

Pôle Handicap - Rééducation

Livret d'Activité Physique Adaptée

Autonomie

Bien-être

Qualité de Vie

Les exercices présentés dans ce livret ne sont pas exhaustifs et sont à adapter à vos possibilités, sur les conseils d'un professionnel.

EXERCICES AVEC LE BÂTON : SOUFFLEZ A L'EFFORT

- ① Prendre le bâton à l'horizontale,
avec les mains à largeur
d'épaules (épaules basses):

Ramer en marche avant :

15 répétitions (rep.) de chaque côté



- ② Prendre le bâton à
l'horizontale, mains à
largeur d'épaules
(épaules basses) :
Bras tendus devant / ramener
à la poitrine : 15 rep.

- ③ Prendre le bâton à largeur
d'épaules, bras tendus au-dessus
de la tête (épaules basses) :

Descendre bras tendu sur les cuisses /
remonter à la position initiale : 15 rep.



- 4** Prendre le bâton de manière large, bras tendus au-dessus de la tête (épaules basses) :

Descendre derrière la nuque /
revenir à la position initiale :

15 rep.



- 5** Bâton entre les jambes, prendre appui sur le bâton (dos plaqué contre le dossier du fauteuil) :

Lever une jambe le plus haut possible /
reposer la jambe, idem avec

l'autre jambe : 15 rep. de chaque côté

- 6** Bâton entre les jambes, prendre appuis sur le bâton (dos plaqué contre le dossier du fauteuil) :

Lever les 2 jambes en même temps le plus haut possible /
reposer les jambes : 15 rep.



EXERCICES AVEC BALLON EN MOUSSE : SOUFFLEZ A L'EFFORT

1 Ballon sous un pied :

Écraser le ballon contre le sol :

15 rep. de chaque côté



2 Ballon entre les

pieds, pieds

serrés :

Tendre les jambes à l'horizontale / replier les jambes : 15 rep.

3 Ballon entre les genoux

pieds serrés au sol :

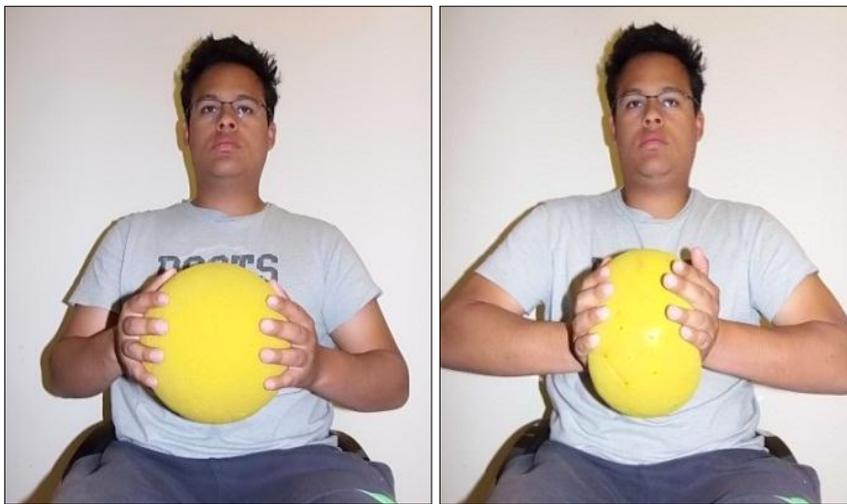
Écraser le ballon avec les

genoux : 15 rep.



4 **Ballon sur un genou, main du même côté**
posée sur le ballon :

Lever la cuisse tout en écrasant le ballon
avec la main : 15 rep. de chaque côté



5 **Ballon entre les paumes de**
mains au niveau de la
poitrine :

Écraser la balle avec les paumes
de mains : 15 rep.

6 **Prendre la balle d'une main, bras**
sur le
côté :

Bras tendus /
passer la
balle d'une
main à l'autre



en passant au-dessus de la tête : 15 rep.

EXERCICES AVEC POIDS DE 0.5g (ou petites bouteilles d'eau de ½ litre) :

SOUFFLEZ A L'EFFORT

- ① Un bras tendu devant, l'autre bras plié à la poitrine (épaules basses) :

Tendre un bras et plier l'autre en même temps (boxe) : 15 rep.



- ② Un bras tendu au-dessus de la tête, l'autre bras plié sur l'épaule (coude bas et épaules basses) :

Tendre un bras et plier l'autre en même temps (boxe) : 15 rep.



- ③ Bras tendus devant (épaules basses) :

Écarter le bras droit vers la droite / revenir devant / idem avec le bras gauche à gauche : 15 rep.



4 Bras tendus
devant (épaules
basses) :

Croiser / décroiser :
 15 rep.



EXERCICES AVEC ELASTIQUE (ELASTIBAND) : SOUFFLEZ A L'EFFORT



1 Mettre l'élastique
autour des cuisses
tenir les deux
extrémités :

Écarter les jambes au
 maximum : 15 rep.

2 Accrocher une extrémité de l'élastique à la poignée, tenir l'autre extrémité

de la main du
même côté :

Tendre
 lentement le
 bras / revenir



bras plié : 15 rep. de chaque côté

Matériel :

- 1 bâton (type manche à balai)
- 1 ballon en mousse
- 1 élastiband
- 2 poids de 500gr ou 1kg (ou petites bouteilles d'eau)

Consignes :

Réaliser chaque exercice le **plus lentement possible**, en se forçant à **vider tout l'air** contenu dans les poumons lors de l'effort.

Faire une séance au mieux **tous les deux jours**.

Effectuer **dans un premier temps**, 15 répétitions de chaque exercice (1 série).

Nous pourrons ensuite **augmenter petit à petit** le nombre de séries ainsi que le nombre de répétitions (rep.) :

- Sem. 1 et 2 : 1 série de 15 rep.
- Sem. 3 et 4 : 1 série de 20 rep.
- Sem. 5 et 6 : 2 séries de 15 rep.
- Sem. 7 et 8 : 2 séries de 20 rep....

Si la difficulté augmente trop rapidement pour vous, progressez à votre rythme jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à passer au niveau suivant.

Les temps de récupération :

- **30 secondes** entre chaque série
- **1 minute** entre chaque exercice

La pratique d'une activité physique favorise le développement du bien-être, de l'autonomie et de la qualité de vie.