flexion des doigts

Position de départ : pointer une main vers le haut, les doigts droits.

Consignes : baisser le haut des doigts en fléchissant les jointures et en gardant la main bien droite. Déplier ensuite les doigts et revenir à la position initiale.

Quantité : répéter l'exercice avec l'autre main.



L. Toucher du bout des doigts

Consignes : en tenant votre poignet de l'autre main, toucher légèrement le pouce du bout de chaque doigt de manière à former à chaque fois la lettre « O ».



M. Extension des bras et des doigts

Consignes : croiser les doigts. Tendre les bras devant, mains réunies. Revenir, mains contre la poitrine puis tourner les paumes de main vers l'extérieur (en gardant les doigts croisés) tout en tendant les bras loin devant soi et en étirant les doigts.

Quantité : 5 fois.



N. Marcher autour des chaises

Consigne : marcher pendant environ 3 minutes avec la musique.

O. Soulèvement des chevilles et des orteils

Consignes : s'asseoir au bord d'une chaise, les pieds à plat au sol. Soulever les talons en gardant les orteils au sol, puis soulever les orteils. Maintenir la position pendant 3 secondes.

Quantité: répéter l'exercice 20 fois.



P. Extension de jambes

Consignes : tendre et fléchir les jambes alternativement.

Quantité : 20 fois. Répéter l'exercice 2 fois.

Q. Battements de jambes

Consignes : tendre les deux jambes et faire des petits battements en gardant les jambes tendues.

Quantité : 20 fois. Répéter l'exercice 2 fois.

R. Flexion de la hanche

Consignes : attraper un genou avec les deux mains. Rapprocher le genou vers la poitrine puis relâcher.

Quantité : 10 fois chaque jambe.

Alterner une fois l'exercice S et une fois l'exercice T (3 fois chacun).

S. Gastrocnémiens (mollets)

Position de départ : debout derrière une chaise, les deux mains appuyées sur le dossier.

Consignes : se placer sur la pointe des pieds et redescendre.

Quantité : monter et descendre sur la pointe 8 fois. Répéter l'exercice 3 fois.

| | |
|---|---|
| | <p>T. Gastrocnémiens (mollets) <u>Position de départ</u> : debout derrière une chaise, les deux mains appuyées sur le dossier. <u>Consignes</u> : se placer sur la pointe des pieds et tenir la position 3 secondes. Redescendre. <u>Quantité</u> : tenir la position 5 fois et répéter l'exercice 3 fois.</p> <p>Balancés des jambes <u>Position de départ</u> : de profil à une chaise, une main appuyée sur le dossier. <u>Consignes</u> : a. Écarter la jambe droite sur le côté et la ramener contre le pied gauche. Faire 8 mouvements puis faire de même avec la gauche. b. Balancer la jambe droite d'avant en arrière 10 fois puis faire de même avec la jambe gauche. <u>Quantité</u> : répéter chacun des deux exercices 3 fois.</p> <p>U. Marcher <u>Consigne</u> : marcher pendant au moins 5 minutes.</p> |
| <p>#2 - Se divertir (jeux de ballon) 30 min</p> | <p><u>But</u> : solliciter les bras par des mouvements amples. <u>Matériel</u> : ballons de baudruche (ballons d'anniversaire), une chaise par personne.</p> <p>A. Passes avec le ballon de baudruche <u>Matériel</u> : 1 ballon de baudruche pour 2. <u>Départ</u> : 2 par 2, face à face debout. <u>Consigne</u> : se lancer le ballon de baudruche en tapant dessus avec ses mains.</p> <p>B. Idem mais tous ensemble avec 3 ballons.</p> <p>C. Apporter le ballon dans les buts <u>But</u> : marquer un but en poussant le ballon avec la raquette. <u>Matériel</u> : 2 cônes, ballons de baudruches, 1 raquette, 1 chaise. <u>Départ</u> : placer deux cônes à un bout de la salle et une chaise au milieu. <u>Consignes</u> : faire passer le ballon sous la chaise avec la raquette puis l'amener entre les deux cônes. Le ballon doit rester au sol.</p> |
| <p>#3 - Danser (bouger en dansant) 10 min</p> | <p><u>Matériel</u> : musique, foulards et rubans (un par personne). <u>Consigne</u> : faire des mouvements avec les foulards ou les rubans en suivant la musique.</p> |

COMMENTAIRES:

Bilan au niveau des activités et du déroulement :

Il faut continuer à insister sur ce type d'exercices, répéter plusieurs fois afin qu'ils se les approprient.

Les exercices effectués à deux sont plus stimulants, à refaire !

Bilan au niveau des réactions des participants :

Les exercices de la première phase sont de plus en plus retenus, ils arrivent à les faire correctement.

Il faut les placer debout le plus souvent possible afin qu'ils soient plus dynamiques !

Annexe A : L'endurance

Pourquoi faut-il faire de l'endurance ou « aérobic » ?

- ✚ Pour marcher sans être essoufflé.
- ✚ Pour monter les escaliers sans avoir de douleurs, pour ne pas avoir mal aux muscles.
- ✚ Pour améliorer la circulation du sang.
- ✚ Pour maintenir son poids.
- ✚ Pour ne pas avoir peur de se déplacer et de ne pas y arriver.
- ✚ Pour pouvoir se débrouiller seul.

Quand faut-il faire de l'endurance ?

Au minimum 30 minutes d'intensité modérée 5 jours par semaine.

Vous pouvez séparer les 30 minutes en 3 fois 10 minutes.

Comment fait-on de l'endurance ?

- ✚ En marchant.
- ✚ En dansant.
- ✚ En nageant.
- ✚ En se promenant avec des amis.

**À vous de jouer !
Sportez vous bien !**



Annexe B : La récupération

Pourquoi faut-il récupérer ?

- ✚ Parce que l'activité physique entraîne une fatigue générale et musculaire.
- ✚ Elle permet l'enchaînement des séances et le maintien de l'intensité.
- ✚ Elle permet la progression des performances.
- ✚ Elle favorise la prévention des blessures et des infections.
- ✚ Elle permet de maintenir la motivation.

Quand faut-il récupérer ?

- ✚ Après chaque séance que vous allez effectuer (boire, marche, gym).
- ✚ Toute la journée (alimentation, sommeil).

Comment faut-il récupérer ?

- ✚ Boire de l'eau.
- ✚ Faire une marche ou une course légère.
- ✚ Faire une gymnastique basée sur l'étirement.
- ✚ Avoir une bonne alimentation (riche en fruits et légumes).
- ✚ Avoir un bon sommeil.
- ✚ Faire de la relaxation.
- ✚ Inspirer profondément pendant 4 secondes puis expirer lentement pendant 7 secondes.

À vous de jouer !
Sportez vous bien !

Annexe C : Que peut-on faire comme exercice physique ?

- Marcher entre 2 stations de métro 2 fois par jour ou s'arrêter un arrêt plus tôt en bus ou en métro.
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalier roulant. Si l'effort est trop grand au début, se contenter d'un ou deux étages à pied et prendre l'ascenseur pour le reste.
- Aller chercher le pain à pied.
- Aller faire les courses à pied ou à vélo.
- Effectuer des travaux de jardinage (ramasser des feuilles, enlever la neige, tondre la pelouse, etc.).
- Faire le ménage comme laver les vitres, passer le balai, etc.
- Marcher en portant un sac à dos.
- Mettre un CD de votre musique préférée.
- Danser 8 minutes 3 fois par jour ou 30 minutes devant votre émission préférée.
- Soulever des objets assez lourds (livres, sacs à dos) pour renforcer les bras.
- Se lever et s'asseoir plusieurs fois d'affilée pour renforcer les jambes.



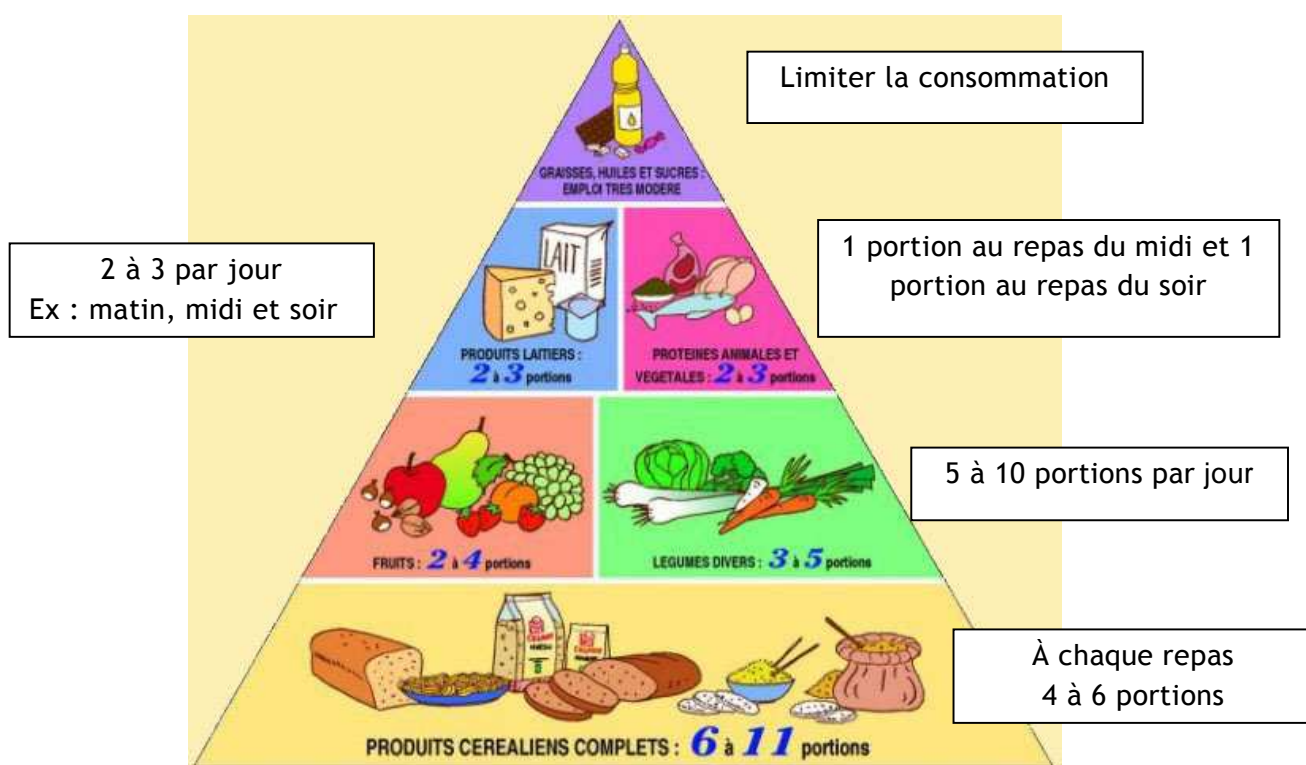
Source : Agence de la santé publique du Canada (2007). *Guide canadien d'activité physique pour une vie active*. Disponible au www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/index.html

Annexe D : Pourquoi dois-je faire de l'exercice physique ?

- ✚ Pour me sentir bien
- ✚ Pour me mettre en forme
- ✚ Pour me détendre
- ✚ Pour être avec mes amis
- ✚ Pour mieux dormir
- ✚ Pour être en bonne santé
- ✚ Pour avoir moins de douleurs
- ✚ Pour faire les choses par moi-même
- ✚ Pour être moins essoufflé
- ✚ Pour être fier de moi
- ✚ Pour maigrir

Sources : Institut national de la santé et de la recherche médicale. (2008). *Activité physique : Contexte et effets sur la santé*. Disponible au <http://lesrapports.ladocumentationfrancaise.fr/BRP/084000534/0000.pdf>
Agence de la santé publique du Canada (2007). *Guide canadien d'activité physique pour une vie active*. Disponible au www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/index.html
Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. (2004). *Le guide nutrition à partir de 55 ans : La santé en mangeant et en bougeant*. Disponible au http://www.mangerbouger.fr/IMG/pdf/55_ans.pdf

Annexe E : Que faut-il manger ?



Source : Celnat (2010). *Pyramide alimentaire*. Disponible au www.celnat.fr/pages/Pyramide-alim.jpg

Annexe F : Manger des fruits et des légumes

Pourquoi faut-il manger des fruits et des légumes tous les jours ?

- ✚ Pour faire le plein de vitamines.
- ✚ Pour avoir de l'énergie.
- ✚ Pour bien digérer.
- ✚ Pour rester en bonne santé.

Quand faut-il en manger ?

A chaque repas !

Vous devez en manger 5 à 10 portions par jour.

Qu'est-ce qu'une portion de fruits et de légumes ?

C'est de la taille d'un **poing** ou **2 cuillères à soupe pleines**. Par exemple :

- ✚ 1 petite pomme
- ✚ 2 abricots
- ✚ une tranche de melon
- ✚ une coupelle de salade de fruits
- ✚ 1 part de compote (sans sucre)
- ✚ 1 banane
- ✚ 5-6 fraises
- ✚ 1 orange (éventuellement pressée)
- ✚ 1 tomate
- ✚ 5-6 tomates cerises
- ✚ 1 part de salade
- ✚ 2 cuillères à soupe
- ✚ 1 grosse carotte
- ✚ 1 pleine poignée de haricots verts...
- ✚ 1 fruit ou un légume moyen (d'une grosseur d'une balle de tennis environ)
- ✚ $\frac{1}{2}$ tasse de fruits ou de légumes frais, surgelés ou en conserve

Source : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. (2008). *Au moins 5 fruits et légumes par jour sans effort*. Disponible au www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1115.pdf

Annexe G : Exemples de portions

Qu'entend-on par 5 fruits et légumes par jour ?

Au moins 5 fruits et légumes, cela vous semble compliqué ou beaucoup ? En fait, ce que l'on entend par 1 fruit ou 1 légume, c'est une portion de fruits ou de légumes, c'est-à-dire :



la moitié de 1 assiette de légumes cuits (environ 100 g)



1 petite assiette ou 1 portion type self-service de crudités (environ 100 g)



1 bol ou 1 assiette creuse de soupe de légumes



1 fruit du type pomme, poire, orange, etc.



2 fruits du type abricot, clémentine, grosse prune, kiwi, etc.



2 à 4 tranches d'ananas (frais ou au sirop)



1 pot de compote individuel ou 2 grosses cuillères à soupe de compote maison



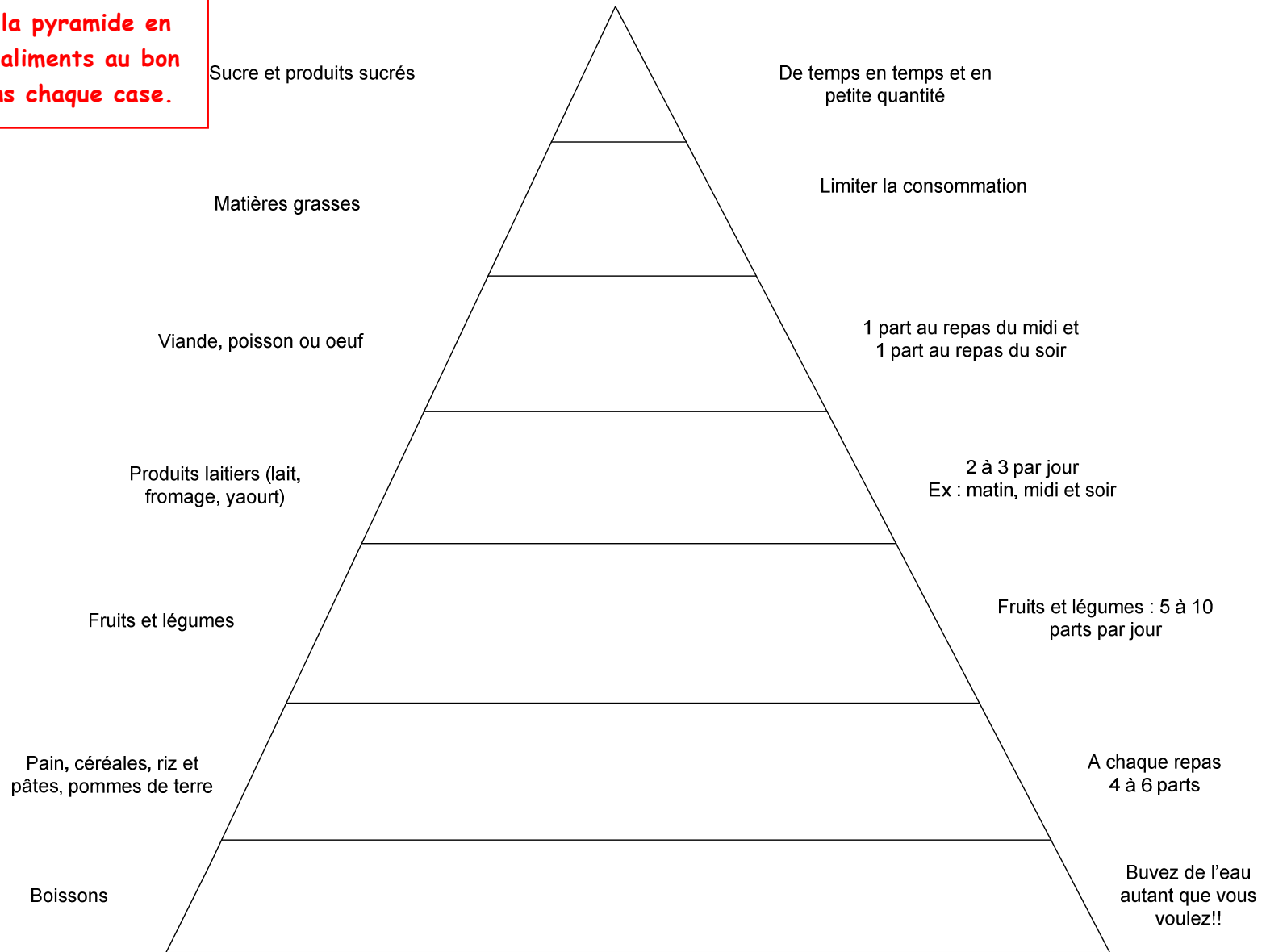
1 bonne poignée de petits fruits : fraises, cerises, litchis, etc.



1 fruit pressé ou 1 verre de jus de fruit sans sucre ajouté

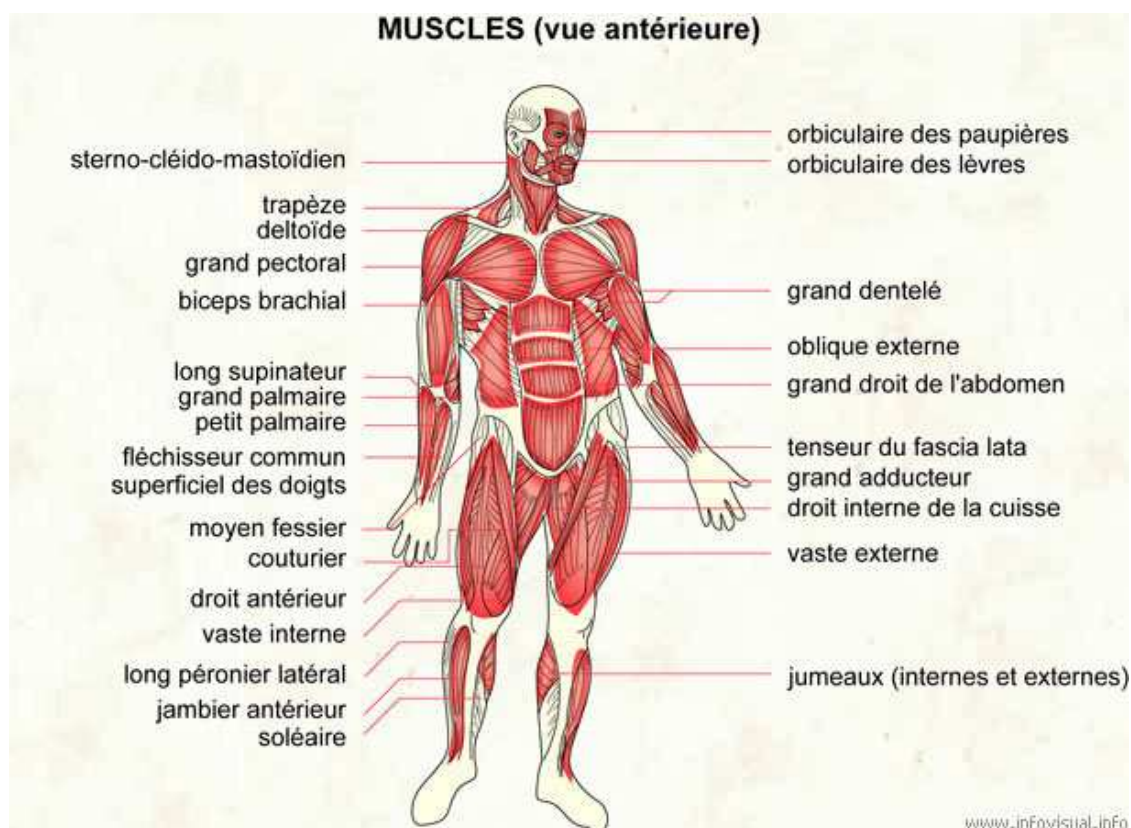
Source : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. (2004). *Le guide nutrition à partir de 55 ans : La santé en mangeant et en bougeant*. Disponible au www.mangerbouger.fr/IMG/pdf/55_ans.pdf

Complétez la pyramide en plaçant les aliments au bon endroit dans chaque case.



Annexe H : Pyramide à compléter

Annexe I : Muscles (vue antérieure)



Muscles (vue antérieure): Organes fibreux qui créent le mouvement en se contractant.

Grand dentelé: Muscle situé entre les côtes ayant la forme de doigts.

Oblique externe: Muscle dont les fibres sont obliques en comparaison avec le corps en position debout.

Grand droit de l'abdomen: Muscle de l'abdomen dont les fibres sont verticales.

Tenseur du fascia lata: Membrane musculaire servant à tendre.

Grand adducteur: Muscle faisant un mouvement rapprochant le plan de symétrie du corps.

Droit interne de la cuisse: Muscle vertical du côté interne de la cuisse.

Vaste externe: Gros muscle situé du côté externe de la cuisse.

Jumeaux (internes et externes): Deux muscles formant le mollet.

Soléaire: Muscle extenseur du pied.

Jambier antérieur: Muscle de la jambe, sous le genou.

Long péronier latéral: Muscle situé entre le péroné en haut et les métatarsiens en bas.

Vaste interne: Gros muscle situé du côté interne de la cuisse.

Droit antérieur: Muscle vertical au-dessus du genou.

Couturier: Muscle qui courbe la jambe sur la cuisse et la cuisse sur le bassin.

Moyen fessier: Muscle situé au niveau des fesses.

Grand palmaire: Gros muscle contrôlant la paume des mains.

Long supinateur: Muscle permettant la rotation de la main.

Biceps brachial: Muscle à deux groupes de faisceaux, relatif au bras.

Grand pectoral: Muscle volumineux de la poitrine.

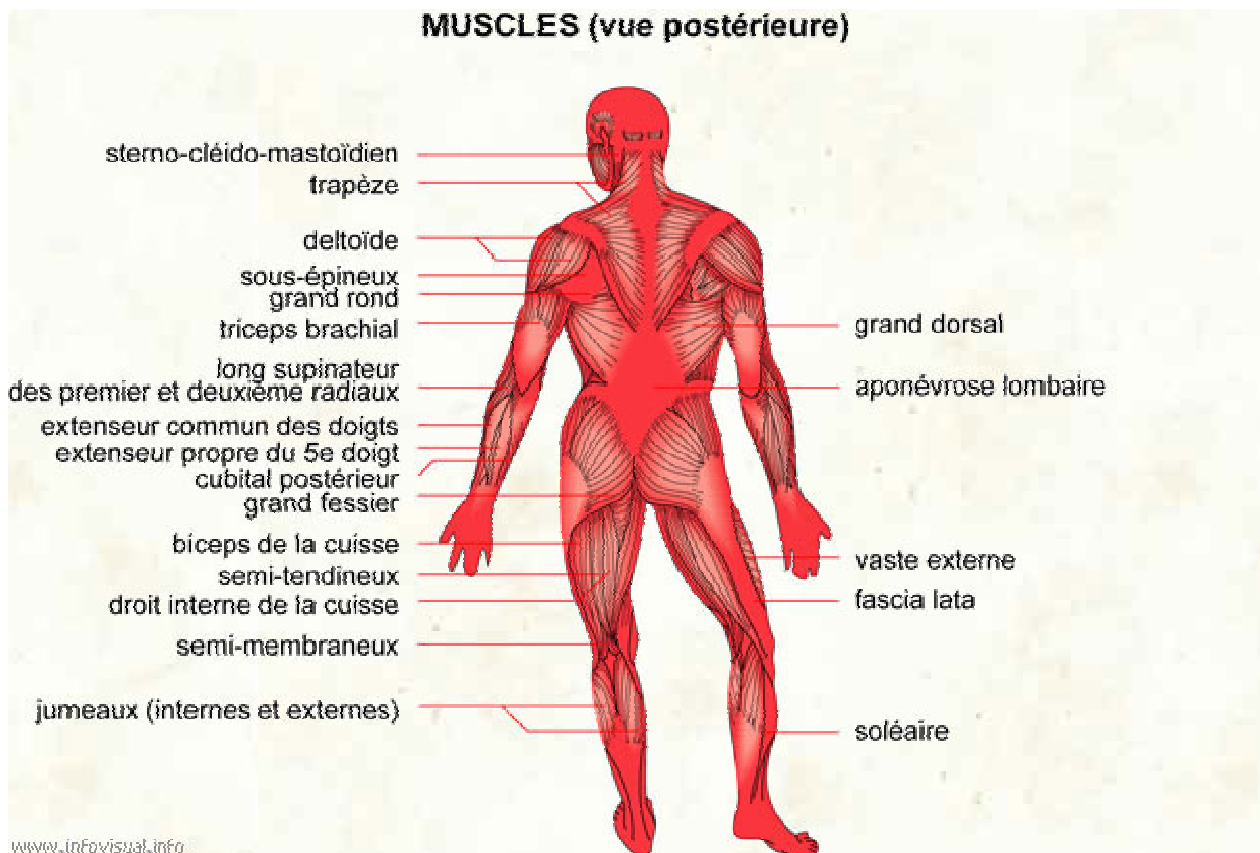
Delfoïde: Muscle triangulaire de l'épaule permettant le mouvement d'abduction du bras.

Trapèze: Muscle du dos rapprochant l'omoplate de la colonne vertébrale.

Sterno-cléido-mastoïdien: Muscle du cou rejoignant le sternum à la clavicule et relatif à l'apophyse mastoïde.

Source : Muscles (vue antérieure). (2009). Dans le Dictionnaire visuel. Disponible au www.infovisual.info/03/008_fr.html

Annexe J : Muscles (vue postérieure)



Muscles (vue postérieure): Organes fibreux qui créent le mouvement en se contractant.

Grand dorsal: Gros muscle relatif au dos.

Aponévrose lombaire: Membrane enveloppant les muscles de la région des reins.

Vaste externe: Gros muscle situé à l'extérieur de la cuisse.

Fascia lata: Membrane enveloppant et soutenant un muscle ou un groupe de muscles.

Soléaire: Muscle extenseur du pied.

Jumeaux (internes et externes): Deux muscles formant le mollet.

Droit interne de la cuisse: Muscle vertical à l'intérieur de la cuisse.

Biceps de la cuisse: Muscle de la cuisse à deux groupes de faisceaux.

Grand fessier: Gros muscle des fesses.

Cubital postérieur: Muscle déterminant les mouvements du coude.

Extenseur propre du 5e doigt: Muscle déterminant l'extension du cinquième doigt.

Extenseur commun des doigts: Muscle servant à l'extension des cinq doigts.

Long supinateur des premier et deuxième radiaux: Muscle permettant la rotation de la main.

Triceps brachial: Muscle du bras à trois groupes de faisceaux.

Grand rond: Gros muscle relatif au fonctionnement de l'épaule.

Sous-épineux: Muscle situé sous l'épine dorsale.

Deltoïde: Muscle triangulaire de l'épaule permettant le mouvement d'abduction du bras.

Trapèze: Muscle du dos rapprochant l'omoplate de la colonne vertébrale.

Sterno-cléido-mastoïdien: Muscle du cou rejoignant le sternum et la clavicule, et relatif à l'apophyse mastoïde.

Source: Muscles (vue postérieure). (2009). Dans le Dictionnaire visuel. Disponible au www.infovisual.info/03/010_fr.html

Liens

Activité physique

- Défi 5/30 : <http://www.defisante530.com>
- Guide canadien d'activité physique : <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html>
 - o Guide d'activité physique pour les aînés : http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/pdf/olderguide_f.pdf
 - o Cahier d'accompagnement du guide : http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/pdf/older_handbook_fr.pdf
 - o Autres téléchargements : <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/downloads.html>
- 50 activités physiques (documents .pdf en bas de page) : <http://www.ophea.net/Ophea/Ophea.net/apq.cfm>

Hygiène alimentaire

- Défi 5/30 : <http://www.defisante530.com>
 - o Guide alimentaire canadien : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>
 - o Bien manger : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/pubs/res-educat-fra.pdf
 - o Affiche groupes et portions alimentaires : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bienmang-fra.pdf
 - o Outil : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/myguide-monguide/index-fra.php#mfg>
- Informations diverses pour une saine alimentation : <http://www.eatrightontario.ca/fr/HealthyEating.aspx>
- Outils pour planifier des menus : <http://www.eatrightontario.ca/fr/MenuPlanner.aspx>

Index des illustrations

Sarah Dinclaux désire remercier les différents organismes et sites Internet pour l'avoir autorisée à utiliser les illustrations de ce guide.

GUIDE

- <http://eps.roudneff.com> Pages 3 (C-D-E); 4 (I); 7 (F-G); 8 (H-I-J-K); 10 (T); 12 (FF-GG); 17 (M); 18 (O); 26 (F) ; 27 (H-I) ; 29 (G); 30 (I); 31 (E); 40 (haut); 42 (D); 45 (C); 46 (D-E-F-G); 47 (H-I-J); 48 (M-N-O); 50 (F)
- www.tousergo.com Pages 6 (A); 53 (A)
- www.mondefrancoparkinson.com Pages 6 (B); 17 (K); 40 (A); 45 (A); 53 (B); 55 (L)
- <http://uriic.uqat.ca> Pages 6 (C); 7 (D); 9 (N-P); 10 (U); 48 (L); 56 (M)
- www.ffr.fr Pages 7 (E); 20 (G)
- www.volodalen.com Page 9 (Q)
- <http://thesafe-zone.com> Pages 10 (W); 16 (H); 17 (J); 47 (K); 55 (J-K)
- www.arthrite.ca Pages 11 (Y-BB); 13 (HH-JJ-LL); 15 (A-B-C); 18 (Q, S); 49 (P-Q-R) ; 53 (C); 54 (D); 56 (O)
- www.opgie.free.fr Page 12 (DD)
- www.zhinengqigong-bordeaux.fr Pages 16 (E); 40 (B); 49 (A)
- www.soph.fr Pages 16 (F); 41 (C); 54 (E)
- <http://easygym.com> Page 19 (D)

ANNEXES

- <http://lefebvrecedric.com> Page 61
- <http://www.celnat.fr> Page 64
- www.inpes.sante.fr Page 66
- <http://www.infovisual.info> Pages 68-69

Références

Agence de la santé publique du Canada (2007). *Guide canadien d'activité physique pour une vie active*. Disponible au www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/index.html

Celnat (2010). *Pyramide alimentaire*. Disponible au www.celnat.fr/pages/Pyramide-alim.jpg

Haskell, W. L., Lee, I.-M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081-1093. Disponible au www.circ.ahajournals.org/cgi/reprint/CIRCULATIONAHA.107.185649v1

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. (2004). *La santé vient en bougeant*. Disponible au www.mangerbouger.fr/IMG/pdf/sante_bougeant-2.pdf

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. (2004). *Le guide nutrition à partir de 55 ans : La santé en mangeant et en bougeant*. Disponible au http://www.mangerbouger.fr/IMG/pdf/55_ans.pdf

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. (2008). *Au moins 5 fruits et légumes par jour sans effort*. Disponible au www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1115.pdf


Institut national de la santé et de la recherche médicale. (2008). *Activité physique : Contexte et effets sur la santé*. Disponible au <http://lesrapports.ladocumentationfrancaise.fr/BRP/084000534/0000.pdf>

McGill University, School of Nursing. (2008). *Full body exercise* [CD].

Muscles (vue antérieure). (2009). Dans le Dictionnaire visuel. Disponible au www.infovisual.info/03/008_fr.html

Muscles (vue postérieure). (2009). Dans le Dictionnaire visuel. Disponible au www.infovisual.info/03/010_fr.html

Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Macera, C. A. & Castenada-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendations from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1094-1105.



Ce guide a été réalisé dans le cadre d'un stage de Maîtrise de deuxième année en « Santé Publique et activités physiques adaptées à la prévention ». Le stage s'est déroulé au Centre de réadaptation Lisette-Dupras en collaboration avec l'équipe de recherche « Déficience intellectuelle, troubles envahissants du développement et intersectorialité ».

Vous y trouverez des suggestions d'exercices physiques pour des personnes présentant une déficience intellectuelle, des exemples de séances, mais aussi des informations sur l'alimentation ainsi que des liens Internet.



Bonne activité physique !