



LIVRET D'AUTO-RÉÉDUCATION
POUR LES JEUNES ENFANTS
AUTONOMES



croix-rouge française
PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS




INTRODUCTION



Ce livret d'auto-rééducation est destiné aux jeunes qui, comme toi, présentent une atteinte des muscles des jambes à cause d'une lésion du cerveau.

Certains muscles chez toi sont trop toniques et ont du mal à se relâcher normalement (on dit qu'ils sont spastiques)...et d'autres muscles sont trop faibles. Du coup, il peut arriver que les muscles se raccourcissent (on parle de rétraction), enraidissent tes articulations et limitent tes mouvements.

Ce livret propose plusieurs types d'exercices :

-  Des exercices de postures prolongées et d'étirement destinés aux muscles qui sont trop toniques et qui ont tendance à se raccourcir (pour faciliter leur relâchement, ces muscles reçoivent également des traitements par injection et/ou une attelle)
-  Des exercices de renforcement destinés aux muscles qui sont trop faibles
-  Et des exercices fonctionnels pour t'entraîner à utiliser tes jambes du mieux possible

Ce livret a été conçu par différents médecins et thérapeutes pour t'aider à réaliser quelques exercices à la maison. Ces exercices ne remplacent pas tes prises en charge habituelles, et il est tout à fait possible que les kinésithérapeutes qui s'occupent de toi te recommandent des exercices différents de ceux qui sont proposés dans ce livret pour travailler la même chose.

Cependant, ce livret te propose des exercices simples à mettre en œuvre à la maison, et cela te permettra de t'impliquer dans ta rééducation...puisque tu pourras les faire seul.

Tu sais certainement déjà que plus on travaille, plus on progresse !
Nous t'encourageons donc à réaliser ces exercices très régulièrement.

Avec ton médecin ou le thérapeute qui s'occupe régulièrement de toi, vous allez identifier des activités de la vie quotidienne pour lesquelles tu es gêné parce que tu n'arrives pas assez bien à bouger tes jambes.



INTRODUCTION



Puis vous allez définir comment tu vas travailler.

Vous choisirez les exercices qui te feront le plus progresser, parmi les nombreux exercices de ce livret. Ensemble, **cochez les pages** qui correspondent aux exercices choisis, dans la petite case prévue à cet effet en bas à droite de chaque page.

Puis définissez ici sur quelle période tu peux t'engager à faire ces exercices, et à quelle fréquence... :

Début du programme	Fréquence des postures	Fréquence des exercices	Fin du programme
--- / --- / --- —	----- fois/semaine	----- fois/semaine	--- / --- / --- --

Nous espérons vivement que tu trouveras ce livret utile et qu'il te permettra de continuer à progresser. Bon travail !

Tous les membres de l'équipe
du Centre Médico-Chirurgical de Réadaptation des Massues – Croix Rouge française
ayant participé à l'élaboration de ce livret :

Rachel Bard-Pondarré, ergothérapeute
Jessica Sutton, Sophie Leroy-Coudeville, Mathilde Frances, Caroline Pujol,
kinésithérapeutes
Laurence Moisson, kinésithérapeute cadre de santé
Fabienne Roumenoff, docteur en neuropédiatrie
Emmanuelle Chaléat-Valayer, docteur en médecine physique et réadaptation
Jean-Claude Bernard, docteur en médecine physique et réadaptation



LÉGENDES



La jambe concernée par l'exercice porte toujours un brassard jaune



Sens du mouvement PASSIF



c'est-à-dire du mouvement que *tu fais faire* à ta jambe

Sens du mouvement ACTIF



c'est-à-dire du mouvement que *tu fais* avec la jambe concernée par l'exercice

Localisation des muscles à étirer



Ce signe permettra au thérapeute de préciser la durée de l'exercice, ou le nombre de répétitions que tu devras faire.



Lorsque tu verras ce signe, pense à prendre quelque chose pour te distraire avant de t'installer pour l'exercice.

Qu'est-ce que tu aimes faire pour passer le temps plus agréablement... ?

- Lire un livre ou une bande-dessinée
- Regarder la TV ou un film
- Écouter de la musique
- Jouer sur ta tablette
- Autre chose... ?



SOMMAIRE



DANS TA VIE QUOTIDIENNE

POSTURES PROLONGÉES

ÉTIREMENTS

[1. Activité 1](#)

[2. Activité 2](#)

[3. Activité 3](#)

[4. Les ciseaux](#)

[5. Les baguettes chinoises](#)

[6. L'éventail](#)

[7. La pyramide](#)

[8. Le porteur d'eau](#)

[9. La boule](#)

[10. L'étirement du chat](#)

[11. Le méli-mélo](#)

[12. Le papillon](#)

[13. La roue du paon](#)

[14. Le grand écart](#)

[15. La girafe](#)

[16. Le culbuto](#)

[17. L'escrimeur](#)

[18. Le talon-fesse](#)

[19. Le soldat de plomb](#)

[20. 1, 2, 3...soleil](#)

[21. Gryffondor](#)

[22. La balle au pied](#)

RENFORCEMENT

23. Le crocodile

24. Le pont

25. Superman

26. La planche

27. Le pouss-pouss

28. La ruade

29. Le boulet

30. L'affaire du chien

31. La danseuse

32. Le pas chassé

33. Le flamant rose

34. La plage

35. Le casse-noisette

36. Le ballon pressé

37. Le gratte-dos

38. Le chevalier servant

39. Le fil à la patte

40. Le batteur

EXERCICES FONCTIONNELS

41. Le mannequin

42. L'épreuve du poteau

43. L'arbre

44. Le marathon

45. Le skateur

46. Le monte-charge

47. Le panier à linge

48. Le faux-départ

49. Le step by step

50. L'atterrissage freiné

51. Le passage à niveau

52. Le funambule

53. Le kangourou

54. Le pingouin

55. Le petit rat de l'opéra

56. Le basketteur

57. Le chat-touilleur



dans ta **VIE QUOTIDIENNE**

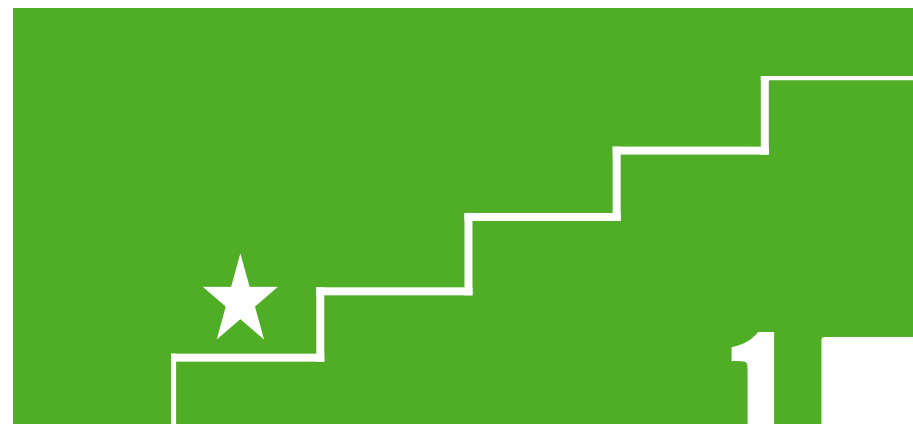
Tu aurais besoin de mieux bouger tes jambes pour quelle activité...?

Activité à représenter par un dessin, une photo, un mot...

Décris cette activité et entraîne-toi chaque jour à la réaliser au moins 1 fois.

Imagine un escalier du progrès : aujourd'hui, tu es sur la première marche... Et le but, c'est de progresser !

Exercices en lien :



dans ta **VIE QUOTIDIENNE**

Tu aurais besoin de mieux bouger tes jambes pour quelle activité...?

Activité à représenter par un dessin, une photo, un mot...

Décris cette activité et entraîne-toi chaque jour à la réaliser au moins 1 fois.

Imagine un escalier du progrès : aujourd'hui, tu es sur la première marche... Et le but, c'est de progresser !

Exercices en lien :



dans ta **VIE QUOTIDIENNE**

Tu aurais besoin de mieux bouger tes jambes pour quelle activité...?

Activité à représenter par un dessin, une photo, un mot...

Décris cette activité et entraîne-toi chaque jour à la réaliser au moins 1 fois.

Imagine un escalier du progrès : aujourd'hui, tu es sur la première marche... Et le but, c'est de progresser !

Exercices en lien :

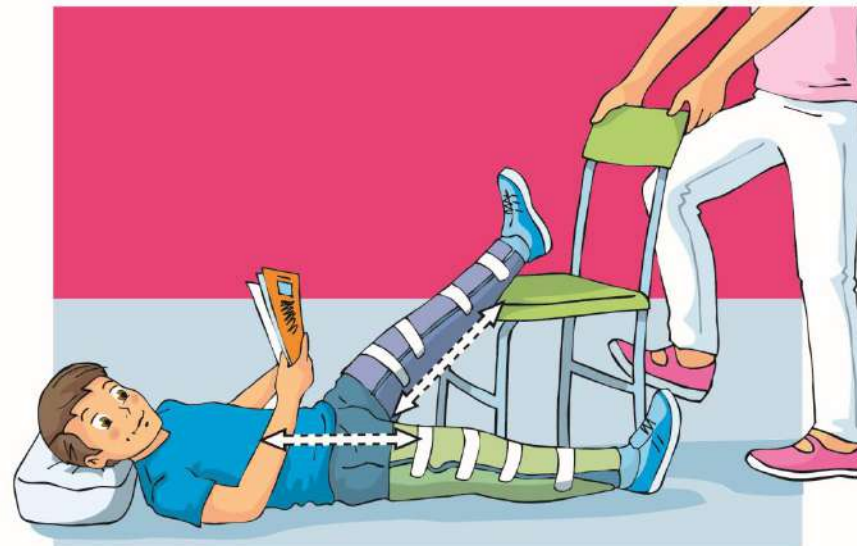
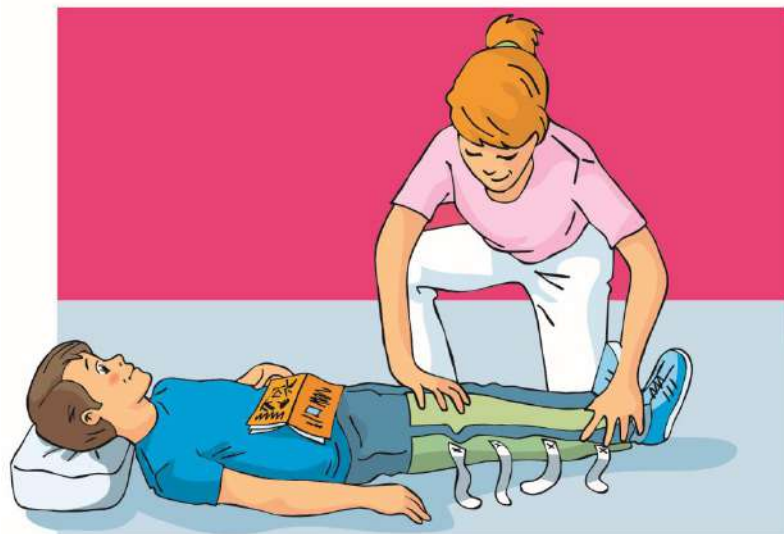


les CISEAUX

Monter une jambe tendue

Tu as besoin de

- ta paire de résines cruro-malléolaires ou ta paire d'attelles de Zimmer
- un coussin, une chaise
- un peu d'aide



Allonge-toi au sol confortablement, à proximité d'une chaise, et demande de l'aide pour mettre tes résines des deux côtés. Mets un petit coussin sous ta tête.

Puis pose ta jambe sur une chaise – il faut que la chaise cale ta jambe le plus haut possible, jusqu'au point où l'autre jambe se soulève légèrement.

POSTURE prolongée

étirement des ischio-jambiers et ilio-psoas



Droite :

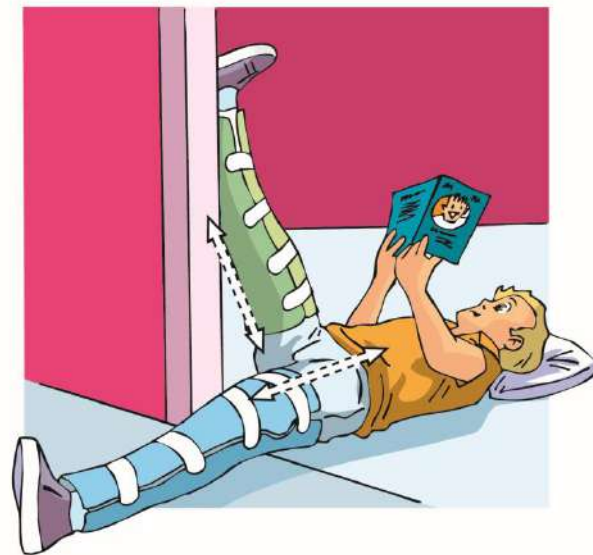
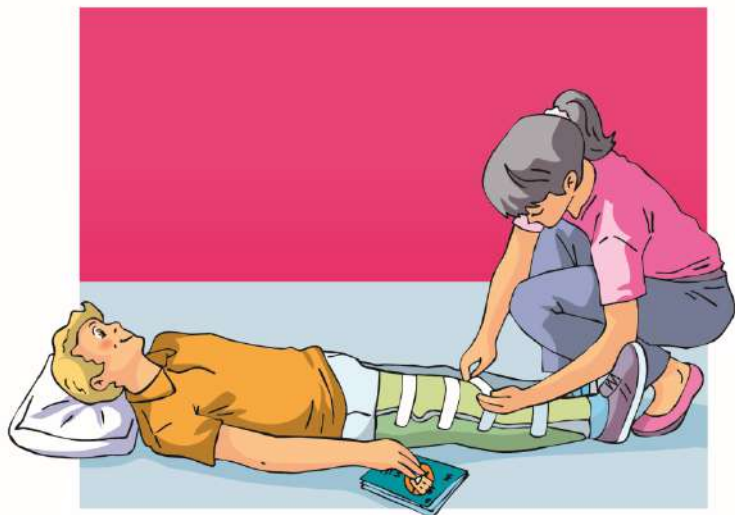
Gauche :

les BAGUETTES CHINOISES

Monter une jambe tendue

Tu as besoin de

- ta paire de résines cruro-malléolaires ou ta paire d'attelles de Zimmer
- un coussin
- un encadrement de porte
- un peu d'aide



Allonge-toi au sol confortablement à proximité d'un encadrement de porte, et demande de l'aide pour mettre tes résines des deux côtés. Mets un petit coussin sous ta tête. Puis monte ta jambe et viens la caler contre l'encadrement de porte, le plus haut possible – jusqu'au point où l'autre jambe se soulève légèrement.

POSTURE prolongée

étirement des ischio-jambiers et ilio-psoas




Droite :

Gauche :

L'ÉVENTAIL

Ecarter les jambes tendues

Tu as besoin de 

- ta paire de résines cruro-malléolaires ou ta paire d'attelles de Zimmer
- un coussin, une chaise
- un peu d'aide 



Allonge-toi au sol confortablement en face d'une chaise et demande de l'aide pour mettre tes résines des deux côtés. Fais-toi aider pour mettre la chaise entre tes jambes écartées, puis pour la ramener vers toi autant que possible, de façon à sentir un étirement à l'intérieur de tes cuisses.

POSTURE prolongée
étirement des adducteurs

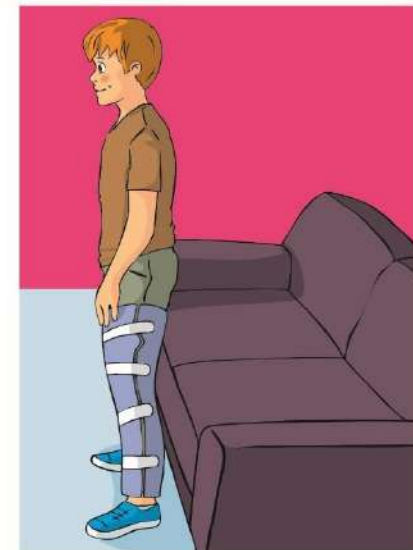


la PYRAMIDE

Écarter les jambes tendues, en appui

Tu as besoin de

- ta paire de résines cruro-malléolaires ou ta paire d'attelles de Zimmer
- un canapé
- un peu d'aide



Allonge-toi sur un canapé, et demande de l'aide pour mettre tes résines des deux côtés. Puis bascule en position debout (si besoin, fais-toi aider), et écarte les jambes autant que tu le peux, de façon à sentir un étirement à l'intérieur de tes cuisses.

POSTURE prolongée
étirement des adducteurs



le PORTEUR D'EAU

Étendre son genou au maximum

Tu as besoin de

- deux chaises
- un petit coussin
- un sac avec deux anses bien larges
- 1 ou 2 bouteilles d'eau



Assis sur une chaise confortable, enfle ta jambe dans les deux anses bien larges du sac, jusqu'à avoir une anse au-dessus du genou et une juste en-dessous. Pose ton talon sur la chaise d'en face, sur un petit coussin. Puis charge le sac d'1 ou 2 bouteilles d'eau. Le poids va étendre ton genou... Attention, le sac ne doit pas toucher par terre.

POSTURE prolongée
étirement des coques condyliennes



Droite :

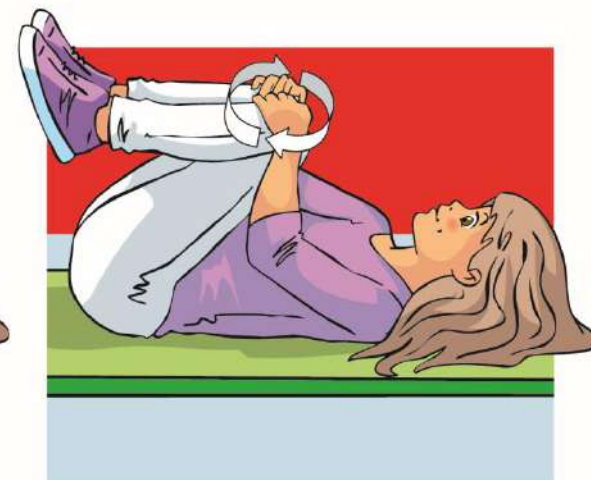
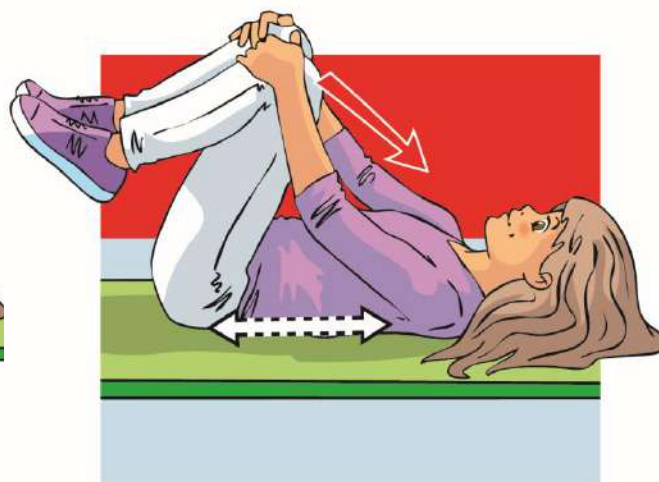
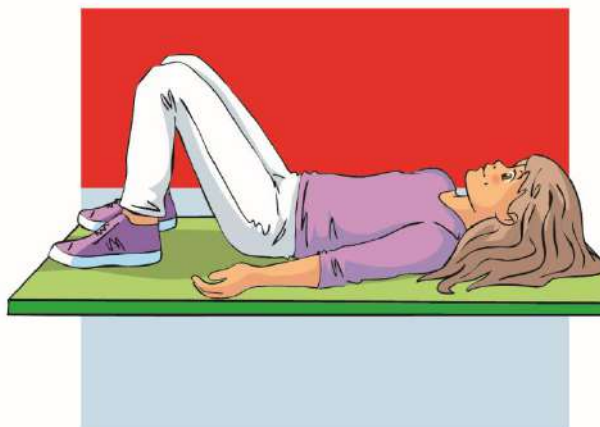
Gauche :

la BOULE

Détendre son dos

Tu as besoin de

- un tapis



Allongé sur le dos sur un tapis, ramène tes genoux contre ton ventre, puis utilise tes mains pour les tirer au maximum contre toi, doucement.

Pour aller plus loin... : tu peux faire des petits cercles avec tes jambes, en gardant tes genoux repliés.

ÉTIREMENT des extenseurs lombaires



L'ÉTIREMENT DU CHAT

Étirer le dos

Tu as besoin de

- un petit coussin ou une grande serviette pliée



Mets-toi à 4 pattes sur un tapis, un petit coussin sous les chevilles, les mains posées en avant..

Puis viens doucement poser tes fesses sur tes talons en étirant ton dos au maximum.

ÉTIREMENT des grands dorsaux



10

le MÉLI-MÉLO

Plier la hanche
avec le genou fléchi et tourné vers l'extérieur

Tu as besoin de

- un tapis ou un matelas très ferme
- éventuellement un petit marchepied



Installe-toi confortablement, allongé sur le dos, genoux légèrement fléchis. Viens poser ta cheville sur le genou opposé, puis pousse doucement sur ton genou pour l'écarter vers l'extérieur.

Pour aller plus loin... : rajoute un marchepied sous le pied qui est au sol.

ÉTIREMENT du petit fessier



Droite :

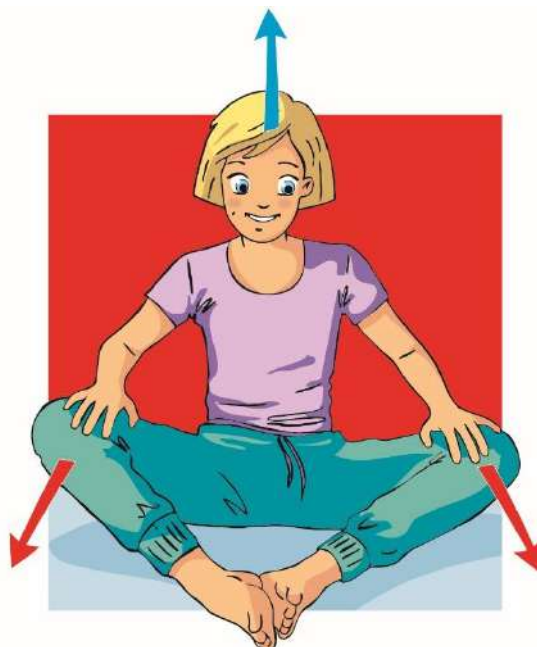
Gauche :

le PAPILLON

Écarter les jambes pliées

Tu as besoin de

- un mur pour t'adosser



Assis au sol contre un mur, plie tes jambes en ramenant tes pieds l'un contre l'autre, et redresse-toi bien. Puis appuie doucement avec tes mains sur les genoux, pour les pousser vers le sol en les écartant, et grandis-toi au maximum.

Pour aller plus loin... : tu peux venir poser tes mains sur les épaules.

ÉTIREMENT des adducteurs courts



la ROUE DU PAON

Écarter les jambes tendues

Tu as besoin de

- un mur pour t'adosser



Assis de profil par rapport à un mur, commence par basculer sur le côté, puis sur le dos en montant tes jambes contre le mur.

Puis tends tes jambes et écarte-les au maximum. Tourne les pieds vers l'extérieur et ramène les orteils vers toi.

ÉTIREMENT des adducteurs

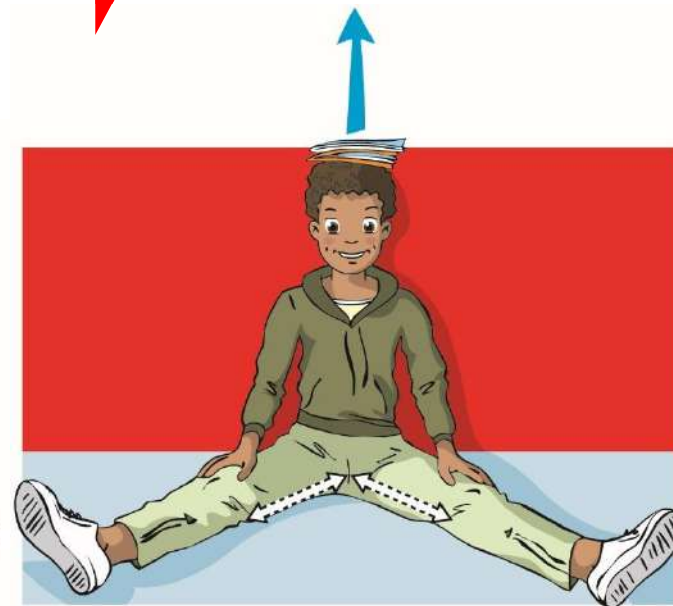


le GRAND ÉCART

Écarter les jambes tendues

Tu as besoin de

• un mur pour t'adosser



Assis au sol, les fesses collées au mur, redresse-toi bien en soufflant, et appuie sur tes cuisses pour bien tendre tes jambes. Puis écarte-les au maximum en tournant tes genoux vers l'extérieur.

Pour aller plus loin... : tu peux te grandir en repoussant un livre posé sur ta tête.

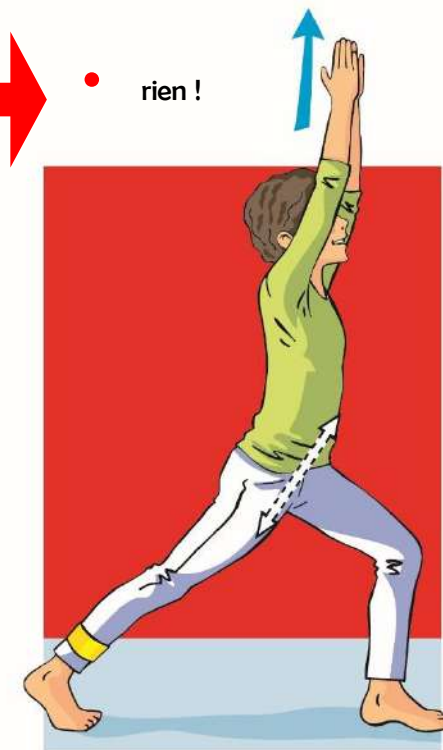
ÉTIREMENT des adducteurs longs,
graciles et ischio-jambiers



la GIRAFE

Se redresser avec une jambe en arrière

Tu as besoin de



Positionne un pied en avant et un pied en arrière. Plie la jambe de devant et tends au maximum la jambe de derrière. Garde le buste bien droit.

Pour aller plus loin... : joins les deux mains, lève-les ensemble le plus haut possible et souffle bien en rentrant le ventre.



Droite :

Gauche :

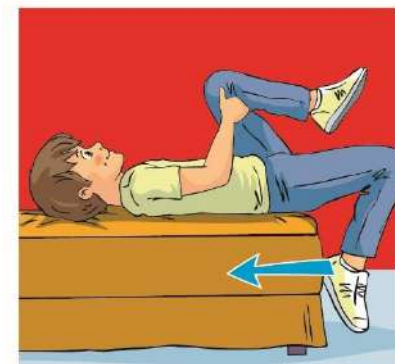
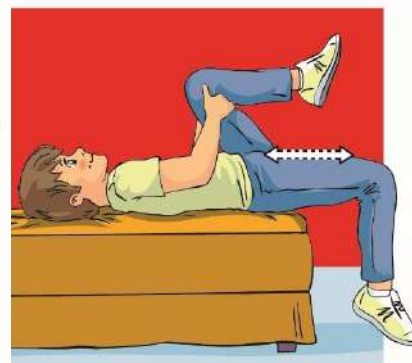
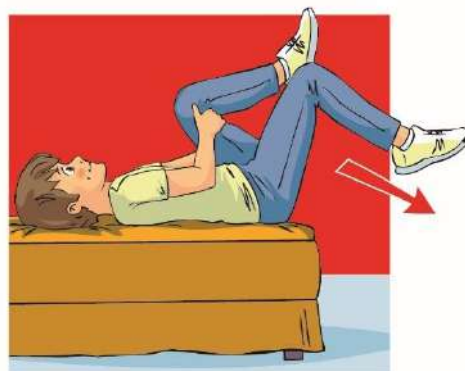
ÉTIREMENT de l'ilio-psoas

le CULBUTO

Étendre une hanche
et plier le genou

Tu as besoin de

• un lit



Assis tout à fait au bord du lit, attrape ta jambe en passant tes deux mains sous la cuisse et roule en arrière, en emportant la jambe que tu tiens. Puis laisse l'autre jambe se baisser le plus possible... en gardant le dos bien plaqué au lit.

Pour aller plus loin... : essaie de toucher le lit avec ton talon, en pliant le genou.



Droite :

Gauche :

ÉTIREMENT de l'ilio-psoas et du droit fémoral

L'ESCRIMEUR

Plier le genou
et étendre la hanche

Tu as besoin de

- un marchepied
- deux serviettes éponges
- une chaise



Mets-toi à genoux dressés sur une serviette repliée et pose ensuite ta cheville sur un marchepied recouvert d'une serviette enroulée, derrière toi. Avance l'autre pied pour te mettre dans la position du « chevalier servant ». Tu peux t'appuyer sur une chaise pour garder l'équilibre. Grandis-toi bien en avançant les fesses.
Pour aller plus loin... : avance ton corps vers l'avant, en pointant le bras qui est du même côté que la jambe arrière.

ÉTIREMENT du droit fémoral



Droite :

Gauche :

le TALON-FESSE

Étirer la cuisse

Tu as besoin de

- un petit coussin ou une grande serviette pliée



Mets-toi à 4 pattes sur un tapis, un petit coussin sous les chevilles, puis viens doucement poser tes fesses sur tes talons en t'étirant au maximum.

ÉTIREMENT des extenseurs du genou



18



le SOLDAT DE PLOMB

Relever le pied
et étendre le genou

Tu as besoin de



- un marchepied ou la 1^{ère} marche d'un escalier ou un trottoir
- une chaise ou une table



Debout devant le marchepied, prends appui sur quelque chose pour garder ton équilibre et viens poser ton pied sur le marchepied. Relève ensuite ton pied en ramenant tes orteils vers toi... puis tends ton genou. Attention à bien garder ton pied dans l'axe et à bien pousser les fesses en arrière tout en te grandissant.

Pour aller plus loin... : tu peux éloigner le marchepied ou en prendre un plus haut.



Droite :

Gauche :

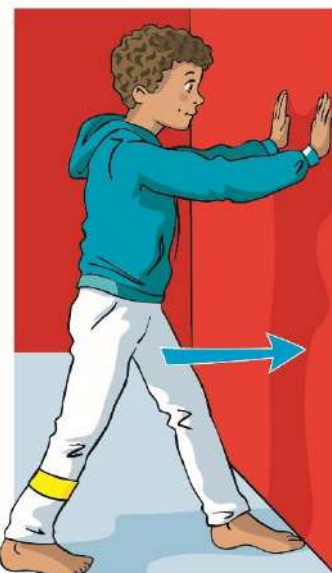
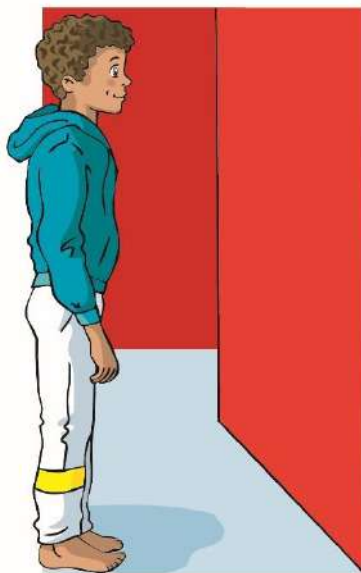
ÉTIREMENT des ischio-jambiers et triceps

1, 2, 3... SOLEIL

Garder le talon au sol

Tu as besoin de

un mur



Debout face à un mur, fais un grand pas pour avancer l'autre pied jusqu'au mur. Puis plie ta jambe pour venir coller ton genou contre le mur, sans décoller le talon arrière.

Garde les pieds bien droits, et ton bassin bien en face du mur (comme si tu voulais plaquer ton nombril au mur).

ÉTIREMENT du triceps sural



Droite :

Gauche :

20

GRYFFONDOR

Déplier la griffe des orteils

Tu as besoin de

- un mur
- ou une chaise et un marchepied



Tu peux faire cet exercice assis sur une chaise avec le pied devant sur un petit marchepied, ou assis par terre adossé à un mur.

Viens empoigner tous tes orteils et remonte-les vers toi en les déroulant.



Droite :

Gauche :

ÉTIREMENT des fléchisseurs des orteils

la BALLE AU PIED

Masser la voûte plantaire avec une balle

Tu as besoin de

- une chaise
- une balle de tennis ou équivalent



Assis bien calé sur une chaise, pose ton talon sur une balle de tennis, puis en ramenant ton pied vers toi, fais rouler la balle sous ton pied jusqu'au bout des orteils, sans perdre le contact avec la balle.

Fais ensuite rouler la balle de tes orteils à ton talon, etc.



Droite :

Gauche :

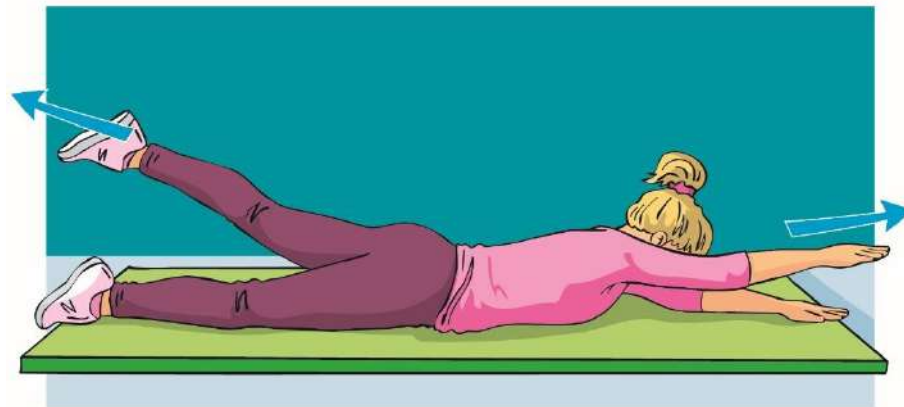
ÉTIREMENT des intrinsèques du pied

le CROCODILE

Étendre une jambe et le bras opposé

Tu as besoin de

- un tapis
- un petit coussin



Allonge-toi à plat ventre sur un tapis, avec un petit coussin sous le ventre, et étends les bras loin devant.

Respire, puis en soufflant, soulève en même temps un bras et la jambe opposée, en les gardant bien tendus. Maintiens la position, puis repose-toi quelques secondes avant de lever l'autre bras et l'autre jambe.

RENFORCEMENT de la chaîne postérieure

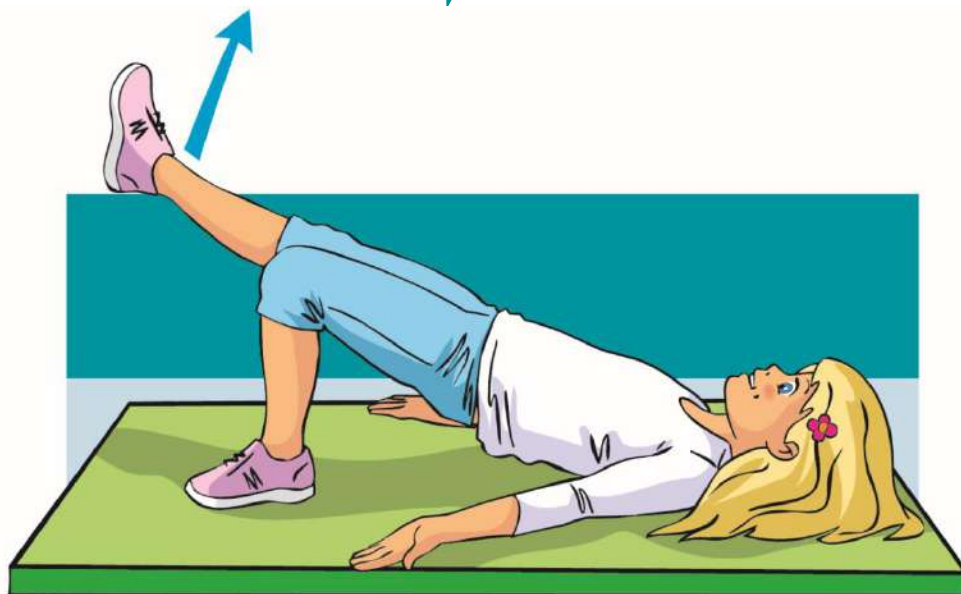


le PONT

Soulever les fesses

Tu as besoin de

- un tapis



Allonge-toi sur le dos sur un tapis, avec les jambes repliées. Pose les pieds au sol et ramène tes talons vers tes fesses. Inspire, puis soulève ton bassin en serrant les fesses et en rentrant le ventre, tout en soufflant. Garde les pieds et les genoux écartés de la largeur du bassin.

Pour aller plus loin... : tu peux lever un pied tout en gardant les fesses bien hautes, puis le reposer et changer de côté.

RENFORCEMENT de la chaîne postérieure

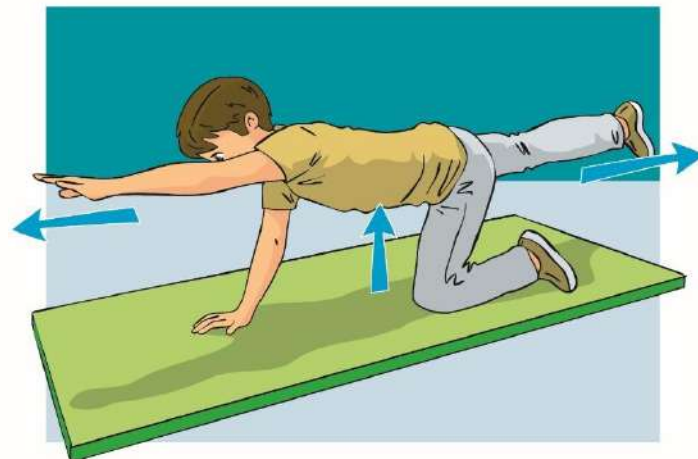


SUPERMAN

Étendre le bras et la jambe opposée

Tu as besoin de

- un tapis



Mets-toi à 4 pattes sur un tapis, les mains écartées de la largeur de tes épaules. Respire en rentrant le ventre, puis lève le bras et la jambe opposée, en t'étirant au maximum, tout en soufflant. Attention à garder ton dos bien plat.

Maintiens la position, puis repasse par la position 4-pattes avant de faire la même chose avec l'autre bras et l'autre jambe ... etc.

RENFORCEMENT de la chaîne postérieure

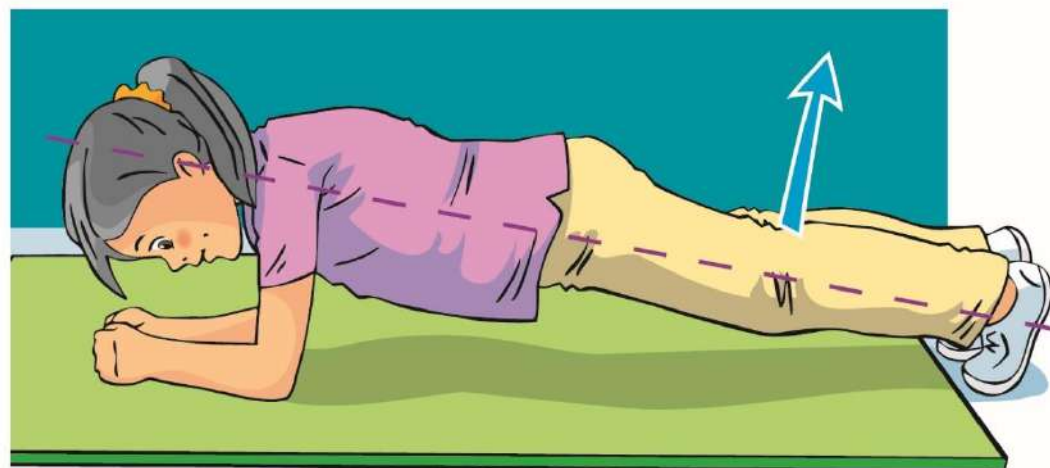
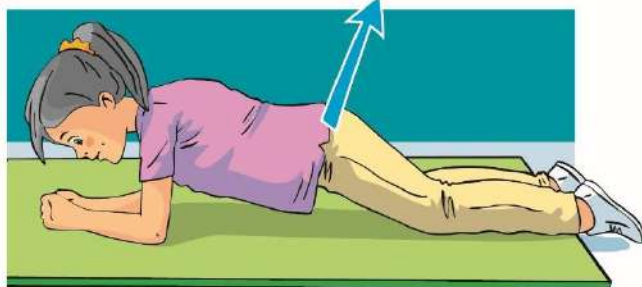
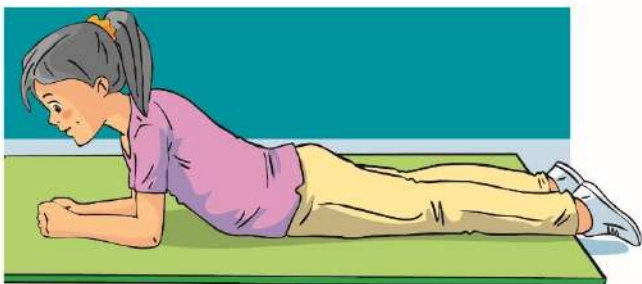


la PLANCHE

Gagner

Tu as besoin de

- un tapis



Allonge-toi à plat ventre sur un tapis, en appui sur les coudes. Inspire à fond, puis en soufflant doucement, monte légèrement les fesses en rentrant le ventre et en gardant le dos droit. Inspire, puis repose doucement.

Pour aller plus loin... : tu peux faire la même chose en décollant également les genoux et en restant en appui uniquement sur les coudes et les orteils.

RENFORCEMENT des abdominaux et spinaux

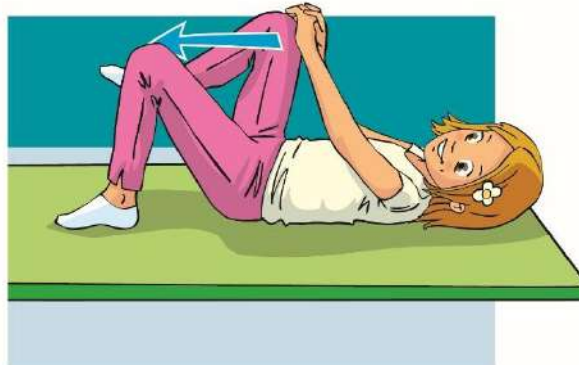


le **POUSS-POUSS**

Gagner

Tu as besoin de

- un tapis



Allonge-toi sur le dos confortablement, jambes repliées et pieds au sol, écartés de la largeur de ton bassin. Inspire à fond, puis en soufflant et en rentrant le ventre, ramène un genou vers toi, tout en essayant de le repousser avec tes deux mains.

Repose doucement, puis fais la même chose de l'autre côté.

RENFORCEMENT des abdominaux

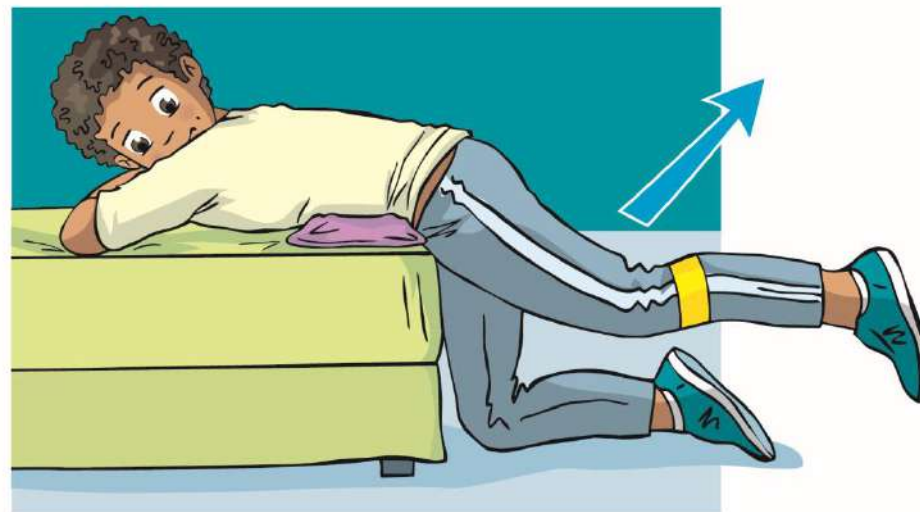
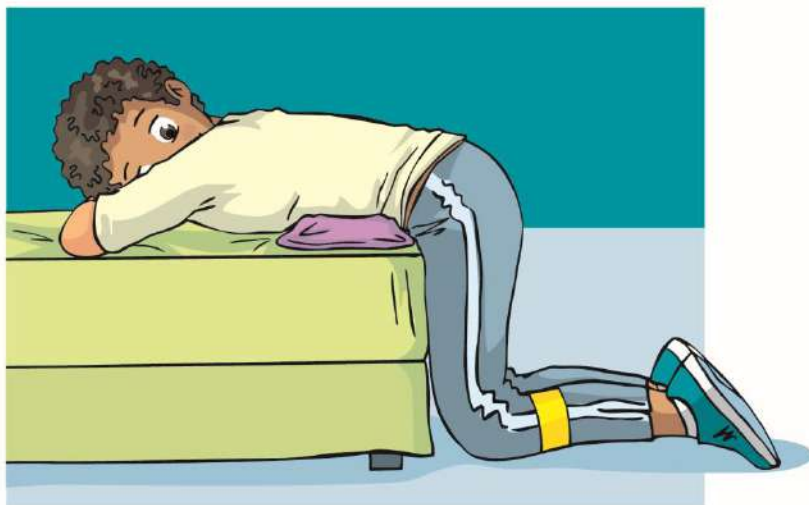


la RUADE

Etendre la jambe en arrière

Tu as besoin de

- un lit
- un petit coussin



Mets-toi à 4 pattes devant le lit et viens poser le buste sur le lit, avec un petit coussin sous le ventre.

Inspire, puis en soufflant, lève ta jambe tendue en arrière, maintiens la position puis relâche doucement.



Droite :

Gauche :

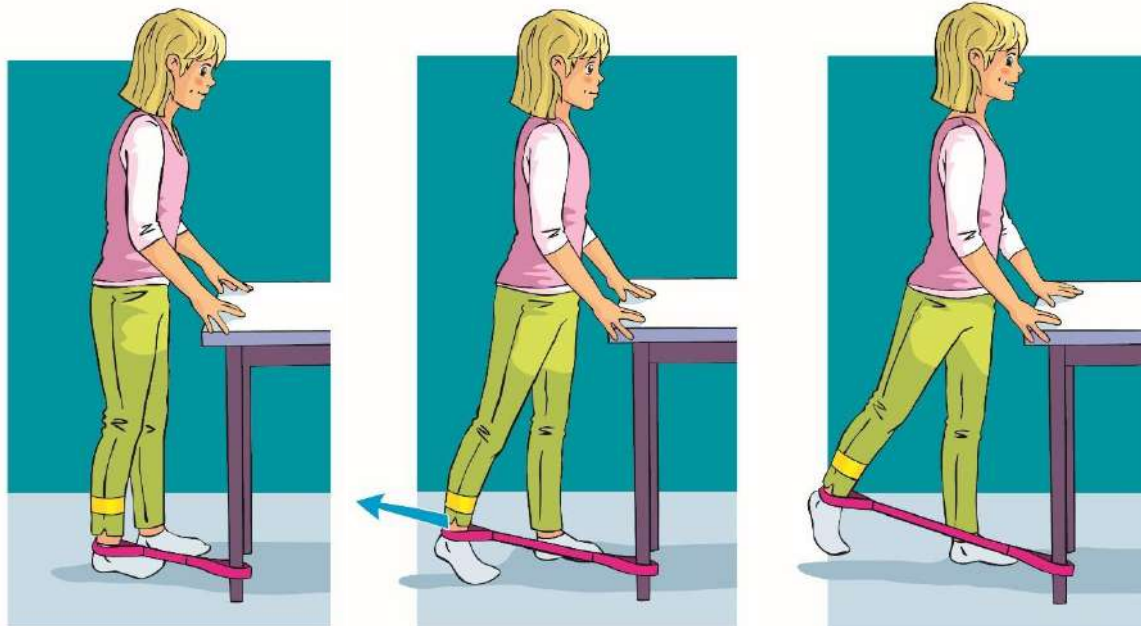
RENFORCEMENT des fessiers

le BOULET du PRISONNIER

Étendre la jambe en arrière

Tu as besoin de

- une table
- un élastique de gym



Attache un élastique de gym entre un pied de la table et ta cheville, et tiens-toi à la table. Garde ton buste bien droit, inspire puis ramène ta jambe tendue en arrière en soufflant doucement. Ton pied doit glisser au sol vers l'arrière – et donc tirer sur l'élastique. Puis relâche, etc.

Serre les fesses ! Ce n'est pas ton dos qui doit travailler.



Droite :

Gauche :

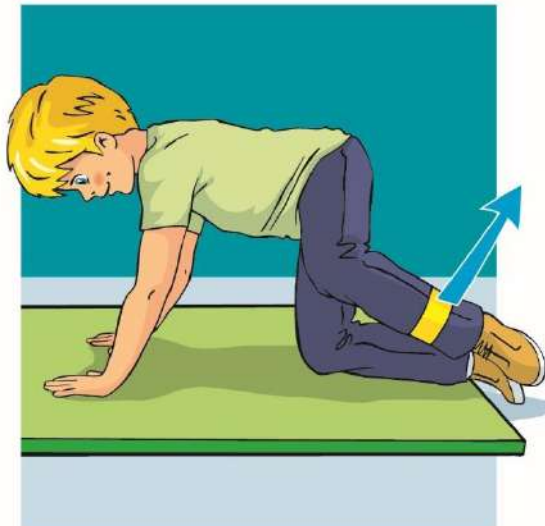
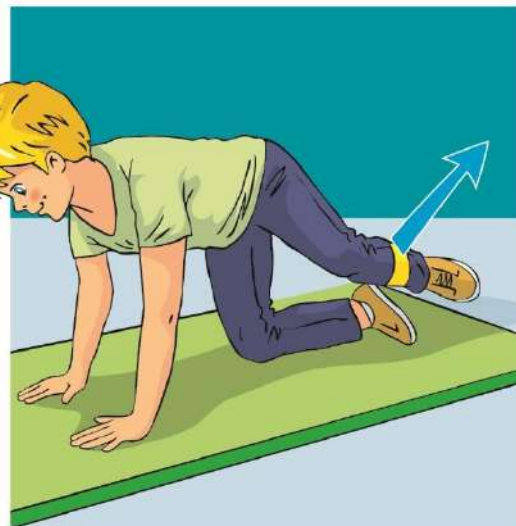
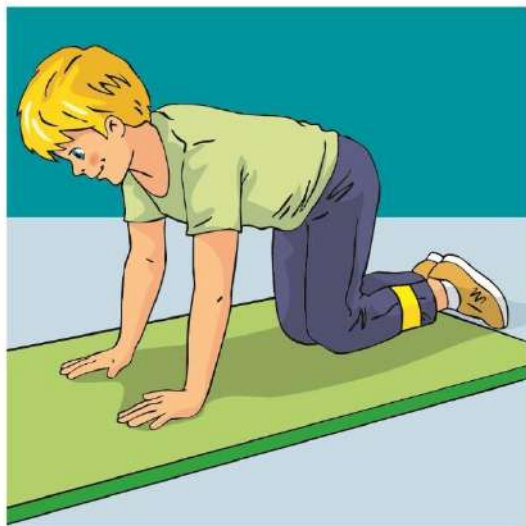
RENFORCEMENT des fessiers

L'AFFAIRE DU CHIEN

Lever la jambe pliée sur le côté

Tu as besoin de

- un tapis



Mets-toi à 4 pattes sur un tapis, les mains écartées de la largeur de tes épaules. Inspire, puis en soufflant doucement, lève le genou sur le côté, en faisant attention de ne monter que ta jambe, sans tourner tout ton dos. Maintiens la position quelques secondes, puis repose ta jambe et fais la même chose avec l'autre jambe.

RENFORCEMENT des moyens fessiers



30

la DANSEUSE

Ecarter la jambe tendue

Tu as besoin de

- un appui sur le côté
- un élastique de gym



En position debout, prends appui sur le côté avec ta main et garde ton buste bien droit. Inspire, puis en soufflant, viens simplement écarter la jambe tendue, sans l'amener en avant, avant de relâcher doucement, etc.

Pour aller plus loin... : tu peux attacher un élastique de gym entre tes deux chevilles de façon à écarter la jambe contre une résistance



Droite :

Gauche :

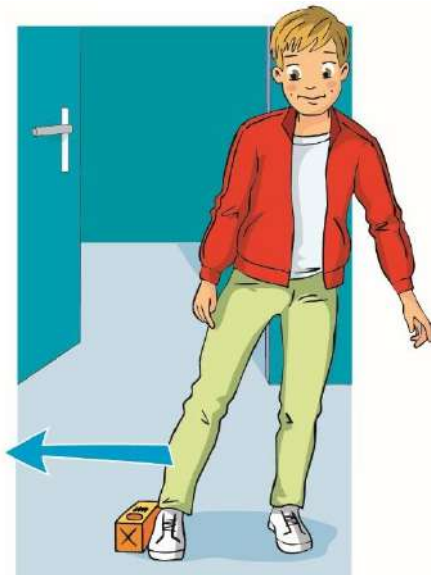
RENFORCEMENT des moyens fessiers

le PAS CHASSÉ

Pousser un poids sur le côté avec la jambe tendue

Tu as besoin de

- un poids, comme par ex. une boîte de conserve ou 1 kg de riz



En position debout, pose un poids à côté de ton pied. Prends appui sur l'autre jambe, puis pousse le poids en écartant ta jambe le plus loin possible. Ramène ensuite l'autre pied...et recommence plusieurs fois, en parcourant une petite distance.

Pour aller plus loin... : tu peux rallonger la distance ou prendre un poids plus lourd.

RENFORCEMENT des moyens fessiers



Droite :

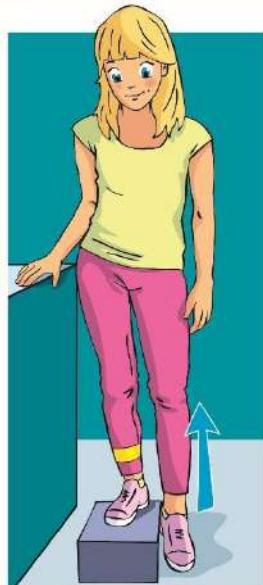
Gauche :

le FLAMANT ROSE

Faire semblant d'être debout sur deux pieds

Tu as besoin de

- un miroir
- un petit marche pied



En position debout, prends appui avec une main sur le côté, puis pose un pied sur un marche pied bien stable, et monte l'autre pied au même niveau, mais sans le poser sur le marche pied. Maintiens la position quelques secondes, puis relâche doucement. Fais cet exercice devant un miroir pour contrôler que ton bassin est bien horizontal. **Pour aller plus loin...** : tu peux tenir l'équilibre, bassin et buste bien droit, puis lâcher les mains.



Droite :

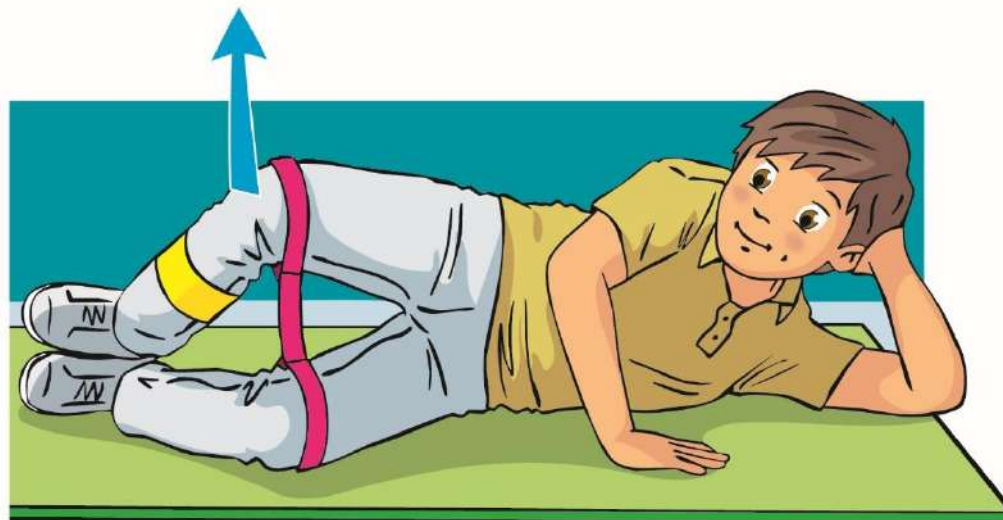
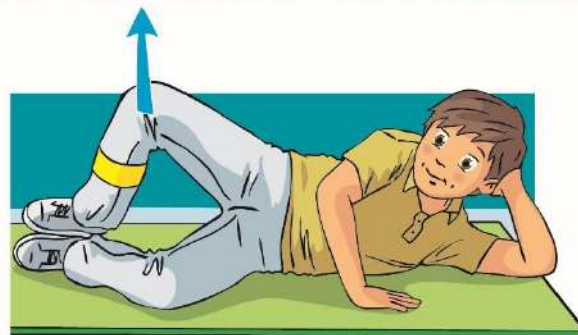
Gauche :

RENFORCEMENT des moyens fessiers en charge

la PLAGES

Ecarter les genoux en gardant les pieds joints

- un tapis
- un élastique de gym



Allonge-toi sur le côté sur un tapis, jambes légèrement repliées. Tu peux poser une main devant toi pour te stabiliser. Inspire, puis en soufflant, écarte ta jambe en la faisant tourner vers le haut. Maintiens la position quelques secondes puis relâche doucement.

Pour aller plus loin... : tu peux mettre un élastique entre des deux jambes.



Droite :

Gauche :

RENFORCEMENT des rotateurs externes

le CASSE-NOISETTE

Ecarter les genoux en gardant les pieds joints 

- un mur
- une chaise
- un ballon souple



Assis sur une chaise positionnée contre un mur latéral, joins tes pieds puis viens coincer un ballon entre le côté de ton genou et le mur. Inspire à fond, puis en soufflant doucement, presse sur le ballon comme si tu voulais l'écraser contre le mur. Maintiens la position quelques secondes, puis relâche sans laisser tomber le ballon.



Droite :

Gauche :

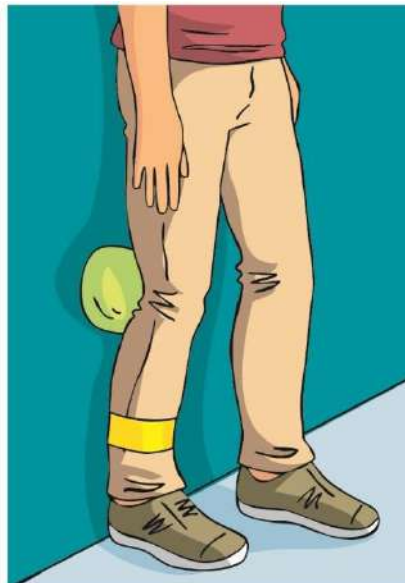
RENFORCEMENT des rotateurs externes

le BALLON PRESSÉ

Étendre complètement le genou

Tu as besoin de 

- un petit ballon souple ou un ballon de baudruche peu gonflé
- un mur pour t'adosser



Debout dos au mur, cale-bien ton talon contre le mur, puis mets un petit ballon juste derrière ton genou (coincé entre le mur et le genou).

Viens écraser le ballon contre le mur en essayant de reculer ton genou, puis relâche, etc.

RENFORCEMENT des quadriceps



Droite :

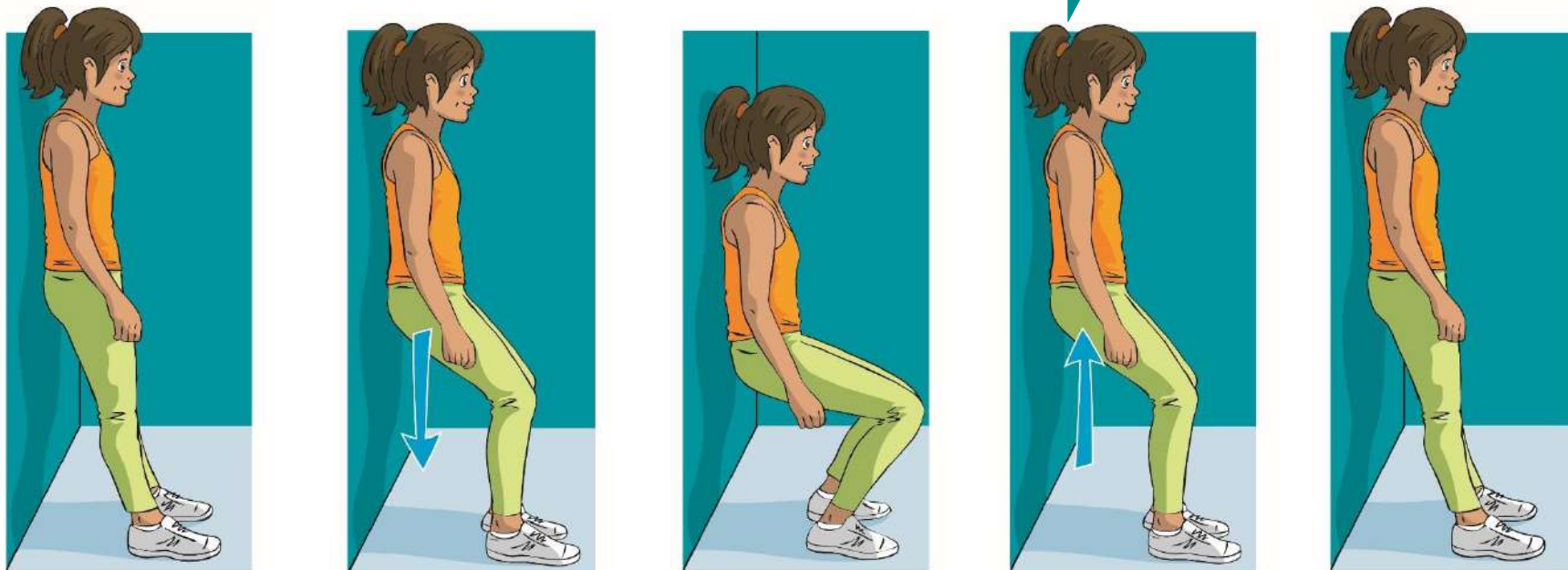
Gauche :

le GRATTE-DOS

Étendre le genou

Tu as besoin de

- un mur pour t'adosser



Debout dos au mur, avance et écarte un peu les pieds (de la largeur de ton bassin). Descends en pliant les genoux et en faisant glisser ton dos contre le mur, comme si tu voulais t'asseoir sur une chaise imaginaire. Maintiens la position quelques secondes et remonte doucement en soufflant, jusqu'à ce que tes genoux soient tendus, mais sans les faire claquer en arrière.



Droite :

Gauche :

RENFORCEMENT des quadriceps

le CHEVALIER-SERVANT

Etendre le genou

Tu as besoin de

- un appui (par ex. un dossier de chaise)



Debout en prenant appui avec l'une de tes mains, écarte tes pieds d'un grand pas, inspire, puis en soufflant doucement, descends poser un genou au sol. Inspire à nouveau, puis remonte en soufflant. Pousse comme si tu voulais enfoncer tes pieds dans le sol.

Pour aller plus loin... : tu peux faire la même chose sans appui.



Droite :

Gauche :

RENFORCEMENT des quadriceps

le FIL À LA PATTE

Plier son genou avec force

Tu as besoin de

- une chaise
- une table
- un élastique de gym



Attache un élastique de gym entre un pied de la table et ta cheville. Assieds-toi sur une chaise un peu éloignée du pied de la table.

Ramène ton pied sous la chaise en pliant ton genou - et donc en tirant sur l'élastique, puis relâche doucement, etc.



Droite :

Gauche :

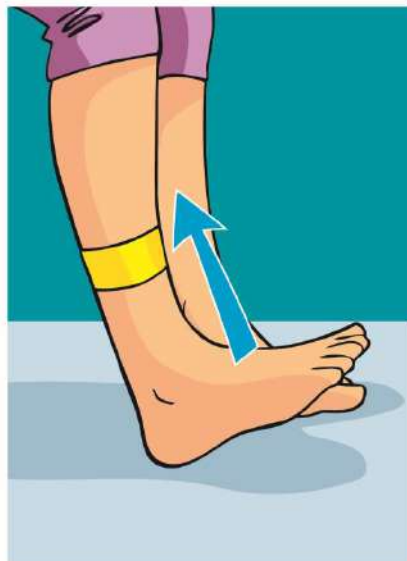
RENFORCEMENT des ischio-jambiers

le BATTEUR

Relever son pied

Tu as besoin de

- une chaise



Assis sur une chaise, pose tes pieds bien à plat au sol.

Relève les orteils et l'avant du pied le plus haut possible, puis relâche, etc.



Droite :

Gauche :

RENFORCEMENT des releveurs de pied

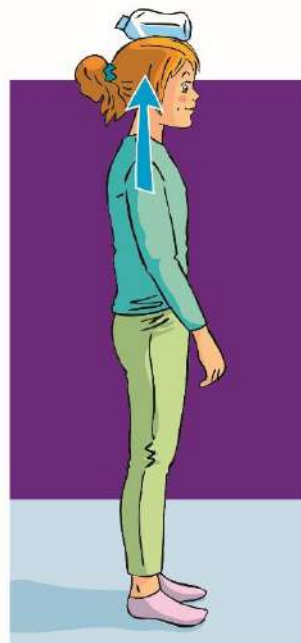
40

le MANNEQUIN

Se grandir

Tu as besoin de

- une chaise
- un poids souple (comme par ex. un sachet de riz, ou un petit sac de sable)



Assis sur une chaise, pose un poids souple sur ta tête, puis décolle ton dos du dossier de chaise; grandis-toi en inspirant, puis maintiens la position tout en soufflant doucement.

Pour aller plus loin... : tu peux faire la même chose en utilisant un poids plus lourd, ou en position debout, mais fais attention à bien rentrer le ventre.



EXERCICE FONCTIONNEL

L'ÉPREUVE DU POTEAU

Tenir debout

Tu as besoin de 

- ta paire de résines cruro-malléolaires ou ta paire d'attelles de Zimmer
- un canapé et une chaise
- un peu d'aide et un partenaire



Allonge-toi sur un canapé et demande de l'aide pour mettre tes résines des deux côtés, puis pour basculer en position debout. Trouve ton équilibre en te tenant à une chaise devant toi, puis lâche une main...puis l'autre, et tiens le plus longtemps possible. Ne t'appuie pas contre le canapé derrière toi.

Pour aller plus loin... : tu peux faire des passes de ballon avec un partenaire de jeu.

EXERCICE FONCTIONNEL



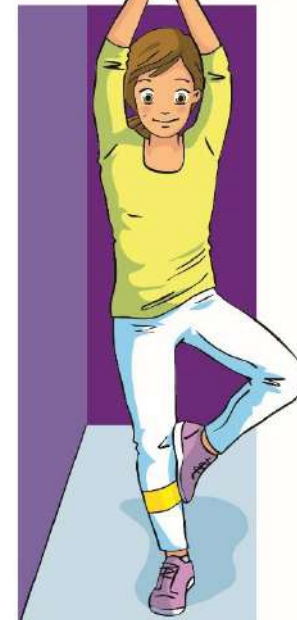
L'ARBRE

Tenir en équilibre sur un pied

Tu as besoin de



• un mur



Debout, main en appui sur un mur, lève la jambe la plus éloignée du mur et, en pliant et en ouvrant le genou vers l'extérieur, viens poser ton pied contre le genou opposé. Monte ensuite ta main doucement le plus haut possible, en étirant tout ton corps vers le haut.

Pour aller plus loin... : tu peux lâcher totalement le mur et lever tes deux mains ensemble

EXERCICE FONCTIONNEL



Droite :

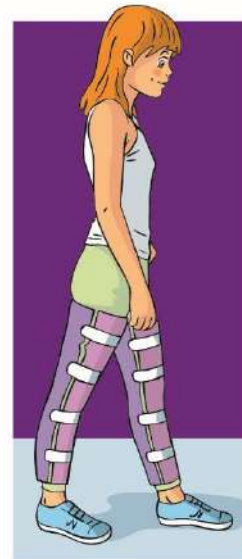
Gauche :

le MARATHON DU ROBOT

Marcher avec les jambes tendues

Tu as besoin de

- ta paire de résines cruro-malléolaires ou ta paire d'attelles de Zimmer
- un canapé
- un peu d'aide



Allonge-toi sur un canapé et demande de l'aide pour mettre tes résines des deux côtés. Puis bascule en position debout (si besoin, fais-toi aider), et marche ! Tu peux utiliser ton cadre ou des cannes si c'est mieux pour toi.

Pour aller plus loin... : fais des pas de géant.

EXERCICE FONCTIONNEL

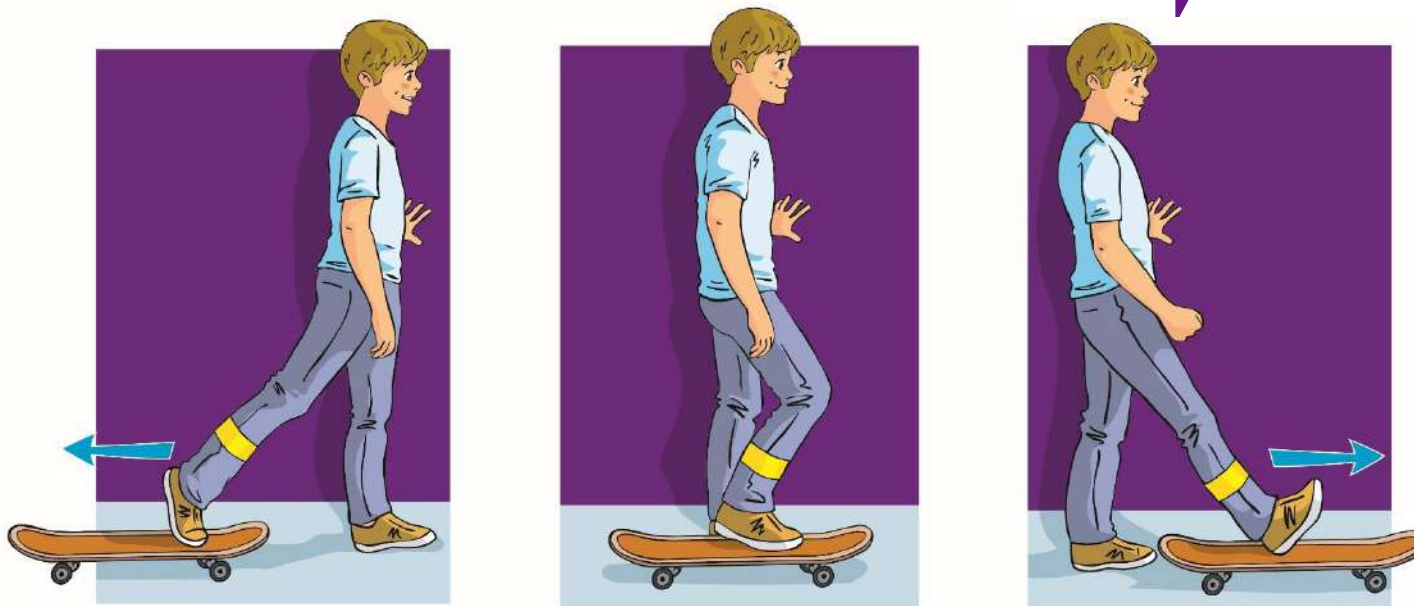


le SKATEUR

Glisser la jambe d'avant en arrière

Tu as besoin de

- un skateboard



En position debout, prends appui sur un côté (contre le mur, sur un dossier de chaise...) et pose ton pied opposé sur un skateboard.

Rentre ton ventre, et garde le rentré tout au long de l'exercice.

Fais rouler le skate en tirant ton pied loin derrière, puis loin devant en relevant la pointe du pied, etc.



Droite :

Gauche :

EXERCICE FONCTIONNEL

45

le MONTE-CHARGE

Relever et déplacer sa jambe pliée

Tu as besoin de

- une chaise
- une caisse ou un carton
- plusieurs petits objets légers



Assis sur une chaise à côté d'une grande caisse, viens poser un petit objet sur le dessus de ton pied.

Lève la jambe en relevant le pied pour transporter l'objet vers la caisse et laisse-le tomber dans la caisse. Ramène ton pied au sol devant toi et renouvelle l'exercice avec un autre petit objet.

EXERCICE FONCTIONNEL



Droite :

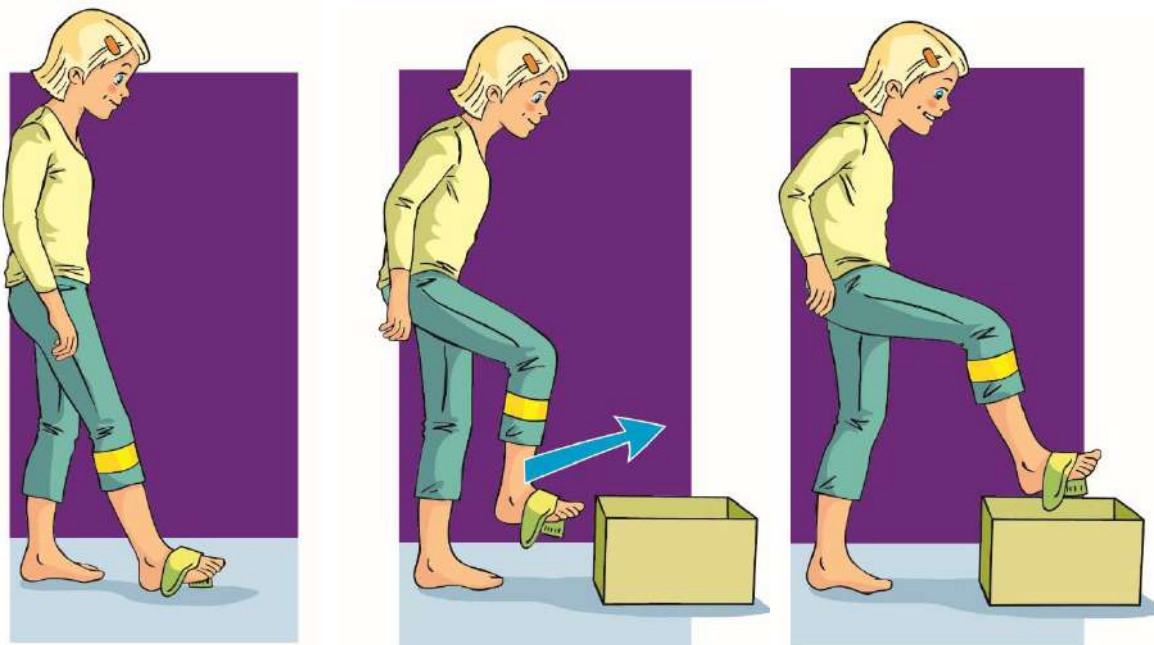
Gauche :

le PANIER À LINGE

Tenir le pied relevé en marchant

Tu as besoin de

- un objet mou (une chaussette par ex.)
- un petit objet dur (un bouchon par ex.)
- une caisse ou un carton



Pose ta chaussette sur le dessus de ton pied, et marche sans la faire tomber jusqu'à la caisse placée 5 mètres plus loin. Puis lève la jambe pour faire tomber ta chaussette dans la caisse.

Pour aller plus loin... : tu peux faire la même chose avec un bouchon en plastique.



Droite :

Gauche :

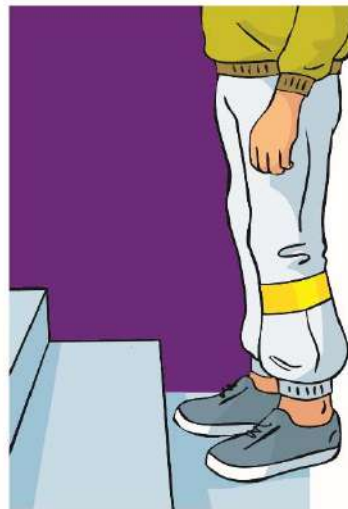
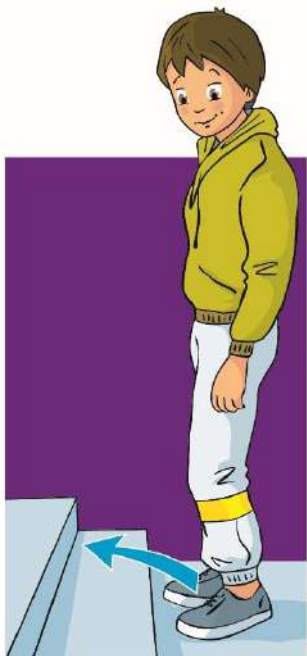
EXERCICE FONCTIONNEL

le FAUX DÉPART

Monter la jambe

Tu as besoin de

- une marche d'escalier



Debout devant une marche d'escalier, monte simplement ton pied sur la marche, puis redescends-le, et répète ce mouvement en essayant de garder ton buste bien droit.



Droite :

Gauche :

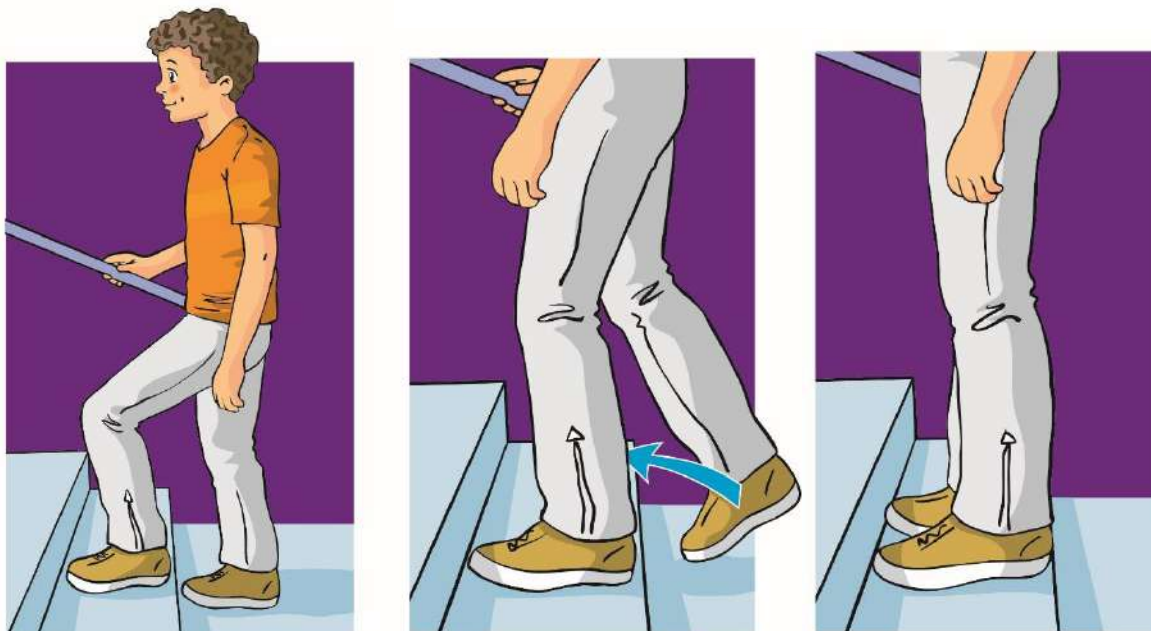
EXERCICE FONCTIONNEL

le STEP BY STEP

Monter sur une marche

Tu as besoin de

- une marche d'escalier



Debout devant une marche d'escalier, monte simplement un pied sur la marche, puis l'autre.

Tu peux redescendre et répéter l'exercice sur la première marche...ou enchaîner les marches une à une si tu te sens en sécurité.

EXERCICE FONCTIONNEL

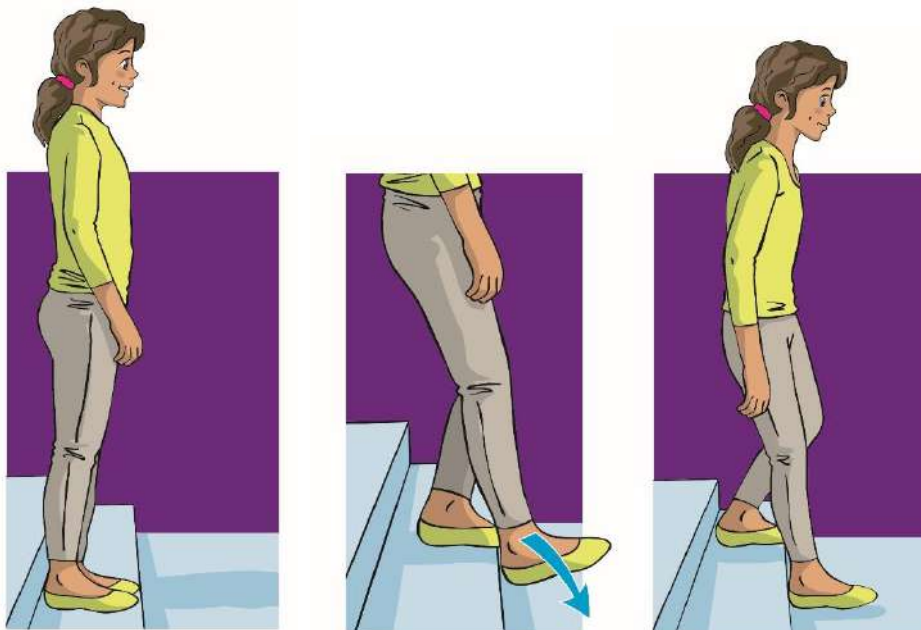


L'ATTERRISSAGE freiné

Descendre d'une marche

Tu as besoin de

- une marche d'escalier



Debout sur une marche d'escalier, descends simplement un pied sur le palier inférieur en contrôlant la descente.

Tu peux remonter ton pied et répéter l'exercice sur une seule marche...ou enchaîner les marches une à une si tu te sens en sécurité.

EXERCICE FONCTIONNEL



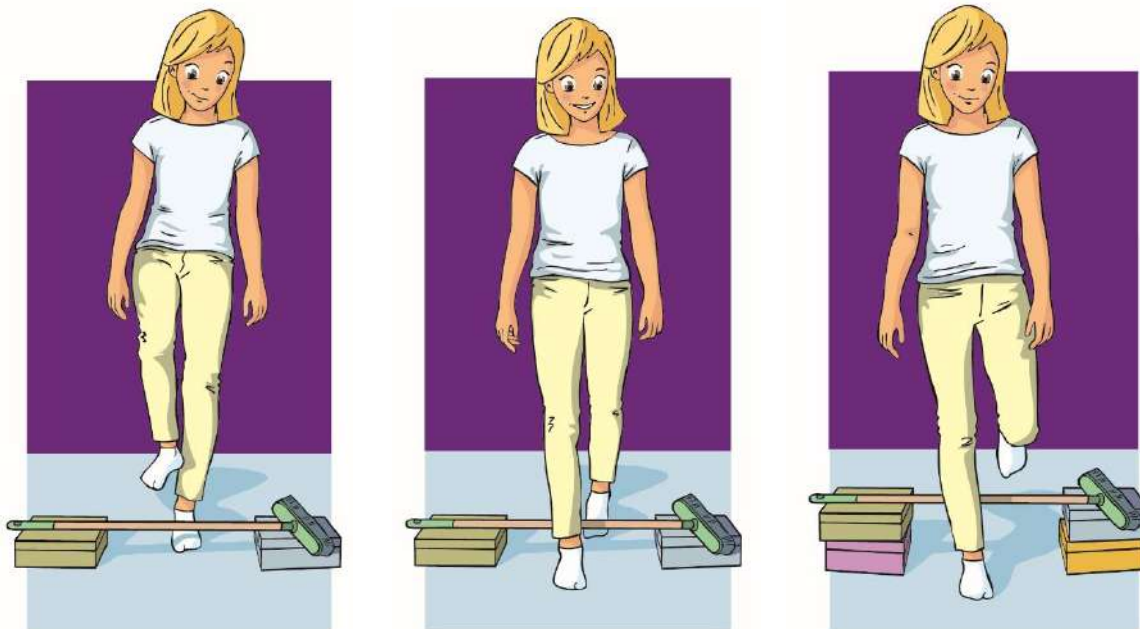
50

le PASSAGE à NIVEAU

Eniamber

Tu as besoin de

- un balai
- des livres ou deux boîtes à chaussures



Pose le manche à balai en équilibre entre deux boîtes à chaussures suffisamment écartées, pour former un obstacle légèrement surélevé. Franchis l'obstacle en commençant par une jambe, puis l'autre... puis fais demi-tour et franchis-le en commençant par l'autre jambe.

Pour aller plus loin... : augmente la hauteur de l'obstacle.



Droite :

Gauche :

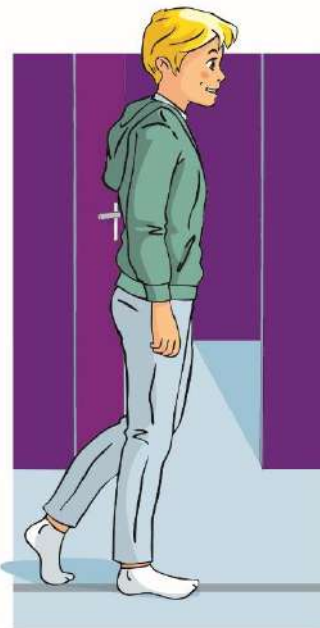
EXERCICE FONCTIONNEL

le FUNAMBULE

Marcher sur une ligne

Tu as besoin de

- une ligne matérialisée (par un trait, un joint de carrelage...)



Marche en avant en posant tes pieds l'un devant l'autre sur une ligne virtuelle (ou matérialisée par un trait, un joint de carrelage...); puis fais la même chose en marche arrière

EXERCICE FONCTIONNEL

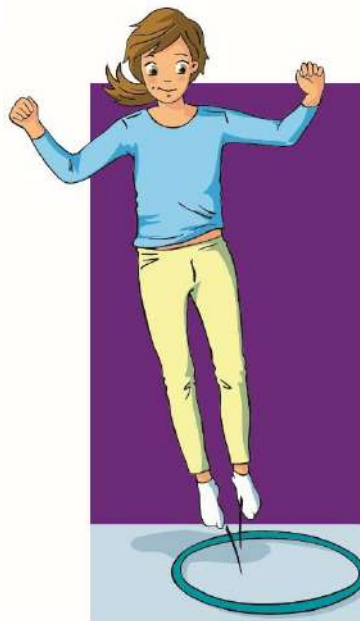
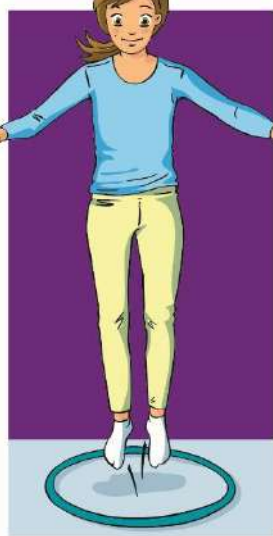


le KANGOUROU

Sauter

Tu as besoin de

- un cercle au sol (matérialisée par un trait, un fil de laine, un cerceau...)



Positionne-toi debout au milieu du cercle, puis saute en avant pour sortir du cercle. Reviens dans le cercle, puis saute en arrière, puis sur un côté, puis sur l'autre côté.

Pour aller plus loin... : tu peux tenter de sauter à cloche pied !



EXERCICE FONCTIONNEL



le PINGOUIN

Marcher sur les talons

Tu as besoin de

rien



Marche en avant sur une petite distance en restant uniquement sur les talons, sans poser l'avant du pied au sol. Attention à ne pas mettre les fesses en arrière.

EXERCICE FONCTIONNEL

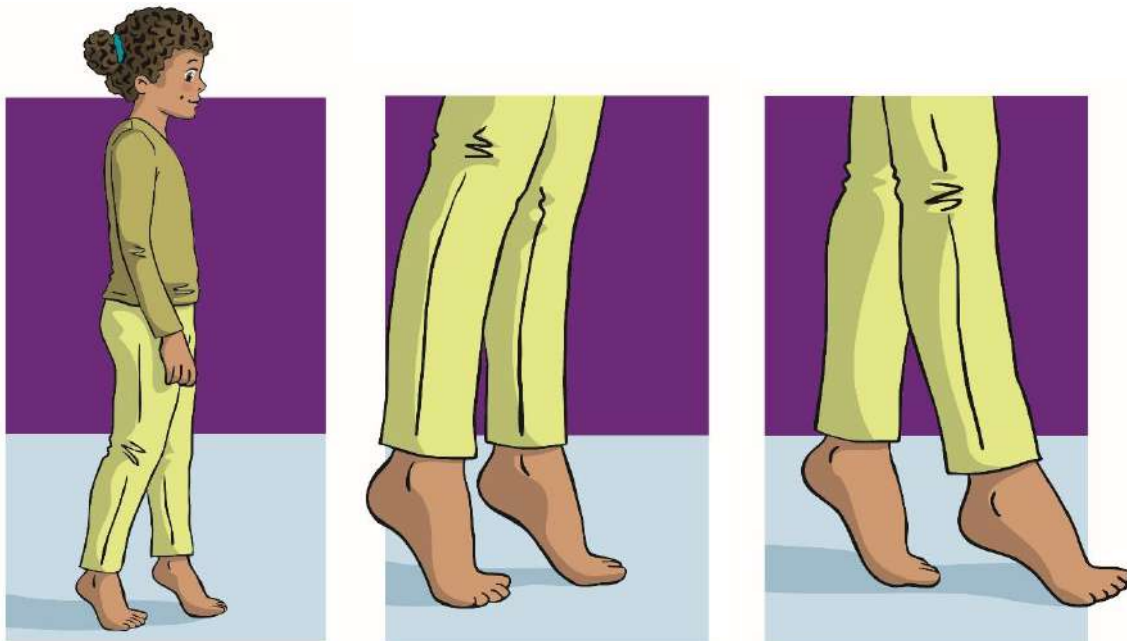


le PETIT RAT DE L'OPÉRA

Marcher sur la pointe des pieds

Tu as besoin de

- rien



Marche en avant sur une petite distance en restant uniquement sur les la pointe des pieds, sans poser les talons au sol.

EXERCICE FONCTIONNEL

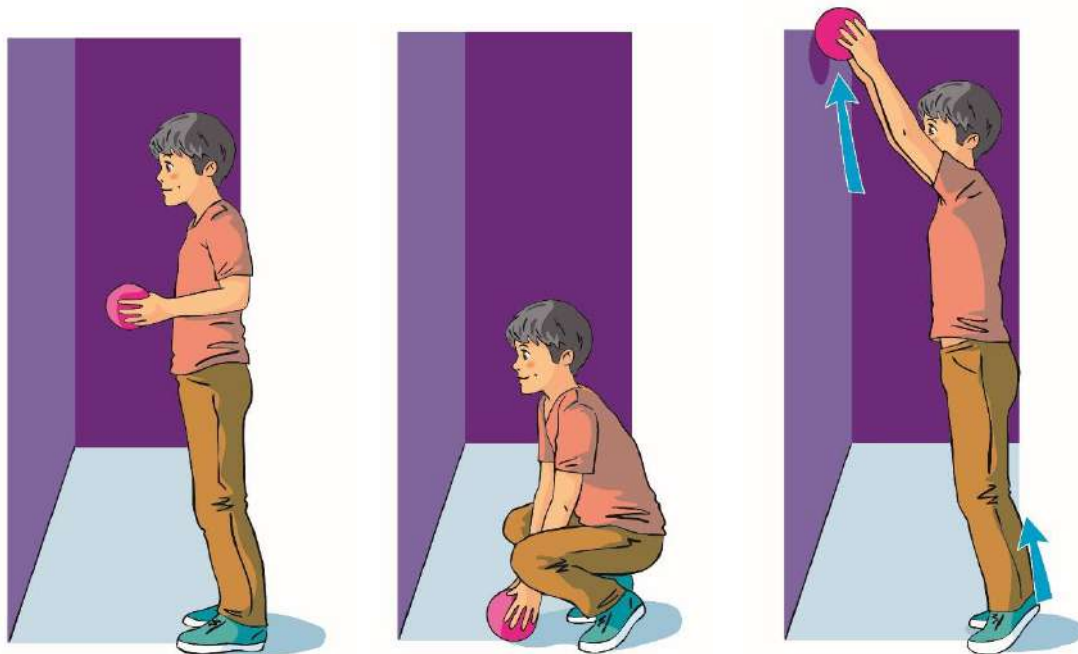


le BASKETTEUR

Passer de la flexion à l'extension

Tu as besoin de

- un mur
- un ballon



Debout face à un mur, un ballon dans les mains, commence par t'accroupir pour aller poser le ballon au sol entre tes pieds. Inspire, puis relève-toi en poussant sur tes jambes, monte sur la pointe des pieds et va poser le ballon contre le mur le plus haut possible.

EXERCICE FONCTIONNEL



le CHAT-TOUILLEUR

Ramener son pied vers soi en position assise

• une chaise



Assis sur une chaise, essaie d'attraper ta cheville en ramenant ton pied vers toi, en direction du genou opposé. Puis repose ton pied, et fais pareil avec l'autre pied.

Pour aller plus loin... : tu peux attraper ton pied avec les deux mains et essayer d'aller jusqu'aux orteils.



Droite :

Gauche :

EXERCICE FONCTIONNEL

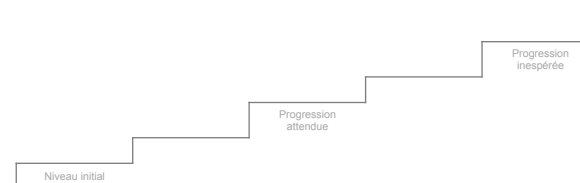
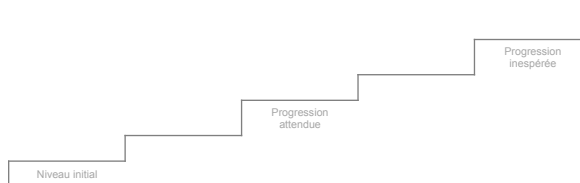
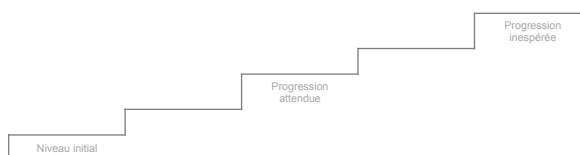
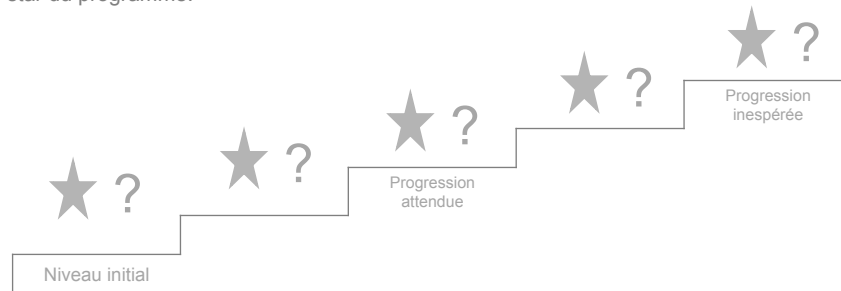
les ESCALIERS DU PROGRÈS



Penses-tu maintenant que tu bouges mieux tes jambes ?
Penses-tu que tu as progressé sur les activités de vie quotidienne que tu avais identifiées en début de programme ?

Voici les escaliers du progrès.

Pour chacune des activités, tu vas te positionner sur la marche de l'escalier qui représente le mieux tes progrès : tu n'as qu'à dessiner une étoile, parce que c'est toi la star du programme!



CONCLUSION

Tu es arrivé à la fin de ton programme... et nous aimerions savoir à quel point ce programme était réalisable. Pour chaque semaine, dessine le smiley correspondant :



si tu as pu réaliser ***tous les exercices*** conformément à ce qui avait été décidé en début de programme



si tu as pu réaliser ***seulement une partie*** des exercices



si tu n'as ***pas du tout*** réalisé les exercices

Si tu n'as pas pu réaliser les exercices, peux-tu dire ce qui t'a manqué...? le temps, l'envie, l'aide, ou... ?

Semaine 1	
Semaine 2	
Semaine 3	
Semaine 4	
Semaine 5	
Semaine 6	
Semaine 7	
Semaine 8	

NOTES



