

Programme d'entraînement à domicile pour atelier équilibre

Semaine du 6/04 au 10/04

Animateur : SCIESZKA EWA

Objectifs de la semaine : SENSIBILITE ET SOUPLESSE PLANTAIRE

Recommandations :

- je garde une petite bouteille d'eau vers moi pour m'hydrater
- je vérifie que mes chaussures sont bien attachées
- je ne dois pas ressentir de douleur en faisant les exercices
- si je suis essouffée, je m'assure que je suis quand même capable de parler. Autrement, je me repose

Rituel de début de séance avec indication du nombre de répétitions

ECHAUFEMENT

Les exercices assis sur une chaise :

- **MOUVEMENTE TETE** – tourner la tête à droite puis à gauche, pencher la tête à gauche et à droite, baisser la tête vers le bas et lever en regardant le plafond.
- **MOUVEMENTS EPAULES** – lever puis baisser les épaules
- **MOUVEMENTS COUDES** – des cercles de plus en plus grands avec le coude droit ensuite gauche
- **MOUVEMENTS DE POIGNET** – faire des cercles avec les poignets ensuite fermer/ouvrir les mains
- **MOUVEMENTS HANCHE** – ramener une jambe contre sa poitrine
- **MOUVEMENT DU DOS** – toucher les pieds avec les mains et se redresser en douceur
- **MOUVEMENTS CHEVILLES** – Tenez-vous droit derrière la chaise et posez vos mains sur le dossier de la chaise. Levez-vous sur vos orteils aussi hauts que possible, puis abaissez-vous doucement. Ne vous penchez pas trop en avant sur la chaise. **Répétitions** : soulevez et abaissez-vous 20 fois.

EXERCICES QUOTIDIENS PROPOSES :

Après l'échauffement articulaire on peut commencer les exercices de la semaine :

Exercice 1 : sensibilité du pied et l'équilibre

But de l'exercice : réveil de la sensibilité du pied et de la voute plantaire



Comment faire : Tenez-vous à côté d'une chaise. Posez votre pied sur le bâton ou un manche à balai et roulez votre pied de l'avant vers l'arrière, de la pointe au talon. Ensuite basculez le pied vers l'extérieur et roulez sur le bord de pied. Changez de jambe.

Variation pour un exercice plus difficile : vous pouvez le faire sans vous tenir à la chaise.

Variation pour exercice plus facile : faites l'exercice assis sur une chaise

Répétitions : deux pieds l'un après l'autre.

Exercice 2 : souplesse des orteils et l'équilibre

But de l'exercice : assouplir et mobiliser les orteils



Comment faire : disposez au sol des morceaux de tissu divers et variés (ça peut être le gant de toilette, sachet de course, torchon...) et un panier de côté. Placez vous près d'une chaise et avec vos orteils attrapez un morceau de tissu les uns après les autres et placez-les dans le panier. Faites-le avec un pied ensuite l'autre en croisant la jambe. Ensuite placez votre panier de l'autre côté et recommencez l'exercice.

Variation pour un exercice plus difficile : vous pouvez fermer les yeux

Variation pour exercice plus facile : faite l'exercice assis sur une chaise

Répétitions : Répétez cet exercice deux fois avec chaque jambe, avec le panier des deux côtés.

Exercice 3 : souplesse des chevilles

But de l'exercice : travail de la souplesse et la mobilité des chevilles



Comment faire : première image - assise sur une chaise prenez une bouteille entre vos pieds et couchez la de côté gauche ensuite remettez la debout ensuite de côté droit et redressez à nouveau. Deuxième image – feuillotez le cahier ou un livre avec vos pieds, page par page 😊

Variation pour un niveau de difficulté : faites le en récitant l'alphabet à l'envers

N'OUBLIEZ PAS VOTRE EXERCICES D'EQUILIBRE SUR UN PIED TOUT LES JOURS !!!



Rituel de fin de séance avec indication du nombre de répétitions

ÉTIRMENTS MUSCULAIRES 1 – cet exercice est excellent comme relâchement après de longues périodes debout, par exemple derrière un bar ou une caisse de magasin.



Pour faire des étirements : placez le pied du côté que vous voulez étirer derrière l'autre, avec les orteils pointés vers le haut, maintenus en place grâce à l'autre pied. Tout en maintenant le talon et la plante du pied au sol, amenez votre genou vers l'avant. Cet étirement se ressent en général à l'intérieur de la jambe, proche du tibia, mais peut aussi être un peu intense sous le pied. Il cible les muscles profonds de l'arrière de la jambe, qui plient les orteils. Pour cette raison, cet étirement demande de porter des chaussures

Maintenez l'étirement pendant 15 à 30 secondes.

Répétitions : répétez l'exercice deux à quatre fois par jambe

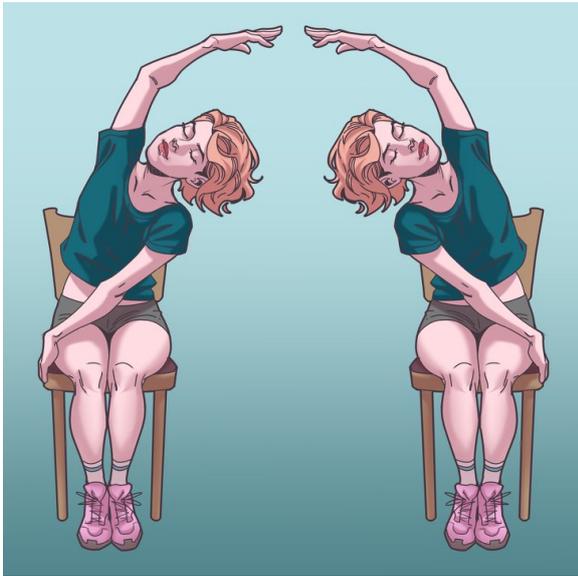
- **ÉTIRMENTS MUSCULAIRES 2-** étirement du dos de chat dos de chien



Comment faire : l'exercice du chat et de chien permet d'étirer le haut des épaules, le cou et la colonne vertébrale. Etirez votre colonne vertébrale vers le haut, mettez les mains sur les genoux. En inspirant, redressez-vous, tirez la poitrine en avant, regardez au plafond, mais sans pencher la tête en arrière.

En expirant, pliez le dos en arrière, et en même temps, poussez votre coccyx en avant. Baissez le menton vers la poitrine, mettez les épaules en avant.

- **ETITRMENTS MUSCULAIRES 3** – inclinaisons du corps



Comment faire : les inclinaisons à droite et à gauche étirent les muscles obliques.

Mettez votre main droite sur l'accoudoir gauche, levez la main gauche au-dessus de la tête. En expirant, inclinez le corps vers la droite et tirez le bras en diagonale vers le haut.

Répétez l'exercice dans l'autre sens.

- **EXERCICES DE RESPIRATION** – inspirer et souffler lentement par le nez.