

PROGRAMME
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

viviFrail 

Guide pratique pour la prescription
d'un **programme d'activités physiques**
pour la prévention de la fragilité et de chute
chez les sujets **âgés de plus de 70 ans**



viviFrail 



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PROGRAMME
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES 
viviFraisil

Guide pratique pour la prescription
d'un **programme d'activités physiques**
pour la prévention de la fragilité et de chute
chez les sujets **âgés de plus de 70 ans**

CRÉDITS

© Mikel Izquierdo. Programme d'activités physiques pour la prévention de la fragilité et le risque de chute. 2017

ISBN :
978-84-617-6573-7

DÉPÔT LÉGAL N° :
DL NA 2223-2016

AUTEURS :
Mikel Izquierdo, Alvaro Casas-Herrero, Fabricio Zambom-Ferraresi, Nicolás Martínez-Velilla, Cristina Alonso-Bouzón, Leocadio Rodríguez-Mañas au nom et pour le compte de VIVIFRAIL (Erasmus+ 556988-EPP-1-2014-1-ES-SPO-SCP)*

Tous droits réservés. La reproduction d'une partie ou de la totalité de cet ouvrage, l'incorporation de celui-ci à un système informatique, le transfert sous quelque support ou sur quelque moyen (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autres) que ce soit sont strictement interdits sans l'autorisation préalable et écrite des propriétaires des droits d'auteur. L'atteinte auxdits droits peuvent constituer une violation de la propriété intellectuelle.

*Le consortium Vivifrail regroupe les suivantes personnes et organisations : Hospital Universitario de Getafe (Leocadio Rodríguez-Mañas PhD, MD et Cristina Alonso-Bouzón PhD, MD) (Getafe, Madrid, Espagne) ; Diabetes Frail (Alan Sinclair, PhD, MD) (Londres, Royaume-Uni); University of Ulm, (Andrej Zeyfanf, PhD, MD) (Ulm, Allemagne) ; Università Cattolica Sacro Cuore (Antonio Sgadari PhD, MD et Roberto Bernabei, PhD, MD) (Rome, Italie) ; Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse (Phillipe Barreto, PhD, MD et Bruno Vellas PhD, MD) (Toulouse, France), Universidad Pública de Navarra (Mikel Izquierdo, PhD, Nicolás Martínez-Velilla, PhD, MD et Alvaro Casas-Herrero PhD, MD) (Pampelune, Espagne).

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission

SOMMAIRE

1. Pourquoi devons-nous faire de l'exercice à cet âge-là ?	
Présentation du guide.....	5
2. Examen médical préalable:	
Contre-indications absolues et relatives.....	6
3. Évaluation de l'aptitude fonctionnelle et connaître le risque de chute.....	8
• Tests réduits de vitesse, de marche, d'équilibre et du lever de chaise (SPPB).....	8
• Vitesse de marche sur 6 mètres et test du lever de chaise et de marche.....	10
• Évaluation du risque de chute.....	10
4. Type de programmes d'entraînements pour améliorer l'aptitude fonctionnelle et le risque de chute chez le sujet âgé pré-fragile et fragile.....	13
• Exercices pour le sujet atteint d'une incapacité sévère (Programme A).....	15
Organisation quotidienne / Organisation hebdomadaire	
• Exercices pour le sujet atteint d'une incapacité sévère et risque de chute (Programme A + E).....	18
Organisation quotidienne / Organisation hebdomadaire	
• Exercices pour le sujet atteint d'une incapacité modérée (Programme B).....	21
Organisation quotidienne / Organisation hebdomadaire	
• Exercices pour le sujet atteint d'une incapacité modérée et risque de chute (Programme B + E).....	24
Organisation quotidienne / Organisation hebdomadaire	

- Exercices pour le sujet atteint d'une légère incapacité (Programme C1) 27
Organisation quotidienne / Organisation hebdomadaire
- Exercices pour le sujet atteint d'une légère incapacité et risque de chute (Programme C1 + E) 31
Organisation quotidienne / Organisation hebdomadaire
- Exercices pour le sujet atteint d'une légère incapacité (Programme C2) 35
Organisation quotidienne / Organisation hebdomadaire
- Exercices pour le sujet atteint d'une incapacité légère et risque de chute (Programme C2 + E) 39
Organisation quotidienne / Organisation hebdomadaire
- Exercices pour le sujet sans incapacités (Programme D)..... 43
Organisation quotidienne / Organisation hebdomadaire

- 5. Exercices recommandés pour chaque niveau fonctionnel 47**
 - Exercices de force et puissance musculaire..... 48
 - Exercices d'endurance cardio-vasculaire 54
 - Exercices d'équilibre et de marche 55
 - Exercices de souplesse..... 58

- 6. Contrôle des signes et symptômes d'intolérance à l'activité physique au cours de la réalisation 61**

- 7. Quelques conseils et recommandations..... 62**



1

Pourquoi devons-nous faire de l'exercice à cet âge-là ? Présentation du guide.

Une détérioration de la force et de la masse musculaire, de l'endurance cardio-vasculaire et de l'équilibre entraîne une diminution des activités de la vie quotidienne, un plus grand risque de chutes et une perte de l'indépendance, entre autres.

L' **inactivité** physique et la **sédentarité** sont l'un des principaux facteurs de perte et détérioration de la fonction musculaire.

Les programmes d'activités physiques et notamment l'entraînement de la force constituent les interventions les plus efficaces pour retarder l'invalidité et d'autres événements indésirables. En outre, ils ont démontré une grande utilité dans d'autres domaines qui sont fréquemment liés à ce syndrome tels que les chutes, la perte de capacités cognitives et la dépression.

Les effets de ces exercices sont potentiellement semblables à ceux que peuvent produire les médicaments. L'activité physique peut avoir encore plus d'effets sans presque aucun effets secondaires pour la prévention de maladie cardio-vasculaire, la réduction du risque de mortalité, la prévention du diabète, de l'obésité et l'amélioration de la fonction musculaire et de la qualité de vie.

Ce guide regroupe un ensemble d'exercices qui, en fonction du niveau d'aptitude fonctionnelle du sujet âgé (incapacité sévère, incapacité modérée et légère incapacité, évaluée conformément à la notation **SPPB** et la **vitesse de marche**), permettent de travailler :

- La force et la puissance aussi bien des bras que des jambes.
- L'équilibre et la marche afin d'éviter les chutes.
- La souplesse.
- L'endurance à travers les exercices cardio-vasculaires.

Tous les exercices décrivent le processus, les indications de commencement, fréquence et progrès pour pouvoir réaliser un suivi correct des exercices prescrits au patient et améliorer sa santé.

N'oubliez pas d'adopter une alimentation saine et si possible, faire attention à l'alimentation avant, et plus particulièrement après l'activité physique afin d'assurer une plus grande efficacité du programme d'entraînement.

2

Examen médical préalable : contre-indications absolues et relatives

Il est recommandé de réaliser un examen médical avant de réaliser le programme d'exercices pour toute personnes de plus de 70 ans.



Toutefois, un examen médical complet s'avère obligatoire si le patient présente l'une des caractéristiques suivantes :

- Au cours des 6 derniers mois :
Le patient a-t-il souffert de douleurs thoraciques au repos ou pendant qu'il faisait de l'exercice ?
Le patient a-t-il été victime d'une syncope, perte de conscience ou chute précédée d'un étourdissement ?
A-t-il eu deux ou plusieurs chutes ? A-t-il perdu, sans le souhaiter, plus de 10 % de son poids ?
- Le patient est-il atteint d'une maladie des os ou des articulations, susceptibles de s'aggraver en faisant de l'exercice ?
- Le patient souffre-t-il d'une pathologie représentant une contre-indication relative/absolue pour faire de l'exercice (cf- ci-dessous) ?



Il y a certaines **contre-indications absolues** (empêchant de faire un quelconque type d'exercice) pour toute activité physique. Voici quelques contre-indications absolues :

CONTRE-INDICATION ABSOLUE

- Infarctus du myocarde (récent 3-6 mois) ou angine de poitrine instable
- Arythmies auriculaires ou ventriculaires non contrôlées
- Anévrisme disséquant de l'aorte
- Rétrécissement de l'aorte grave
- Endocardite / péricardite aiguë
- Hypertension artérielle non contrôlée (> 180/100 mmHg)
- Maladie thromboembolique aiguë
- Insuffisance cardiaque aiguë grave
- Insuffisance respiratoire aiguë grave
- Hypotension orthostatique non contrôlée
- Diabète sucré, avec décompensation aiguë ou hypoglycémies non contrôlées
- Fracture récente au cours du dernier mois (entraînement de force)
- Toute autre circonstance qui, selon son médecin, empêche la réalisation d'activité



Par ailleurs, il y a certaines **contre-indications relatives** (celles-ci empêchent de faire certains exercices ou activités, mais en recommandant d'autres). En cas de maladie temporaire (bronchite, grippe), une crise ou aggravation liée à la maladie ou au traitement, il convient d'attendre jusqu'à ce que le patient soit complètement guéri pour reprendre l'activité physique.

CONTRE-INDICATION RELATIVE

- Fracture récente au cours des 3 derniers mois (entraînement de force)
- Infections à l'origine d'une altération de l'état général
- Pathologie à l'origine d'une limitation fonctionnelle grave (échelle de Barthel moins de 20)



- Si un **symptôme indésirable** apparaît au cours de l'exercice, tel qu'une douleur musculaire, articulaire, un manque d'air, une douleur thoracique ; le programme doit être interrompu et un nouvel examen médical doit être réalisé.
- Les événements indésirables sont minimisés lorsque les programmes commencent à une intensité faible et progressent lentement.



3

Évaluation de l'aptitude fonctionnelle et connaître le risque de chute

Pour commencer et dans l'optique de choisir le type de programme d'activité physique le plus approprié pour chaque personne, il convient de réaliser une évaluation de l'aptitude fonctionnelle en utilisant les tests courts de vitesse, de marche, d'équilibre et du lever de chaise afin d'évaluer la performance physique (**Short Physical Battery Test: SPPB**). Ces tests sont à réaliser en préambule du programme d'exercice afin de déterminer le niveau d'aptitude fonctionnel initial, de choisir et de suivre les bénéfices du programme adapté. Il est conseillé que la personne change de programme uniquement si ses performances fonctionnelles progressent.

Bien que le jugement clinique soit un indicateur de la fragilité, il est important de réaliser en complément le test de marche sur 6 mètres ainsi que le test du Get Up and Go.

Pour connaître le risque de chute et prescrire un programme adapté pour la prévention de chutes de la personne âgée, nous proposons une évaluation simple en 4 étapes.

1. TESTS COURTS DE VITESSE DE MARCHÉ, D'ÉQUILIBRE ET DU LEVER DE CHAISE POUR L'ÉVALUATION DE LA PERFORMANCE PHYSIQUE (SPPB)

Le SPPB est un score composite (entre 0 et 12) comprenant 3 parties :
Évaluation de l'équilibre, évaluation de la marche sur 4 mètres et du test du lever de chaise.
Chaque test est noté sur 4 points.

Nous décrivons par la suite la procédure de passation de ces différents tests.

En fonction du score composite du SPPB, nous pourrions identifier les personnes atteintes d'une incapacité sévère (0-4 points), modérée ou personnes dites fragiles (4-6 points), légère ou personnes dites pré-fragiles (7-9 points), et sans incapacité significative ou personnes dites autonome (10-12 points). Ce test permettra de déterminer le programme d'exercice physique adapté.



TEST D'ÉQUILIBRE



UN PIED À CÔTÉ DE L'AUTRE

Pieds joints, l'un à côté de l'autre

1= 10 secondes

0= moins de 10 secondes

▶ si le score est de zéro, passez directement au test de vitesse de marche



POSITION SEMI-TANDEM

Talon d'un pied au niveau du gros orteil de l'autre pied

1= 10 secondes

0= moins de 10 secondes

▶ si le score est de zéro, passez directement au test de vitesse de marche



POSITION TANDEM

Talon d'un pied en contact avec la pointe de l'autre pied

2= 10 secondes

1= entre 3 et 9 secondes

0= moins de 3 secondes



TEST DE VITESSE DE MARCHÉ

Il permet de calculer le temps requis pour marcher 3 ou 4 mètres à un rythme normal (utiliser le meilleur temps des deux essais)



1m 2m 3m 4m

MARCHE 3m POINTS

< 3,625 s ————— **4**

3,62 - 4,65 s ————— **3**

4,66 - 6,52 s ————— **2**

> 6,52 s ————— **1**

incapable ————— **0**

MARCHE 4 m POINTS

< 4,82 s ————— **4**

4,82 - 6,20 s ————— **3**

6,21 - 8,70 s ————— **2**

> 8,7 s ————— **1**

incapable ————— **0**

TEST DU LEVER DE CHAISE



PRÉ-TEST

Le patient croise les bras sur la poitrine et essaie de se lever avec les bras croisés en cette position

0= incapable

CAPABLE

5 FOIS

Mesurer le temps requis pour se lever 5 fois de la chaise, dos droit, le plus vite possible en gardant les bras croisés

0= plus de 60 secondes ou incapable

1= entre 16,7 et 59 secondes

2= entre 13,70 et 16,69 secondes

3= entre 11,20 et 13,69 secondes

4= moins de 11,19 secondes



SCORE TOTAL MAXIMAL : 12 points

TEST D'ÉQUILIBRE : 4 points

TEST DE VITESSE DE MARCHÉ : 4 points (normal m/ sec)

TEST DE LA CHAISE : 4 points

(Adapté de Guralnik JM, et al. A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission. J Gerontol Med Sci 1994; 49(2): M85-M:94)

2. VITESSE DE MARCHÉ SUR 6 MÈTRES ET TEST DU GET UP AND GO

L'une des évaluations les plus utilisées pour examiner la fonction physique liée au mouvement consiste à calculer le temps nécessaire pour marcher 6 mètres à une vitesse habituelle de marche. Afin de se familiariser avec le test, il est recommandé de réaliser deux essais préalables non chronométrés.

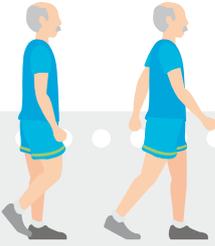
Voici comment interpréter ce test :

- VM > 1,1 m/s est une vitesse que l'on considère normale chez les sujets âgés vivant à domicile, sujet dit autonome.
- VM entre 0,8 m/s et 1 m/s est un marqueur de fragilité
- VM < 0,8 m/s prédit des problèmes de mobilité et de chute
- VM < 0,6 m/s prédit, en plus, des événements indésirables
- Détérioration annuelle > 0,15 m/s prédit des chutes

VITESSE DE MARCHÉ (6 mètres)

1. Temps employé pour parcourir une distance de 6 mètres
2. Vitesse habituelle
3. Réaliser 2 essais préalables non chronométrés

BESOINS
 Couloir d'au moins 6 mètres
 Bon éclairage
 Chronomètre
 On devrait inclure au moins 4 cycles de marche pour détecter tout changement subtile



6 m

10 m

Enfin, le test Time Get up and Go Test combine l'évaluation d'aspects liés à la force, à l'équilibre et à la marche. Il est considéré comme un bon test pour évaluer le risque de chute chez le sujet âgé fragile. Ce test consiste à calculer le temps utilisé pour se lever de la chaise sans

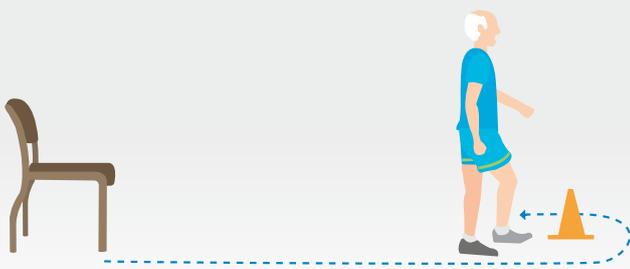
TIME UP AND GO

Se lever d'une chaise sans l'aide des bras, marcher 3 mètres, se retourner et se rasseoir.

TUG < 10 secondes : Normal

TUG 10-20 secondes : marqueur de fragilité

TUG > 20 secondes : risque de chute élevé



3 m

utiliser les bras, marcher 3 mètres, se retourner et marcher de nouveau vers la chaise et s'asseoir. Un temps de moins de 10 secondes est normal ; entre 10 et 20 secondes, il représente un marqueur de fragilité et lorsqu'il est de plus de 20 secondes, le sujet âgé présente un risque de chute élevé.

3. ÉVALUATION DU RISQUE DE CHUTE

Le risque de chute est l'une des conséquences principales de la fragilité et représente 90 % des causes de fractures de hanche. Cet événement est aussi essentiel chez les patients ayant un déclin cognitif. Afin de détecter le risque élevé de chute et de prescrire un programme d'entraînement spécifique pour ce type de personnes, nous proposons de réaliser les évaluations suivantes (risque élevé si la personne possède un ou plusieurs des critères suivants) :

- 2 ou plusieurs chutes au cours de l'année écoulée / 1 chute au cours de l'année écoulée ayant requis des soins médicaux
- Time Get up and Go > 20 sec.
- VM (6m) < 0,8 m/s
- Démence

ÉVALUER LE RISQUE DE CHUTE			
1	2 ou plusieurs chutes au cours de l'année écoulée ou une chute au cours de l'année écoulée ayant requis des soins médicaux	2	TUG > 20 s
		3	VM (6 m) : < 0,8 m/s
		4	Démence

Présente-t-il une ou plusieurs des caractéristiques précédentes ?

OUI

- Évaluation et intervention sur l'état nutritionnel
- Optimisation des traitements
- Intervention sur le contexte environnemental
- Renforcement du programme d'activités physiques

Bien que les programmes d'activités physiques décrits dans ce Guide soient utiles pour tous les sujets âgés présentant un déclin fonctionnel d'intensité faible à moyenne et, pour ceux qui sont en risque, en ce qui concerne spécifiquement les patients ayant des antécédents ou présentant des risques de chute ou de fracture, il est conseillé d'adopter les mesures complémentaires suivantes:



- S'il y avait une carence en vitamine D (<30 ng/ml), la possibilité de supplémentation doit être envisagée avec au moins 800 UI en absence de contre-indications.
- Chez le patient souffrant de diabète, il faudra réajuster le traitement hypoglycémiant.
- En cas de symptômes compatibles à l'hypotension orthostatique, le nombre et la dose d'antihypertensif doivent faire l'objet d'une révision.
- La prescription d'un grand nombre de médicaments doit être révisée et minimisée, en faisant notamment attention aux psychomédicaments. En ce sens, l'utilisation d'outils tels que les critères de START/STOPP peuvent être utiles.
- Les patients fragiles doivent faire l'objet d'une évaluation nutritionnelle. Le MNA est un outil de dépistage utile. En cas de dénutrition, il faut intervenir et assurer un apport en protéines de 1,2-1,5 g/kg/jour.
- Si des suppléments en protéines-calories sont utilisés, il faut prendre en considération que pour obtenir le plus d'effets possibles, il convient de les combiner à un programme personnalisé d'activités physiques. Afin d'optimiser les bénéfices, ces suppléments doivent être pris après la séance d'entraînement.
- Chez les patients présentant des troubles cognitifs, il est essentiel d'évaluer le risque de chute. Le patient souffrant de démence présente un risque de chute et de fractures élevé. Par conséquent, il convient d'intervenir à un stade précoce aux fins de prévention.
- L'ostéoporose, les chutes et les fractures doivent être traitées de manière conjointe. Il faut réaliser une évaluation du risque de chute et de fracture chez le patient souffrant d'ostéoporose. De même, le patient ayant eu une fracture auparavant doit réaliser un traitement contre l'ostéoporose.
- Les principaux objectifs chez un patient ayant eu une fracture préalable sont la prévention de la détérioration de l'aptitude fonctionnelle et la prévention de nouvelles chutes et fractures.
- Chez les patients où les chutes sont répétitives, il est essentiel d'évaluer et d'intervenir sur les risques environnants au domicile (adaptation des salles de bains, tapis, chaussures, etc.).
- Une évaluation gériatrique complète doit être réalisée auprès de tous les sujets âgés, notamment auprès des patients fragiles car il s'agit de l'outil principal pour détecter un trouble quelconque et prendre des décisions.

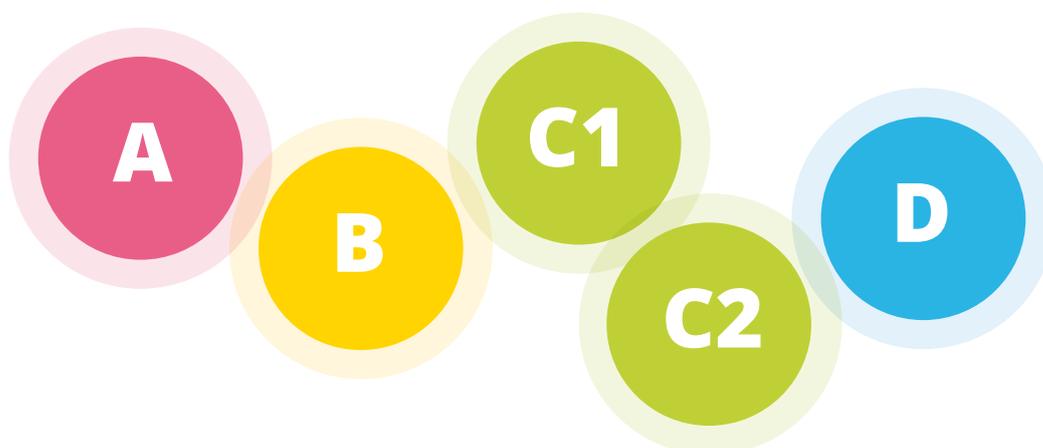
viviFrail[♥]



4

Type de programmes d'entraînements pour améliorer l'aptitude fonctionnelle et le risque de chute chez le sujet âgé pré-fragile et fragile

Différents niveaux d'aptitude fonctionnelle (cf. graphique) ont été définis, en fonction du score atteint lors du test du SPPB et la vitesse de marche sur 6 mètres. Un programme personnalisé d'intervention dans les activités physiques (Programme A, B, C1, C2 et D) sera recommandé pour chaque niveau (cf. graphique). Dans le groupe présentant une légère incapacité (fragile / pré-fragile) et afin de recommander de manière plus précise un programme d'endurance cardio-vasculaire, deux types de sous programmes ont été définis en fonction de la durée de marche que la personne peut réaliser sans assistance. Le programme C1 sera choisi pour la personne capable de marche entre 10 et 30 minutes. Le programme C2 sera choisi pour la personne capable de marche entre 30 et 45 minutes. Si la personne peut marcher entre 10 et 30 minutes, elle sera dénommée C1 et si elle peut marcher entre 30 et 45 minutes, elle sera dénommée C2. L'efficacité de ces programmes sera optimisée en combinaison d'une évaluation et d'une prise en charge de l'état nutritionnel de la personne.



ÉVALUATION FONCTIONNELLE			
<p>Incapacité sévère MOBILITÉ RÉDUITE</p> <p>Marche nulle En chaise roulante ou au lit. Il ne peut normalement pas se tenir debout. Il ne réalise pas de levers.</p>	<p>Incapacité modérée FRAGILE</p> <p>Marche avec difficultés ou a besoin d'aide. Il réalise quelques levers. Il présente des difficultés pour réaliser les tests d'équilibre.</p>	<p>Incapacité légère FRAGILE - PRÉ-FRAGILE</p> <p>Marche autonome. Troubles de la marche. Équilibre subtil. Quelques difficultés pour se lever 5 fois</p>	<p>Incapacité non significative ou sans incapacité AUTONOME</p>
<p>SPPB 0-3 VM (6 m) < 0,5 m/ss</p>	<p>SPPB 4-6 VM (6 m) 0,5 - 0,8 m/s</p>	<p>SPPB 7-9 VM (6 m) 0,9 - 1 m/s</p>	<p>SPPB 10-12 VM (6 m) < 1 m/s</p>
<p>A</p> <p>Incapacité sévère Mobilité réduite</p> <p>En réalisant ces exercices vous pourrez vous lever de la chaise</p>	<p>B</p> <p>Incapacité modérée Fragile</p> <p>Si vous réalisez ces exercices vous noterez une grande amélioration</p>	<p>Marche 10'-30' 30'-45'</p> <p>C1 C2</p> <p>Légère incapacité Fragile Pré-fragile</p> <p>L'objectif de ces exercices est de pouvoir continuer à profiter de votre promenade</p>	<p>D</p> <p>Sans incapacité significative ou sans incapacité</p> <p>Ce n'est pas le moment de vous détendre ! Si vous arrêtez, vous risquez d'empirer</p>

D'un autre côté, tel qu'il a été commenté au point précédent, si le patient présente une ou plusieurs caractéristiques de risque élevé de chute, il est recommandé d'adopter les mesures complémentaires suivantes. Parmi celles-ci, le renforcement du programme d'exercices diversifiés est d'une grande importance (Programme E) (cf. graphique) :

ÉVALUER LE RISQUE DE CHUTE			
<p>1</p> <p>2 ou plusieurs chutes au cours de l'année écoulée ou une chute au cours de l'année écoulée ayant requis des soins médicaux</p>	<p>2</p> <p>TUG > 20 s</p>	<p>3</p> <p>VM (6 m) : < 0,8 m/s</p>	<p>4</p> <p>Démence</p>

Présente-t-il une ou plusieurs des caractéristiques précédentes ?

OUI

- Évaluation et prise en charge de l'état nutritionnel
- Optimisation des traitements
- Intervention sur le contexte environnemental
- Renforcement du programme d'activités physiques

E



PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT D'UNE INCAPACITÉ SÉVÈRE (PROGRAMME A)

Exercice pour le sujet atteint d'une incapacité sévère (programme A)	
TYPE D'ENTRAÎNEMENT	TYPES D'EXERCICES
Force et puissance 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	48 48 49 49 49 50 50 51
Cardio-vasculaire 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	54
Équilibre et marche 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	55 55
Souplesse (debout ou assis) 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	58 58 59 59 59 60 60

ORGANISATION QUOTIDIENNE						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
				bras	jambes (optionnel)	
Lorsque la personne âgée reprend de la force musculaire, nous débuterons le programme d'exercices cardio-vasculaires. Ajoutez les exercices précédents aux exercices suivants:						
1 fois/jour	2 fois/jour	1 fois/jour	2 fois/jour	1 fois/jour	1 fois/jour	2 fois/jour



Force bras et jambes



Cardio-vasculaire



Équilibre et marche



Souplesse

PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT D'UNE INCAPACITÉ SÉVÈRE (PROGRAMME A)

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

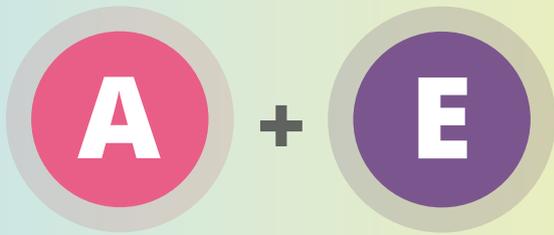
Force musculaire		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	2 séries / 10 répétitions	Définir l'exercice ou le poids lui permettant de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 30 fois environ , mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.
3 et 4	2 séries / 12-15 répétitions	
5 et 6	3 séries / 12 répétitions	
7 et 8	Augmentez le poids utilisé jusqu'à maintenant. 2 séries / 10 répétitions	Définir l'exercice ou le poids lui permettant de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 20 fois environ , mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.
9 et 10	2 séries / 12-15 répétitions	
11 et 12	3 séries / 12-15 répétitions	

Endurance cardio-vasculaire		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	Marchez pendant 5 à 10 sec., faites une pause de 10 sec. Répétez 5 à 7 fois	Rythme de marche normal
3 et 4	Marchez pendant 10 à 15 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 5 à 7 fois	
5 et 6	Marchez pendant 10 à 15 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 5 à 7 fois	
7 et 8	Marchez pendant 15 à 30 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 5 à 10 fois	
9 et 10	Marchez pendant 30 à 45 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 5 à 10 fois	
11 et 12	Marchez pendant 45 à 60 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 12 à 15 fois	

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Équilibre		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	Avec de l'aide, maintenez la position en comptant jusqu'à 5-10 sur chaque jambe. À réaliser 2 à 3 fois	<ul style="list-style-type: none"> • Modifiez la position des bras. Croisez par exemple les bras ou placez-les en croix. • Réalisez les exercices sur différentes surfaces, sur un tapis par exemple. • Fermez les yeux, mais uniquement s'il y a une personne près de vous pour vous aider.
3 et 4	Avec de l'aide, maintenez la position en comptant jusqu'à 10 sur chaque jambe. À réaliser 2 à 3 fois	
5 et 6	Maintenez la position en comptant jusqu'à 15 sur chaque jambe. À réaliser 2 à 3 fois	
7 et 8	Maintenez la position en comptant jusqu'à 20 sur chaque jambe. À réaliser 2 à 3 fois	
9 et 10	Maintenez la position en comptant jusqu'à 25 sur chaque jambe. À réaliser 2 à 3 fois	
11 et 12	Maintenez la position en comptant jusqu'à 30 sur chaque jambe. À réaliser 2 à 3 fois	

Souplesse		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	2 séries de 3 répétitions (maintenez la position pendant 10 secondes)	<ul style="list-style-type: none"> • Étirez jusqu'à ce que vous sentiez une tension. À ce moment-là, maintenez la position pendant 10 à 12 secondes. • Étirez sans réaliser d'allongements musculaires excessifs ou de tensions articulaires • Tous les jours. • Après avoir réalisé les exercices de force et puissance musculaire ou cardio-vasculaires
3 et 4		
5 et 6		
7 et 8	3 séries de 3 répétitions (maintenez la position pendant 10 secondes)	
9 et 10		
11 et 12		



PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT D'UNE INCAPACITÉ SÉVÈRE ET RISQUE DE CHUTE (PROGRAMME A + E)

Exercice pour le sujet atteint d'une incapacité sévère et risque de chute (programme A)	
TYPE D'ENTRAÎNEMENT	TYPES D'EXERCICES
Force et puissance 	       
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	48 48 49 49 49 50 50 51
Cardio-vasculaire 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	54
Équilibre et marche 	 
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	55 55
Souplesse (debout ou assis) 	      
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	58 58 59 59 59 60 60

ORGANISATION QUOTIDIENNE						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
				 bras	 jambes (optionnel)	
						
						
1 fois/jour	2 fois/jour	1 fois/jour optionnel	2 fois/jour	1 fois/jour	1 fois/jour	2 fois/jour

Lorsque la personne âgée reprend de la force musculaire, nous débuterons le programme d'exercices cardio-vasculaires. Ajoutez les exercices précédents aux exercices suivants:



Force bras et jambes



Cardio-vasculaire



Équilibre et marche



Souplesse



ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Force musculaire 		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	2 séries / 10 répétitions	Définir l'exercice ou le poids lui permettant de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 30 fois environ , mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.
3 et 4	2 séries / 12-15 répétitions	
5 et 6	3 séries / 12 répétitions	
7 et 8	Augmentez le poids utilisé jusqu'à maintenant. 2 séries / 10 répétitions	Définir l'exercice ou le poids lui permettant de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 20 fois environ , mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.
9 et 10	2 séries / 12-15 répétitions	
11 et 12	3 séries / 12-15 répétitions	

Endurance cardio-vasculaire 		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	Marchez pendant 5 à 10 sec., faites une pause de 10 sec. Répétez 5 à 7 fois	Rythme de marche normal
3 et 4	+ Marchez pendant 10 à 15 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 5 à 7 fois	
5 et 6	Marchez pendant 10 à 15 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 5 à 7 fois	
7 et 8	Marchez pendant 15 à 30 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 5 à 10 fois	
9 et 10	Marchez pendant 30 à 45 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 5 à 10 fois	
11 et 12	Marchez pendant 45 à 60 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 12 à 15 fois	

PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT D'UNE INCAPACITÉ SÉVÈRE ET RISQUE DE CHUTE (PROGRAMME A + E)

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Équilibre		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	Avec de l'aide, maintenez la position en comptant jusqu'à 5-10 sur chaque jambe. À réaliser 2 à 3 fois	<ul style="list-style-type: none"> • Modifiez la position des bras. Croisez par exemple les bras ou placez-les en croix. • Réalisez les exercices sur différentes surfaces, sur un tapis par exemple. • Fermez les yeux, mais uniquement s'il y a une personne près de vous pour vous aider.
3 et 4	Avec de l'aide, maintenez la position en comptant jusqu'à 10 sur chaque jambe. À réaliser 2 à 3 fois	
5 et 6	Maintenez la position en comptant jusqu'à 15 sur chaque jambe. À réaliser 2 à 3 fois	
7 et 8	Maintenez la position en comptant jusqu'à 20 sur chaque jambe. À réaliser 2 à 3 fois	
9 et 10	Maintenez la position en comptant jusqu'à 25 sur chaque jambe. À réaliser 2 à 3 fois	
11 et 12	Maintenez la position en comptant jusqu'à 30 sur chaque jambe. À réaliser 2 à 3 fois	

Souplesse		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	2 séries de 3 répétitions (maintenez la position pendant 10 secondes)	<ul style="list-style-type: none"> • Étirez jusqu'à ce que vous sentiez une tension. À ce moment-là, maintenez la position pendant 10 à 12 secondes. • Étirez sans réaliser d'allongements musculaires excessifs ou de tensions articulaires • Tous les jours. • Après avoir réalisé les exercices de force et puissance musculaire ou cardio-vasculaires
3 et 4		
5 et 6		
7 et 8	3 séries de 3 répétitions (maintenez la position pendant 10 secondes)	
9 et 10		
11 et 12		

B

PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT D'UNE INCAPACITÉ MODÉRÉE (PROGRAMME B)

Exercices pour le patient atteint d'une incapacité modérée (programme B)	
TYPE D'ENTRAÎNEMENT	TYPES D'EXERCICES
Force et puissance 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	48 48 49 49 49 50 51 52 52 53
Cardio-vasculaire 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	54
Équilibre et marche 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	55 55 55 56
Souplesse (debout ou assis) 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	58 58 59 59 59 60 60 60

ORGANISATION QUOTIDIENNE						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
						
					jambes (optionnel)	
						
						
1 fois/jour	2 fois/jour	1 fois/jour	2 fois/jour	2 fois/jour	1 fois/jour	2 fois/jour



Force bras et jambes



Cardio-vasculaire



Équilibre et marche



Souplesse

**PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT
D'UNE INCAPACITÉ MODÉRÉE (PROGRAMME B)**

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

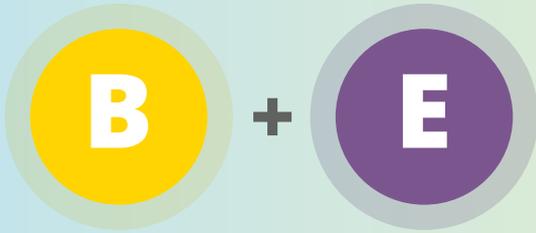
Force musculaire 		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	2 séries / 10 répétitions	Définir l'exercice ou le poids lui permettant de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 30 fois environ , mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.
3 et 4	2 séries / 12-15 répétitions	
5 et 6	3 séries / 12 répétitions	
7 et 8	Augmentez le poids utilisé jusqu'à maintenant. 2 séries / 10 répétitions	Définir l'exercice ou le poids lui permettant de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 20 fois environ , mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.
9 et 10	2 séries / 12-15 répétitions	
11 et 12	3 séries / 12-15 répétitions	

Endurance cardio-vasculaire 		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	Marchez pendant 20 sec., faites une pause de 10 sec. Répétez 5 à 7 fois +	Ritmo de marcha habitual
3 et 4	Marchez pendant 25 à 30 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 5 à 7 fois	
5 et 6	Marchez pendant 20 à 25 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 5 à 7 fois + Marchez pendant 25 à 35 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez de 10 à 15 fois	
7 et 8	Marchez pendant 25 à 35 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 5 fois + Marchez pendant 35 à 45 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 8 à 12 fois	
9 et 10	Marchez pendant 45 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 5 fois + Marchez 60 sec., reposez-vous 20 sec. Répétez 6 à 8 fois	
11 et 12	Marchez pendant 50 à 70 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 12 à 15 fois	

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Équilibre		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	Maintenez la position en comptant jusqu'à 10 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.	<ul style="list-style-type: none"> • Modifiez la position des bras. Croisez par exemple les bras ou placez-les en croix. • Réalisez les exercices sur différentes surfaces, sur un tapis par exemple. • Fermez les yeux, mais uniquement s'il y a une personne près de vous pour vous aider.
3 et 4	Maintenez la position en comptant jusqu'à 15 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.	
5 et 6	Maintenez la position en comptant jusqu'à 20 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.	
7 et 8	Maintenez la position en comptant jusqu'à 30 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe	
9 et 10	Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.	
11 et 12	Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.	

Souplesse		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	2 séries de 3 répétitions (maintenez la position pendant 10 secondes)	<ul style="list-style-type: none"> • Étirez jusqu'à ce que vous sentiez une tension. À ce moment-là, maintenez la position pendant 10 à 12 secondes. • Étirez sans réaliser d'allongements musculaires excessifs ou de tensions articulaires • Tous les jours • Après avoir réalisé les exercices de force et puissance musculaire ou cardio-vasculaires
3 et 4		
5 et 6		
7 et 8	3 séries de 3 répétitions (maintenez la position pendant 10 secondes)	
9 et 10		
11 et 12		



PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT D'UNE INCAPACITÉ MODÉRÉE ET RISQUE DE CHUTE (PROGRAMME B + E)

Exercices pour le patient atteint d'une incapacité modérée et risque de chute (programme B)	
TYPE D'ENTRAÎNEMENT	TYPES D'EXERCICES
Force et puissance 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	48 48 49 49 49 50 51 52 52 53
Cardio-vasculaire 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	54
Équilibre et marche 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	55 55 55 56
Souplesse (debout ou assis) 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	58 58 59 59 59 60 60 60

ORGANISATION QUOTIDIENNE						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
				 bras	 jambes	
						
						
1 fois/jour	2 fois/jour	1 fois/jour optionnel	2 fois/jour	2 fois/jour	1 fois/jour	2 fois/jour



Force bras et jambes



Cardio-vasculaire



Équilibre et marche



Souplesse



ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Force musculaire 		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	2 séries / 10 répétitions	Définir l'exercice ou le poids lui permettant de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 30 fois environ , mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.
3 et 4	2 séries / 12-15 répétitions	
5 et 6	3 séries / 12 répétitions	
7 et 8	Augmentez le poids utilisé jusqu'à maintenant. 2 séries / 10 répétitions	Définir l'exercice ou le poids lui permettant de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 20 fois environ , mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.
9 et 10	2 séries / 12-15 répétitions	
11 et 12	3 séries / 12-15 répétitions	

Endurance cardio-vasculaire 		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	Marchez pendant 20 sec., faites une pause de 10 sec. Répétez 5 à 7 fois +	Rythme de marche normal
3 et 4	Marchez pendant 25 à 30 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 5 à 7 fois	
5 et 6	Marchez pendant 20 à 25 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 5 à 7 fois + Marchez pendant 25 à 35 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 10 à 15 fois	
7 et 8	Marchez pendant 25 à 35 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 5 fois + Marchez pendant 35 à 45 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 8 à 12 fois	
9 et 10	Marchez pendant 45 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 5 fois + Marchez 60 sec., reposez-vous 20 sec. Répétez 6 à 8 fois	
11 et 12	Marchez pendant 50 à 70 sec., faites une pause de 20 sec. Répétez 12 à 15 fois	

PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT D'UNE INCAPACITÉ MODÉRÉE ET RISQUE DE CHUTE (PROGRAMME B + E)

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Équilibre		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	Maintenez la position en comptant jusqu'à 10 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.	<ul style="list-style-type: none"> • Modifiez la position des bras. Croisez par exemple les bras ou placez-les en croix. • Réalisez les exercices sur différentes surfaces, sur un tapis par exemple. • Fermez les yeux, mais uniquement s'il y a une personne près de vous pour vous aider.
3 et 4	Maintenez la position en comptant jusqu'à 15 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.	
5 et 6	Maintenez la position en comptant jusqu'à 20 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.	
7 et 8	Maintenez la position en comptant jusqu'à 30 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe	
9 et 10	Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.	
11 et 12	Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.	

Souplesse		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	2 séries de 3 répétitions (maintenez la position pendant 10 secondes)	<ul style="list-style-type: none"> • Étirez jusqu'à ce que vous sentiez une tension. À ce moment-là, maintenez la position pendant 10 à 12 secondes. • Étirez sans réaliser d'allongements musculaires excessifs ou de tensions articulaires <ul style="list-style-type: none"> • Tous les jours • Après avoir réalisé les exercices de force et puissance musculaire ou cardio-vasculaires
3 et 4		
5 et 6		
7 et 8	3 séries de 3 répétitions (maintenez la position pendant 10 secondes)	
9 et 10		
11 et 12		

C1

PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT D'UNE LÉGÈRE INCAPACITÉ (PROGRAMME C1)

Exercices pour le patient atteint d'une légère incapacité (programme C1)	
TYPE D'ENTRAÎNEMENT	TYPES D'EXERCICES
Force et puissance 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	48 48 49 49 49 51 52 52 53 53
Cardio-vasculaire 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	54
Équilibre et marche 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	55 55 55 56 56 57
Souplesse 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	58 58 59 59 59 60 60 60

ORGANISATION QUOTIDIENNE						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
						
					jambes (optionnel)	
						
						
1 fois/jour	1 fois/jour	1 fois/jour				



Force bras et jambes



Cardio-vasculaire



Équilibre et marche



Souplesse

PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT D'UNE LÉGÈRE INCAPACITÉ (PROGRAMME C1)

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Force musculaire 		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	2 séries / 10 répétitions	Définir l'exercice ou le poids des haltères ou la résistance de l'élastique lui permettant de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 30 fois environ , mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.
3 et 4	2 séries / 12-15 répétitions	
5 et 6	3 séries / 12 répétitions	
7 et 8	Augmentez le poids utilisé jusqu'à maintenant. 2 séries / 10 répétitions	Définir l'exercice ou le poids des haltères ou la résistance de l'élastique lui permettant de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 20 fois environ , mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.
9 et 10	2 séries / 12-15 répétitions	
11 et 12	3 séries / 12-15 répétitions	

Endurance cardio-vasculaire 		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	Marchez pendant 3 à 4 minutes, faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 4-5 minutes en plus.	Rythme de marche normal
3 et 4	Marchez pendant 5 minutes, faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 5 minutes en plus.	
5 et 6	Marchez pendant 5 minutes, faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 5 minutes et faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 5 minutes en plus.	
7 et 8	Marchez pendant 5 à 7 minutes, faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 5-7 minutes et faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 5-7 minutes en plus.	
9 et 10	Marchez pendant 7 à 12 minutes, une fois par jour.	
11 et 12	Marchez pendant 12 à 20 minutes, une fois par jour.	

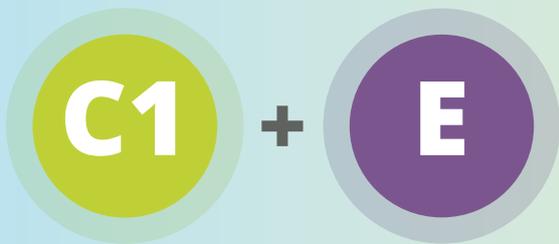
ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Équilibre		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 10 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.</p> <p>+</p> <p>Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p>+</p> <p>Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Modifiez la position des bras. Croisez par exemple les bras ou placez-les en croix. • Réalisez les exercices sur différentes surfaces, sur un tapis par exemple. • Fermez les yeux, mais uniquement s'il y a une personne près de vous pour vous aider.
3 et 4	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 15 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.</p> <p>+</p> <p>Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p>+</p> <p>Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	
5 et 6	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 20 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.</p> <p>+ Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p>+</p> <p>Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	
7 et 8	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 30 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe</p> <p>+</p>	
9 et 10	<p>Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p>+</p>	
11 et 12	<p>Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	

**PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT
D'UNE LÉGÈRE INCAPACITÉ (PROGRAMME C1)**

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Souplesse		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	2 séries de 3 répétitions (maintenez la position pendant 10 secondes)	<ul style="list-style-type: none"> • Étirez jusqu'à ce que vous sentiez une tension. À ce moment-là, maintenez la position pendant 10 à 12 secondes. • Étirer sans réaliser d'allongements musculaires excessifs ou de tensions articulaires <ul style="list-style-type: none"> • Tous les jours. • Après avoir réalisé les exercices de force et puissance musculaire ou cardio-vasculaires
3 et 4		
5 et 6		
7 et 8	3 séries de 3 répétitions (maintenez la position pendant 10 secondes)	
9 et 10		
11 et 12		



PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT D'UNE INCAPACITÉ LÉGÈRE ET RISQUE DE CHUTE (PROGRAMME C1 + E)

Exercices pour le patient atteint d'une légère incapacité et risque de chute (programme C1 + E)	
TYPE D'ENTRAÎNEMENT	TYPES D'EXERCICES
Force et puissance 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	48 48 49 49 49 51 52 52 53 53
Cardio-vasculaire 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	54
Équilibre et marche 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	55 55 55 56 56 57
Souplesse (debout ou assis) 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	58 58 59 59 59 60 60 60

ORGANISATION QUOTIDIENNE						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
						
					jambes	
						
1 fois/jour	1 fois/jour					



Force bras et jambes



Cardio-vasculaire



Équilibre et marche



Souplesse

PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT D'UNE INCAPACITÉ LÉGÈRE ET RISQUE DE CHUTE (PROGRAMME C1 + E)

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Force musculaire		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	2 séries / 10 répétitions	Définir l'exercice ou le poids des haltères ou la résistance de l'élastique lui permettant de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 30 fois environ , mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.
3 et 4	2 séries / 12-15 répétitions	
5 et 6	3 séries / 12 répétitions	
7 et 8	Augmentez le poids utilisé jusqu'à maintenant. 2 séries / 10 répétitions	Définir l'exercice ou le poids des haltères ou la résistance de l'élastique lui permettant de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 20 fois environ , mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.
9 et 10	2 séries / 12-15 répétitions	
11 et 12	3 séries / 12-15 répétitions	

Endurance cardio-vasculaire		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	Marchez pendant 3 à 4 minutes, faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 4-5 minutes en plus.	Rythme de marche normal
3 et 4	Marchez pendant 5 minutes, faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 5 minutes en plus.	
5 et 6	Marchez pendant 5 minutes, faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 5 minutes et faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 5 minutes en plus.	
7 et 8	Marchez pendant 5 à 7 minutes, faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 5-7 minutes et faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 5 à 7 minutes en plus.	
9 et 10	Marchez pendant 7 à 12 minutes, une fois par jour.	
11 et 12	Marchez pendant 12 à 20 minutes, une fois par jour.	



ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Équilibre 		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 10 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.</p> <p>+</p> <p>Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p>+</p> <p>Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Modifiez la position des bras. Croisez par exemple les bras ou placez-les en croix. • Réalisez les exercices sur différentes surfaces, sur un tapis par exemple. • Fermez les yeux, mais uniquement s'il y a une personne près de vous pour vous aider.
3 et 4	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 15 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.</p> <p>+</p> <p>Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p>+</p> <p>Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	
5 et 6	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 20 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.</p> <p>+ Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p>+</p> <p>Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	
7 et 8	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 30 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.</p> <p>+</p>	
9 et 10	<p>Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p>+</p>	
11 et 12	<p>Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	

PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT D'UNE INCAPACITÉ LÉGÈRE ET RISQUE DE CHUTE (PROGRAMME C1 + E)

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Souplesse 		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	2 séries de 3 répétitions (maintenez la position pendant 10 secondes)	<ul style="list-style-type: none"> • Étirez jusqu'à ce que vous sentiez une tension. À ce moment-là, maintenez la position pendant 10 à 12 secondes. • Étirez sans réaliser d'allongements musculaires excessifs ou de tensions articulaires <ul style="list-style-type: none"> • Tous les jours. • Après avoir réalisé les exercices de force et puissance musculaire ou cardio-vasculaires
3 et 4		
5 et 6		
7 et 8	3 séries de 3 répétitions (maintenez la position pendant 10 secondes)	
9 et 10		
11 et 12		



PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT D'UNE LÉGÈRE INCAPACITÉ (PROGRAMME C2)

Exercices pour le patient atteint d'une légère incapacité (programme C2)	
TYPE D'ENTRAÎNEMENT	TYPES D'EXERCICES
Force et puissance 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	48 48 49 49 49 51 52 52 53 53
Cardio-vasculaire 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	54
Équilibre et marche 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	55 55 55 56 56 57
Souplesse 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	58 58 59 59 59 60 60 60

ORGANISATION QUOTIDIENNE						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
						
				bras 	jambes (optionnel) 	
						
1 fois/jour	1 fois/jour	1 fois/jour				



Force bras et jambes



Cardio-vasculaire



Équilibre et marche



Souplesse

PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT D'UNE LÉGÈRE INCAPACITÉ (PROGRAMME C2)

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Force musculaire		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	2 séries / 10 répétitions	Définir l'exercice ou le poids des haltères ou la résistance de l'élastique lui permettant de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 30 fois environ , mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.
3 et 4	2 séries / 12-15 répétitions	
5 et 6	3 séries / 12 répétitions	
7 et 8	Augmentez le poids utilisé jusqu'à maintenant. 2 séries / 10 répétitions	Définir l'exercice ou le poids des haltères ou la résistance de l'élastique lui permettant de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 20 fois environ , mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.
9 et 10	2 séries / 12-15 répétitions	
11 et 12	3 séries / 12-15 répétitions	

Endurance cardio-vasculaire		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	Marchez pendant 8 minutes, faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 10 minutes en plus.	Rythme de marche normal
3 et 4	Marchez pendant 10 minutes, faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 10 minutes en plus.	
5 et 6	Marchez pendant 10 minutes, faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 10 minutes et faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 5 minutes en plus.	
7 et 8	Marchez pendant 15 à 25 minutes, une fois par jour.	
9 et 10	Marchez pendant 25 à 30 minutes, une fois par jour.	
11 et 12	Marchez pendant 30 à 40 minutes, une fois par jour.	

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Équilibre		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 10 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Modifiez la position des bras. Croisez par exemple les bras ou placez-les en croix. • Réalisez les exercices sur différentes surfaces, sur un tapis par exemple. • Fermez les yeux, mais uniquement s'il y a une personne près de vous pour vous aider.
3 et 4	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 15 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	
5 et 6	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 20 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.</p> <p>+ Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous 10 secondes sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	
7 et 8	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 30 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe</p> <p style="text-align: center;">+</p>	
9 et 10	<p>Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous 10 secondes sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p style="text-align: center;">+</p>	
11 et 12	<p>Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	

**PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT
D'UNE LÉGÈRE INCAPACITÉ (PROGRAMME C2)**

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Souplesse		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	2 séries de 3 répétitions (maintenez la position pendant 10 secondes)	<ul style="list-style-type: none"> • Étirez jusqu'à ce que vous sentiez une tension. À ce moment-là, maintenez la position pendant 10 à 12 secondes. • Étirez sans réaliser d'allongements musculaires excessifs ou de tensions articulaires <ul style="list-style-type: none"> • Tous les jours. • Après avoir réalisé les exercices de force et puissance musculaire ou cardio-vasculaires
3 et 4		
5 et 6		
7 et 8	3 séries de 3 répétitions (maintenez la position pendant 10 secondes)	
9 et 10		
11 et 12		



PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT D'UNE LÉGÈRE INCAPACITÉ ET RISQUE DE CHUTE (PROGRAMME C2 + E)

Exercices pour le patient atteint d'une légère incapacité et risque de chute (programme C2 + E)	
TYPE D'ENTRAÎNEMENT	TYPES D'EXERCICES
Force et puissance 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	48 48 49 49 49 51 52 52 53 53
Cardio-vasculaire 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	54
Équilibre et marche 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	55 55 55 56 56 57
Souplesse (debout ou assis) 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	58 58 59 59 59 60 60 60

ORGANISATION QUOTIDIENNE						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
						
						
						
1 fois/jour	1 fois/jour					
				bras	jambes	



Force bras et jambes



Cardio-vasculaire



Équilibre et marche



Souplesse

PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT D'UNE LÉGÈRE INCAPACITÉ ET RISQUE DE CHUTE (PROGRAMME C2 + E)

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Force musculaire		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	2 séries / 10 répétitions	Définir l'exercice ou le poids des haltères ou la résistance de l'élastique lui permettant de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 30 fois environ , mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.
3 et 4	2 séries / 12-15 répétitions	
5 et 6	3 séries / 12 répétitions	
7 et 8	Augmentez le poids utilisé jusqu'à maintenant. 2 séries / 10 répétitions	Définir l'exercice ou le poids des haltères ou la résistance de l'élastique lui permettant de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 20 fois environ , mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.
9 et 10	2 séries / 12-15 répétitions	
11 et 12	3 séries / 12-15 répétitions	

Endurance cardio-vasculaire		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	Marchez pendant 8 minutes, faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 10 minutes en plus.	Rythme de marche normal
3 et 4	Marchez pendant 10 minutes, faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 10 minutes en plus.	
5 et 6	Marchez pendant 10 minutes, faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 10 minutes et faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 5 minutes en plus.	
7 et 8	Marchez pendant 15 à 25 minutes, une fois par jour.	
9 et 10	Marchez pendant 25 à 30 minutes, une fois par jour.	
11 et 12	Marchez pendant 30 à 40 minutes, une fois par jour.	



ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Équilibre 		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 10 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.</p> <p>+ Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous 10 secondes sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p>+ Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Modifiez la position des bras. Croisez par exemple les bras ou placez-les en croix. • Réalisez les exercices sur différentes surfaces, sur un tapis par exemple. • Fermez les yeux, mais uniquement s'il y a une personne près de vous pour vous aider.
3 et 4	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 15 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.</p> <p>+ Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous 10 secondes sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p>+ Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	
5 et 6	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 20 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.</p> <p>+ Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous 10 secondes sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p>+ Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	
7 et 8	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 30 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe</p> <p>+ Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous 10 secondes sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p>+ Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois</p>	
9 et 10	<p>Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous 10 secondes sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p>+ Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois</p>	
11 et 12	<p>Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois</p>	

PROGRAMME POUR LE PATIENT ATTEINT D'UNE LÉGÈRE INCAPACITÉ ET RISQUE DE CHUTE (PROGRAMME C2 + E)

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Souplesse 		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	2 séries de 3 répétitions (maintenez la position pendant 10 secondes)	<ul style="list-style-type: none"> • Étirez jusqu'à ce que vous sentiez une tension. À ce moment-là, maintenez la position pendant 10 à 12 secondes. • Étirez sans réaliser d'allongements musculaires excessifs ou de tensions articulaires <ul style="list-style-type: none"> • Tous les jours. • Après avoir réalisé les exercices de force et puissance musculaire ou cardio-vasculaires
3 et 4		
5 et 6		
7 et 8	3 séries de 3 répétitions (maintenez la position pendant 10 secondes)	
9 et 10		
11 et 12		

D

PROGRAMME POUR LE PATIENT SANS INCAPACITÉ (PROGRAMME D)

Exercices pour le sujet sans incapacité (programme D)	
TYPE D'ENTRAÎNEMENT	TYPES D'EXERCICES
Force et puissance 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	48 48 49 49 49 51 52 52 53 53 53
Cardio-vasculaire 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	54
Équilibre et marche 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	55 55 55 56 56 57 56 57
Souplesse 	
CONSULTER L'EXERCICE SUR LA PAGE	58 58 59 59 59 60 60 60

ORGANISATION QUOTIDIENNE						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
						
						
						
1 fois/jour	1 fois/jour	1 fois/jour				



Force bras et jambes



Cardio-vasculaire



Équilibre et marche



Souplesse

**PROGRAMME POUR LE PATIENT
SANS INCAPACITÉ (PROGRAMME D)**

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Force musculaire		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	2 séries / 10 répétitions	Définir l'exercice ou le poids des haltères ou la résistance de l'élastique lui permettant de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 30 fois environ , mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.
3 et 4	2 séries / 12-15 répétitions	
5 et 6	3 séries / 12 répétitions	
7 et 8	Augmentez le poids utilisé jusqu'à maintenant. 2 séries / 10 répétitions	Définir l'exercice ou le poids des haltères ou la résistance de l'élastique lui permettant de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 30 fois environ , mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.
9 et 10	2 séries / 12-15 répétitions	
11 et 12	3 séries / 12-15 répétitions	

Endurance cardio-vasculaire		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	Marchez pendant 15 minutes, faites une pause de 30 sec. Recommencez à marcher pendant 15 minutes en plus.	Rythme de marche normal
3 et 4	Marchez pendant 15 minutes, faites une pause de 30 sec. Marchez encore 15 minutes. Faites une pause de 30 sec. Marchez encore 15 minutes.	
5 et 6	Marchez pendant 20 minutes, faites une pause de 30 sec. Marchez encore 20 minutes. Faites une pause de 30 sec. Marchez encore 15 minutes.	
7 et 8	Marchez pendant 20 minutes, faites une pause de 60 sec. Marchez encore 20 minutes, faites une pause de 60 sec. Marchez 15 minutes. Faites une pause.	
9 et 10	Marchez pendant 30 à 35 minutes, faites une pause de 60 sec. Marchez encore 30 à 35 minutes.	
11 et 12	Marchez pendant 50 à 70 minutes, une fois par jour.	

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Équilibre		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 10 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.</p> <p>+</p> <p>Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous 10 secondes sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p>+</p> <p>Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Modifiez la position des bras. Croisez par exemple les bras ou placez-les en croix. • Réalisez les exercices sur différentes surfaces, sur un tapis par exemple. • Fermez les yeux, mais uniquement s'il y a une personne près de vous pour vous aider.
3 et 4	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 15 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.</p> <p>+</p> <p>Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous 10 secondes sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p>+</p> <p>Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	
5 et 6	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 20 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe.</p> <p>+ Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous 10 secondes sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p>+</p> <p>Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	
7 et 8	<p>Maintenez la position en comptant jusqu'à 30 sur chaque jambe. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice pour chaque jambe</p> <p>+</p>	
9 et 10	<p>Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous 10 secondes sans vous asseoir. Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Répétez l'exercice.</p> <p>+</p>	
11 et 12	<p>Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles. Pour commencer, placez 5 obstacles. Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.</p>	

**PROGRAMME POUR LE PATIENT
SANS INCAPACITÉ (PROGRAMME D)**

ORGANISATION HEBDOMADAIRE

Souplesse 		
SEMAINE	SÉRIES ET RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ ET PROGRÈS
1 et 2	2 séries de 3 répétitions (maintenez la position pendant 10 secondes)	<ul style="list-style-type: none"> • Étirez jusqu'à ce que vous sentiez une tension. À ce moment-là, maintenez la position pendant 10 à 12 secondes. • Étirez sans réaliser d'allongements musculaires excessifs ou de tensions articulaires <ul style="list-style-type: none"> • Tous les jours. • Après avoir réalisé les exercices de force et puissance musculaire ou cardio-vasculaires
3 et 4		
5 et 6		
7 et 8	3 séries de 3 répétitions (maintenez la position pendant 10 secondes)	
9 et 10		
11 et 12		

5

Exercices recommandés pour chaque niveau fonctionnel

Les exercices recommandés pour améliorer la force et la puissance musculaire, l'endurance cardio-vasculaire, l'équilibre, la marche et la souplesse pour chaque niveau d'aptitude fonctionnelle sont décrits à la suite.



FORCE ET PUISSANCE
MUSCULAIRE



ENDURANCE
CARDIO-VASCULAIRE



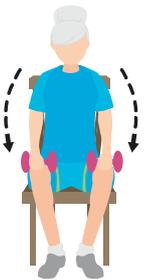
ÉQUILIBRE ET MARCHÉ



SOUPLESSE



EXERCICES DE FORCE ET PUISSANCE MUSCULAIRE



1. EXERCICE EN POSITION ASSISE DE FLEXION ET EXTENSION DES BRAS AVEC CHARGE

Processus

Asseyez-vous avec les bras le long du corps et un haltère dans chaque main. Pliez les coudes vers la poitrine en dirigeant les haltères vers les épaules (comme sur l'image).



Début

Choix du poids : choisissez un poids qui lui permette de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 30 fois environ, mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.

- Commencez par faire 1 série de 10 répétitions (soit, 10 fois les mouvements indiqués).
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Faites une autre série de 10 répétitions.

2. EXERCICE EN POSITION ASSISE DE FLEXION ET EXTENSION DES BRAS AVEC UN ÉLASTIQUE

Processus

Placez le centre de l'élastique sous les deux pieds. Attrapez les deux extrémités de l'élastique avec les mains au niveau des genoux. Fléchissez les bras vers les épaules en maintenant les poignées fermes et en évitant d'éloigner les coudes du tronc (comme sur l'image).



Début

Choix de la résistance de l'élastique : choisissez un élastique qui lui permette de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 30 fois environ, mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.

- Commencez par faire 1 série de 10 répétitions (soit, 10 fois les mouvements indiqués).
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Faites une autre série de 10 répétitions.



3. EXERCICES DE PRÉHENSION DES MAINS

(Réaliser les exercices A et B)

Exercice A : prenez une balle en caoutchouc ou anti-stress et serrez-la peu à peu le plus fort possible. Détendez la main. Une fois les séries achevées, faites une pause et répétez avec l'autre main.

Exercice B : enroulez une serviette de bain en lui donnant une forme de tuyau. Prenez les extrémités de la serviette et, avec les deux mains, réalisez un mouvement semblable à celui d'essorer une serviette trempée d'eau. Serrez peu à peu, mais aussi fort que vous puissiez.

Début

Commencez par l'exercice A. Lorsque vous réussissez facilement et sans interruption 20 mouvements de préhension avec la balle, incorporez l'exercice B.

- Commencez par faire 1 série de 10 répétitions (soit, 10 fois les mouvements indiqués).
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Faites une autre série de 10 répétitions.



4. EXERCICE EN POSITION ASSISE D'OUVERTURE DES BRAS À L'HORIZONTAL AVEC UN ÉLASTIQUE

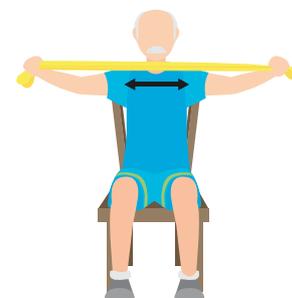
Processus

Prenez les extrémités d'un élastique et enroulez-le de sorte à ne pas vous blesser. Au niveau de la poitrine, étirez l'élastique et écartez les bras en réalisant une extension totale du coude (comme sur l'image).

Début

Choix de la résistance de l'élastique : choisissez un élastique qui lui permette de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 30 fois environ, mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.

- Commencez par faire 1 série de 10 répétitions (soit, 10 fois les mouvements indiqués).
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Faites une autre série de 10 répétitions.



5. EXERCICE EN POSITION ASSISE D'OUVERTURE DES BRAS EN DIAGONALE AVEC UN ÉLASTIQUE

Processus

Prenez les extrémités d'un élastique et enroulez-le de sorte à ne pas vous blesser. Au niveau des genoux, commencez à écartier les bras en diagonale, en réalisant une extension du coude (comme sur l'image).

Début

Choix de la résistance de l'élastique : choisissez un élastique qui lui permette de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 30 fois environ, mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.



- Commencez par faire 1 série de 10 répétitions (soit, 10 fois les mouvements indiqués).
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Faites une autre série de 10 répétitions.

6. EXERCICE EN POSITION ASSISE POUR LES MUSCLES DU PIED ET MOLLETS

Processus

Mettez-vous sur la pointe des pieds le plus haut possible et maintenez cette position pendant 3 secondes. Descendez doucement jusqu'à ce que vos talons touchent le sol.

Si cet exercice est trop facile, placez des chevillères lestées (elles sont déjà remplies de sable ou d'une autre substance lourde) ou attachez un poids avec une sangle à votre cheville (faire attention à ce qu'elle ne tombe pas).

Début

Choix du poids : choisissez un poids qui lui permette de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 30 fois environ, mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice. S'il est trop difficile de réaliser l'exercice avec un poids supplémentaire, il sera alors réalisé sans charge.

- Commencez par faire 1 série de 10 répétitions (soit, 10 fois les mouvements indiqués).
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Continuez et réalisez une autre série de 10 répétitions.



7. EXERCICE EN POSITION ASSISE D'EXTENSION DU GENOU SANS CHARGE

Processus

Étirez une jambe à l'horizontale en essayant de la maintenir le plus droit possible (comme sur l'image). Répétez le même exercice avec l'autre jambe après avoir achevé les séries recommandées.

Début

- Commencez par faire 1 série de 10 répétitions (soit, 10 fois les mouvements indiqués).
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Faites une autre série de 10 répétitions.

8. EXERCICE EN POSITION ASSISE POUR LES EXTENSION DU GENOU AVEC CHARGE

Processus

Placez des chevillères lestées (elles sont déjà remplies de sable ou d'une autre substance lourde) ou attachez un poids avec une sangle à votre cheville (faire attention à ce qu'elle ne tombe pas).





Étirez une jambe à l'horizontale en essayant de la maintenir le plus droit possible. Répétez le même exercice avec l'autre jambe après avoir achevé les séries recommandées.

Début

Choix du poids : choisissez un poids qui lui permette de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 30 fois environ, mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.

- Commencez par faire 1 série de 10 répétitions (soit, 10 fois les mouvements indiqués).
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Faites une autre série de 10 répétitions.



9. EXERCICE EN POSITION ASSISE POUR LES MUSCLES ADDUCTEURS DE LA HANCHE À L'AIDE D'UN ÉLASTIQUE (IL S'AGIT DES MUSCLES QUE NOUS UTILISONS POUR ÉCARTER LES JAMBES)

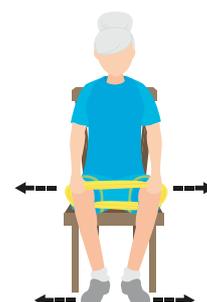
Processus

Placez l'élastique de manière centrée sur les genoux (comme sur l'image). Attrapez fermement l'élastique en la serrant contre chaque genou. Écartez les genoux doucement jusqu'à ce que ne puissiez plus le faire.

Début

Choix de la résistance de l'élastique : choisissez un élastique qui lui permette de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 30 fois environ, mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.

- Commencez par faire 1 série de 10 répétitions (soit, 10 fois les mouvements indiqués).
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Faites une autre série de 10 répétitions.



10. EXERCICE DU PIED, POUR LES MUSCLES DES MOLLETS

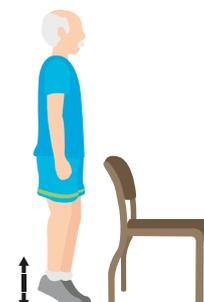
Processus

Mettez-vous debout face à une table ou à un dossier de chaise, pieds écarté et les épaules alignées (l'écartement des pieds doit être à peu près le même que la distance entre les épaules).

Mettez-vous sur la pointe des pieds le plus haut possible et maintenez cette position pendant 3 secondes. Si vous perdez l'équilibre, appuyez-vous sur la table ou sur la chaise ; vous n'avez pas besoins de vous appuyer si vous maintenez l'équilibre. Descendez doucement jusqu'à ce que vos talons touchent le sol.

Début

- Commencez par faire 1 série de 10 répétitions (soit, 10 fois les mouvements indiqués).
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Continuez et réalisez une autre série de 10 répétitions.



11. EXERCICE D'ÉCARTEMENT DE HANCHES

Processus

Mettez-vous debout et, si nécessaire, appuyez les bras fermement sur une chaise ou une table.

Le dos droit, écartez une jambe de l'autre sans plier le genou (comme sur l'image). Vous devez maintenir les jambes droites et les pieds vers l'avant (et non pas vers les côtés). Revenez à la position de départ. Répétez ces mouvements le nombre de fois indiqué.



Début

- Commencez par faire 1 série de 10 répétitions (soit, 10 fois les mouvements indiqués).
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Continuez et réalisez une autre série de 10 répétitions.

12. EXERCICE D'ÉCARTEMENT DE HANCHES AVEC CHARGE

Processus

Placez des chevillères lestées (elles sont déjà remplies de sable ou d'une autre substance lourde) ou attachez un poids avec une sangle à votre cheville (faire attention à ce qu'elle ne tombe pas). Mettez-vous debout et, si nécessaire, appuyez les bras fermement sur une chaise ou une table.

Le dos droit, écartez une jambe de l'autre sans plier le genou (comme sur l'image). Vous devez maintenir les jambes droites et les pieds vers l'avant (et non pas vers les côtés). Revenez à la position de départ. Répétez ces mouvements le nombre de fois indiqué.



Début

Choix du poids : choisissez un poids qui lui permette de réaliser l'exercice correctement et sans interruptions 30 fois environ, mais avec lequel il sent qu'il a réalisé un effort à la fin de l'exercice.

- Commencez par faire 1 série de 10 répétitions (soit, 10 fois les mouvements indiqués).
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes. Continuez et réalisez une autre série de 10 répétitions.

13. EXERCICE POUR L'ARRIÈRE DES CUISSSES

Processus

Mettez-vous debout et, si nécessaire, appuyez les bras fermement sur une chaise ou une table. Le dos droit, fléchissez le genou en maintenant le pied en arrière.

Revenez à la position de départ. Répétez le même exercice avec l'autre jambe après avoir achevé les séries indiquées.



Début

- Commencez par faire 1 série de 10 répétitions (soit, 10 fois les mouvements indiqués).
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Faites une autre série de 10 répétitions.





14. EXERCICE DE FLEXION DES JAMBES SANS CHAISE

Processus

Mettez-vous debout derrière une table. Commencez à vous baisser en fléchissant les hanches et les genoux comme si vous alliez vous asseoir et revenez à la position de départ. Si vous croyez en avoir besoin, placez une chaise derrière vous pour plus de sécurité.

Début

- Commencez par faire 1 série de 10 répétitions (soit, 10 fois les mouvements indiqués).
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Faites une autre série de 10 répétitions.



15. EXERCICE DE FLEXION DES JAMBES AVEC CHAISE

Processus

Asseyez-vous sur une chaise avec des accoudoirs. Appuyez bien les pieds par terre et levez-vous sans vous appuyer sur les accoudoirs de la chaise. Si vous n'y arrivez pas, appuyez-vous uniquement avec un bras et, si vous n'y parvenez toujours pas, faites-le avec les deux bras. Une fois debout, restez-y 1 seconde puis rasseyez-vous. Faites une pause de quelques secondes puis recommencez.

Début

- Commencez par faire 1 série de 10 répétitions (soit, 10 fois les mouvements indiqués).
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Faites une autre série de 10 répétitions.



16. EXERCICE DE MONTÉE ET DESCENTE DES ESCALIERS

Processus

Montez et descendez des escaliers. Au début, aidez-vous de la main-courante. Ensuite, vous pouvez avancer en les montant sans appui ou même les monter de deux en deux.

Début

- Montez et descendez les escaliers en progressant de 5 marches à 20 marches. Réalisez 1 à 3 séries





EXERCICE D'ENDURANCE CARDIO-VASCULAIRE

1. EXERCICE DE LEVER ET MARCHÉ LENTE

Processus

Le programme d'exercices cardio-vasculaires ne débutera que lorsque le sujet aura amélioré sa force musculaire.

Levez-vous de la chaise avec l'aide d'une autre personne ou d'un déambulateur. Marchez à votre rythme pendant les secondes indiqués. Arrêtez-vous, faites une pause et recommencez à marcher. Répétez selon les indications prescrites (cf. paragraphe suivant).



Début

Programme A

- Marchez pendant 5 secondes. Arrêtez-vous et reposez-vous 10 secondes sans vous asseoir. Répétez ce processus 5 fois.
- Recommencez à marcher pendant 10 secondes. Arrêtez-vous et reposez-vous 20 secondes sans vous asseoir. Répétez ce processus au moins 3 fois et tout au plus 5 fois.

2. EXERCICE EN MARCHANT

Processus

Marchez en regardant devant et non par terre, épaules détendues et bras légèrement ballants.

Début

Programme B

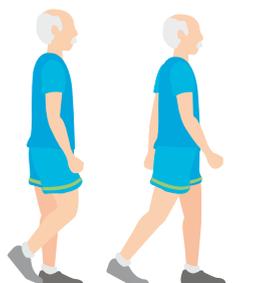
- Marchez pendant 20 secondes. Arrêtez-vous et reposez-vous 10 secondes sans vous asseoir. Répétez cette série 5 fois.
- Recommencez à marcher pendant 25 secondes. Arrêtez-vous et reposez-vous 20 secondes sans vous asseoir. Répétez cette série 3 à 5 fois.

Programme C

- Marchez pendant 4 minutes. Arrêtez-vous et reposez-vous 30 secondes sans vous asseoir.
- Recommencez à marcher pendant 4 minutes. Arrêtez-vous et faites une pause.
- 2 fois par jour, 3 jours par semaine.
- Dès que vous notez que votre capacité à marcher s'améliore (à partir de la 8ème semaine), vous pouvez ne marcher qu'une seule fois par jour (cf. le paragraphe suivant).

Programme D

- Marchez pendant 8 minutes. Arrêtez-vous et reposez-vous 30 secondes sans vous asseoir.
- Recommencez à marcher pendant 8 minutes. Arrêtez-vous et faites une pause.
- 2 fois par jour, 3 jours par semaine.
- Dès que vous notez que votre capacité à marcher s'améliore (à partir de la 8ème semaine), vous pouvez ne marcher qu'une seule fois par jour (cf. le paragraphe suivant).





EXERCICES D'ÉQUILIBRE ET DE MARCHÉ

1. EXERCICE EN MARCHANT ORTEIL AU TALON

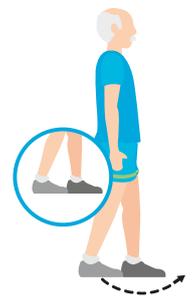
Processus

Mettez-vous debout, près d'une table, d'un mur ou d'un parent. Placez le talon d'un pied en contact avec la pointe de l'autre pied. Il s'agit de faire des petits pas en ligne droit, en plaçant le pied que nous avançons juste devant la pointe de l'autre pied (cf. image). Si cela peut vous aider à vous rassurer, mettez-vous debout en vous appuyant sur une table ou une main-courante.

Début

Faites une série de 10 pas. Arrêtez-vous et reposez-vous 10 secondes sans vous asseoir.

- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Répétez l'exercice.



2. EXERCICE D'ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE ET BRAS CROISÉS

Processus

Mettez-vous debout. Croisez les bras sur la poitrine (comme sur l'image). Fléchissez une jambe et maintenez l'autre étirée. Maintenez-la levée pendant près de 5 secondes. Descendez la jambe et faites pareil avec l'autre jambe.

Début

- Maintenez la position en comptant jusqu'à 10 sur chaque jambe.
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Répétez l'exercice pour chaque jambe.



3. EXERCICE D'ÉQUILIBRE POINTE - TALON

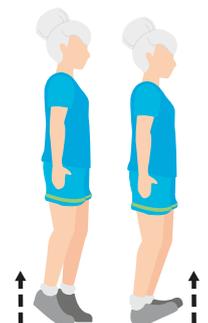
Processus

Mettez-vous debout. Maintenez l'équilibre en portant tout votre poids sur la pointe des pieds. Restez dans cette position quelques secondes puis maintenez-vous en équilibre en ne vous appuyant que sur les talons.

Si cela peut vous aider à vous rassurer, mettez-vous debout en vous appuyant sur une table ou une main-courante.

Début

- Maintenez la position sur la pointe des pieds en comptant jusqu'à 10 puis comptez de nouveau jusqu'à 10 mais cette fois, en vous maintenant en équilibre sur les talons.
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Répétez la série.



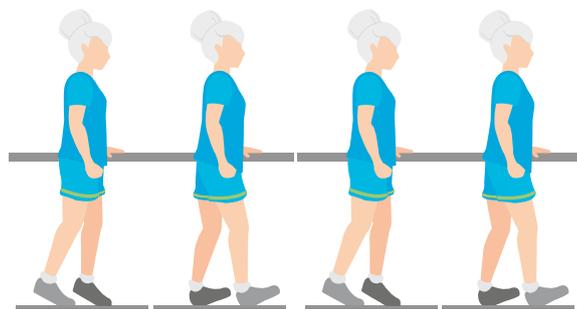
4. EXERCICE EN MARCHANT SUR LA POINTE DES PIEDS ET SUR LES TALONS AVEC DE L'AIDE

Processus

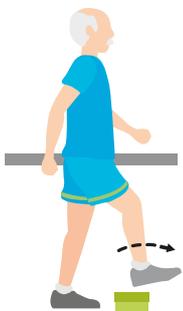
Mettez-vous debout, appuyé à côté d'une table ou d'une main-courante. Marchez en portant tout votre poids sur la pointe des pieds. Faites une pause et recommencez à marcher, mais cette fois-ci, appuyez-vous sur les talons.

Début

- Marchez sur la pointe des pieds en comptant jusqu'à 10. Arrêtez-vous et comptez jusqu'à 10 en marchant maintenant sur les talons.
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Faites de nouveau la série.



5. EXERCICE EN MARCHANT EN ÉVITANT DE PETITS OBSTACLES



Processus

Placez de petits obstacles de 10-15 cm de haut, tels que des boîtes de chaussures, des baskets, etc. sur un parcours court.

Mettez-vous debout, appuyé à côté d'une table ou d'une main-courante. Marchez et passez au-dessus des obstacles que vous trouverez sur votre chemin sans marcher dessus.

Il est conseillé de réaliser cet exercice avec l'aide d'une autre personne.

Début

Avec ou sans appui, au-dessus de petits obstacles de 10-15 cm.

- Marchez de manière détendue et passez au-dessus des obstacles.
- Pour commencer, placez 5 obstacles.
- Quand vous arriverez à la fin du parcours, recommencez. Répétez 8 fois.

Progrès :

Dès que vous notez que votre capacité s'améliore, augmentez la difficulté et incorporez quelques-unes des indications suivantes :

- Modifiez la position des bras. Croisez par exemple les bras ou placez-les en croix.
- Réalisez les exercices sur différentes surfaces, sur un tapis par exemple.
- Fermez les yeux, mais uniquement s'il y a une personne près de vous pour vous aider.





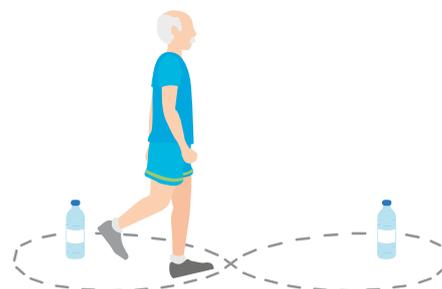
6. EXERCICE EN MARCHANT ET EN CHANGEANT DE DIRECTION (EN RÉALISANT DES 8) ET EN ÉVITANT DE PETITS OBSTACLES

Processus

Marcher en changeant de direction, en faisant par exemple des 8.

Début

- Marchez en comptant jusqu'à 10.
- Faites une pause d'au moins une minute, de tout au plus 3 minutes.
- Faites de nouveau la série.



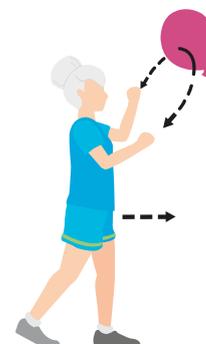
7. RÉALISER PLUSIEURS EXERCICES À LA FOIS COMME PAR EXEMPLE EN COMBINANT DES EXERCICES D'ÉQUILIBRE ET PASSER UNE BALLE.

Processus

Réaliser les exercices précédents en les combinant à d'autres exercices (tels que les exercices d'équilibre en passant une balle)

Début

- Marchez en comptant jusqu'à 10.
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Faites de nouveau la série.





EXERCICES DE SOUPLESSE



1. EXERCICE D'ÉTIREMENT DES BRAS

Processus

Étirez les bras vers le haut les mains croisées, comme si vous voudriez toucher le plafond. Maintenez la position pendant 10 à 12 secondes. Après, faites une pause, relâchez les bras pendant 5 secondes et recommencez.

Cet exercice peut être réalisé assis ou debout.

Début

Debout ou assis.

- Commencez en maintenant la position pendant 10 à 12 secondes puis répéter 2 ou 3 fois.
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Répétez encore une fois.

2. EXERCICE D'ÉTIREMENT DES MUSCLES ARRIÈRES DE L'ÉPAULE

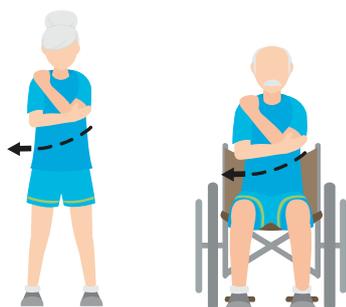
Processus

Placez la main sur l'épaule opposé et maintenez le coude collé à la poitrine. À l'aide de la main de l'autre bras, tirez le coude vers la main opposée jusqu'à ce que vous atteignez une position où vous sentiez une certaine tension dans les muscles arrières de l'épaule. Maintenez cette position pendant 10 à 12 secondes (observez l'image). Faites une pause, relâchez les bras pendant 5 secondes et recommencez.

Début

Debout ou assis.

- Commencez en maintenant la position pendant 10 à 12 secondes puis répéter 2 ou 3 fois.
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Après, faites la même chose avec l'autre épaule.





3. EXERCICE D'ÉTIREMENT DES MUSCLES DU COU

Processus

Cet exercice peut être effectué assis ou debout (si vous le faites assis, placez un oreiller ou un coussin derrière votre dos). Tournez la tête vers la droite jusqu'à ce que vous sentiez une certaine tension des muscles du cou et maintenez la position pendant 10 à 12 secondes. Faites une pause pendant 5 secondes et recommencez vers le côté gauche.

Début

Debout ou assis.

- Commencez en maintenant la position pendant 10 à 12 secondes puis répétez 2 ou 3 fois.
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Répétez l'exercice.



4. EXERCICE D'ÉTIREMENT DES MUSCLES LATÉRAUX DU COU

Processus

Cet exercice peut être effectué assis ou debout (si vous le faites assis, placez un oreiller ou un coussin derrière votre dos). Inclinez la tête vers la droite jusqu'à ce que vous sentiez une certaine tension des muscles du cou et maintenez la position pendant 10 secondes (comme sur l'image). Faites une pause pendant 5 secondes et recommencez vers le côté gauche.

Début

Debout ou assis.

- Commencez en maintenant la position pendant 10 à 12 secondes puis répétez 2 ou 3 fois.
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Répétez l'exercice.



5. EXERCICE EN POSITION ASSISE DE SOUPLESSE DES CHEVILLES

Processus

Fléchissez le pied vers le haut en dirigeant les orteils vers le corps (comme sur l'image). Maintenez la position pendant 8 à 10 secondes. Faites une pause, puis étirez le pied pour obtenir l'effet contraire.

Début

- Commencez par faire 1 série de 10 répétitions (soit, 10 fois les mouvements indiqués).
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Faites une autre série de 10 répétitions.



6. EXERCICE D'ÉTIREMENT DES MUSCLES DES BRAS



Processus

Asseyez-vous sur une chaise en vous séparant du dossier et en laissant les bras tomber des deux côtés du corps. Ensuite, bougez les bras en arrière en essayant d'attraper le dossier (comme sur l'image). De cette position, avancez la poitrine jusqu'à ce que vous sentiez une tension au niveau des muscles des bras. Maintenez cette position pendant 10 secondes. Ensuite, relâchez l'étirement pendant 5 secondes sans lâcher les mains du dossier. Répétez l'exercice.

Début

- Commencez en maintenant la position pendant 10 à 12 secondes puis répétez 2 ou 3 fois.
 - Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
 - Répétez l'exercice.
-

7. EXERCICE D'ÉTIREMENT DES MUSCLES DE LA CUISSE



Processus

Mettez-vous debout derrière une chaise sans roues ou une table. Pliez une jambe pendant que l'autre reste étirée (comme sur l'image) ; à l'aide de la main, essayez de forcer la flexion jusqu'à ce que vous sentiez une tension dans les muscles de la partie intérieure de la cuisse. Maintenez la position pendant 10 secondes. Faites une pause pendant 5 secondes et recommencez avec l'autre jambe.

Début

- Commencez en maintenant la position pendant 10 à 12 secondes puis répétez 2 ou 3 fois.
 - Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
 - Ensuite, faites la même chose avec l'autre jambe.
-

8. EXERCICE D'ÉTIREMENT DE L'ARRIÈRE DES CUISSSES

Processus

- En restant assis, étirez une des jambes en appuyant le talon par terre.
- Tirez le pied appuyé par terre légèrement vers le haut.
- Placez les deux mains sur le genou opposé à la jambe étirée
- Réalisez un mouvement du tronc vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez une tension au niveau des muscles en bas du dos et à l'arrière de la cuisse.

Début

- Commencez en maintenant la position pendant 10 à 12 secondes puis répétez 2 ou 3 fois.
- Faites une pause d'au moins une minute et de tout au plus 3 minutes.
- Ensuite, faites la même chose avec l'autre jambe.



6

Contrôle des signes et symptômes d'intolérance à l'activité physique au cours de la réalisation de celle-ci.

Certains signes et symptômes d'intolérance à l'activité physique qui devraient être vérifiés pendant la réalisation de l'exercice sont énumérés à la suite. Si vous présentez l'un des signes ou symptômes suivants, vous **devriez arrêter l'exercice immédiatement et consulter votre médecin.**

- Impression de manque d'air
- Douleur / oppression dans la poitrine
- Palpitations
- Étourdissement ou évanouissement
- Difficulté pour maintenir une conversation confortablement pendant que l'on réalise l'activité physique
- Fatigue intense
- Couleur bleutée de la peau au niveau des lèvres ou sous les ongles
- Nausées
- Peau pâle, humide ou froide



7

Quelques conseils et recommandations

Avant de réaliser les exercices qui vous ont été indiqués, prenez en considération les conseils suivants. Suivre ces exercices est essentiel pour que la séance d'activité physique vous apporte de vrais bénéfices. Les réaliser favorisera l'adhésion au programme et minimisera le risque de blessures.

CONSEILS POUR RÉALISER LE PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CORRECTEMENT



- **Norme de non douleur :** si au cours d'un exercice vous sentez une douleur au niveau des articulations ou des muscles, si vous avez du mal à respirer, des étourdissements, si vous avez une tachycardie, etc. arrêtez immédiatement.
- **Utilisez un espace approprié :** Enlevez tous les obstacles qui pourraient augmenter le risque de chute. Lorsque vous réalisez les exercices debout ou les exercices d'équilibre, vous pouvez utiliser des éléments vous apportant plus de sécurité (chaises, barres, brancards, etc.).
- **Assurez-vous que vos chaussures vous vont bien :** que les semelles extérieures sont plates, qu'elles ne glissent pas et qu'elles ont un bon appui au niveau du talon.
- **Utilisez des vêtements confortables.**
- Ne retenez pas votre respiration pendant les exercices. **Respirez normalement.**
- **Consultez votre médecin si vous n'êtes pas sûr si vous devez ou pas faire un exercice en particulier,** surtout si vous avez subi une intervention chirurgicale de la hanche ou du dos.

CONSEIL POUR RÉALISER LES EXERCICES DE FORCE ET PUISSANCE MUSCULAIRE



Technique de respiration

Respirez de manière cadencée en suivant la recommandation suivante : Inspirez avant de réaliser l'effort, expirez pendant celui-ci et inspirez de nouveau en finissant.

2 min

Repos

Faites des pauses d'environ deux minutes entre deux exercices.



Utilisation d'haltères

N'utilisez pas d'haltères avant d'avoir évalué les risques qu'ils peuvent entraîner (par exemple, les blessures, des malaises cardio-vasculaires, l'impossibilité de réaliser les exercices).



Maladie

Si vous devez interrompre le programme d'activités en raison d'une maladie, après avoir récupéré, contactez votre médecin avant de reprendre. Essayez de continuer à partir d'où vous vous étiez arrêté progressivement.

CONSEILS POUR LA MARCHÉ

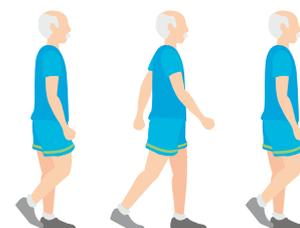


- Portez des vêtements et des chaussures confortables.
- **Marchez en regardant devant**, et non par terre.
- Vos **épaules** doivent être **détendues**, et vos bras légèrement ballants.
- À chaque pas, **appuyez d'abord le talon**, puis les orteils.
- Finissez sur un élément de détente : marchez lentement pendant 2 minutes.
- **Profitez de l'activité.**

CONSEIL POUR RÉALISER LES EXERCICES POUR L'AMÉLIORATION DE LA MOBILITÉ DES ARTICULATIONS ET DE LA SOUPLESSE :



- Réalisez toujours les exercices après la séance de force musculaire ou d'endurance cardio-vasculaire.
- Pour réaliser l'exercice de souplesse, il convient de maintenir la position que vous allez réaliser pendant 10 secondes, puis d'arrêter et relâcher l'étirement pendant 5 secondes.
- Exécutez l'exercice 2 ou 3 fois, (2-3 fois 2x10")
- Ne jamais réaliser des allongements musculaires ou des tensions aux articulations à l'excès, ce qui veut dire que vous ne devez pas les étirer violemment ou brusquement.
- Étirez jusqu'à ce que vous sentiez une tension. À ce moment-là, maintenez la position pendant les 10 secondes recommandées.



viviFrail[♥]



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union