



Solutions sport-santé

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE,
LA CLÉ DE LA SANTÉ



Semaine 1

Pour personnes autonomes

Échauffement

Mouvements articulaires

Consignes

*Bouger les articulations
du haut vers le bas.*

*Faire plusieurs répétitions
pour chaque exercice
en marquant une pause
entre les exercices.*

▶ Travail du cou

- Lentement, faire des rotations de la tête dans un sens et puis l'autre.

▶ Travail des épaules

- Mains sur les épaules, faire tourner les épaules, lever une main puis la 2^{ème}.
- Monter une épaule vers l'oreille, puis la 2^{ème}.

▶ Travail des coudes

- Mettre les mains sur les épaules et tendre les bras.
- On peut alterner les bras : bras droit et ensuite bras gauche.

▶ Travail des poignets et des mains

- Faire les « marionnettes » en tournant les poignets.
- Bouger les doigts comme si on jouait au piano.

▶ Travail des quadriceps (cuisses) + genoux

- Taper des pieds et faire le + de bruit possible.
- Mettre un pied en avant et l'autre en arrière et alterner les 2 pieds.
- Tendre une jambe puis la 2^{ème}.
- Monter les 2 jambes tendues.

▶ Travail des mollets

- Alterner pointe – talon.

▶ Travail des mollets

- Lever les jambes et tourner les 2 chevilles.

- Exercice 1 -

Résistance main contre genou

Consignes

Répéter 3 fois gauche/droite

*Faire le même exercice
en plaçant les mains :*

Sous le genou.

Sur le côté extérieur du genou.

A l'intérieur du genou.



1. Assis sur une chaise, le dos droit et décoller du dossier. Les paumes l'une sur l'autre devant soi orientées face au sol. Prendre une inspiration.
2. En expirant, monter un genou et opposer une résistance de 5 secondes avec les mains. Garder le dos droit.
3. En inspirant, revenir en position initiale.
4. Faire la même chose de l'autre côté.

- Exercice 2 -

Équilibre derrière une chaise

Consignes

10 répétitions par jambes

*Faire le même exercice
en plaçant les mains :*

En montant le genou devant.

*En montant sur la pointe
des pieds.*



1. Debout derrière une chaise, mains posées sur le dossier, poids du corps sur la jambe droite.
2. En expirant, décoller la jambe gauche sur le côté. Le reste du corps reste immobile.
3. Revenir en position initiale et répéter autant de fois qu'indiqué.

- Exercice 3 -

Renforcement musculaire des abdominaux

Consignes

10 répétitions

*En cas de douleur lombaire,
lever moins haut les genoux
pour éviter d'atteindre le seuil
de la douleur.*



1. Assis sur une chaise le dos droit. Les mains agrippent l'arrière de la chaise. Inspirer.
2. En expirant, contracter les abdominaux et lever les deux genoux vers le ciel.
3. En inspirant, revenir en position initiale. Le bassin reste fixe.

- Exercice 4 - Équilibre « just touch »

Consignes

*Inspirer en tendant la jambe.
Expirer en ramenant la jambe
au point de départ.*

*Prendre appui sur le dossier
d'une chaise si besoin.*



1. Position debout. Se mettre en appui sur une jambe et toucher de la pointe du pied le sol devant soi le plus loin possible. Et revenir.
2. Sans reposer le pied, toucher un point situé le plus loin possible sur le côté. Et revenir.
3. Sans reposer le pied, toucher un point situé le plus loin possible derrière soi. Et revenir.
4. Répéter l'enchaînement le plus longtemps possible sans perdre l'équilibre. Et faire la même chose avec l'autre jambe.

- Exercice 5 - Étirement du dos

Consignes

10 répétitions

*En cas de douleur aux épaules,
garder les bras vers le bas.*



1. Assis sur une chaise, le dos droit et décoller du dossier.
2. Croiser les doigts, paumes des mains vers l'extérieur. Toujours le dos droit, étirer les bras vers le haut en gardant les épaules basses et la nuque alignée avec la colonne vertébrale. Maintenir la position une dizaine de secondes en respirant normalement.

Retour au calme

Étirements

- Croiser les doigts devant soi. Tourner les paumes de mains vers l'extérieur et étirer les bras vers l'avant. Et revenir. Faire la même chose vers le haut.
- Amener son avant-bras gauche à l'horizontal, la main relâchée (doigts vers le bas). Attraper le poignet avec la main droite. Tirer la main relâchée pour étirer le poignet. Faire la même chose de l'autre côté.
- Placer la main droite sur l'épaule gauche. Avec la main gauche pousser le coude droit le plus haut possible. Faire la même chose avec l'autre bras.
- Poser les mains sur les genoux. En soufflant, les faire glisser le long des tibias pour se rapprocher au maximum des chevilles. En inspirant, revenir en position initiale.
- Placer les mains sur les cuisses. Lever les bras en inspirant et baisser les bras en soufflant.