

Air+r

Réseau Languedoc-Roussillon
de post-réhabilitation

Catalogue APA : Renforcement musculaire

Catalogue Renforcement musculaire

| | |
|--|---|
| Exercice n°1 Date : 19/01/18 EAPA : Abdel | Exercice de renforcement musculaire sur chaise |
| Objectifs | <ul style="list-style-type: none"> - Renforcer les quadriceps (force et tonicité) et la sangle abdominale - Mobilisation articulaire |
| Temps | Temps total de l'exercice : 45 min |
| Consignes | <p>Organisation spatiale : Les participants sont assis sur une chaise et sont positionnés en cercle permettant à l'ensemble des patients de visualiser l'encadrant.</p> <p>Consignes principales :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Echauffement musculaire des membres inférieurs 2. Exercices de renforcement musculaire des membres inférieurs <p>Déroulement :</p> <p>Echauffement basique : <i>1min d'effort et 30sec de récup., répéter l'exercice 3 fois.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Les pieds bien à plats, commencer à tapoter doucement sur le sol en veillant bien à soulever légèrement les genoux. 2) Alternner des extensions de jambes (droite /gauche) sans toucher le sol, rythme lent et sans à-coups. Coordonner la respiration. <p>Travail accentué sur le quadriceps : <i>1 min d'effort et 30sec de récup. A réaliser 3 fois.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pieds à plat, laissé glisser sur le sol en alternant pied droit et pied gauche en avançant. Eviter de soulever talon et pointe. Exercer une pression continue sur les pieds (frotter). (Ischios. j /quadriceps) 2) Mêmes consignes que l'exercice précédent, mais le mouvement se fera par une ouverture et fermeture des jambes pliées (90°) exercer pression sur les pieds. Idem nombre de répétitions. (Adducteurs/Abducteurs) 3) Garder une jambe fléchie pied à plat au sol, et l'autre tendue à l'horizontale. L'exercice consiste à soulever la jambe tendue afin de faire décoller la cuisse de l'assise de la chaise. 4) Les 2 jambes tendues à l'horizontales, faire des battements de jambes en veillant à ne pas trop descendre. Amplitude d'environ 20 cm sur le mouvement. 5) Jambes pliées, pieds au sol, mains posées sur les côtés du dossier, bascule du bassin légèrement vers l'arrière, soulever les 2 genoux en même temps. Expiration sur le mouvement complet (abdos contractés à l'expiration). 6) Assis sur la chaise position des pieds écartés, pas d'appuie de mains, se lever de la chaise position squat puis revenir s'asseoir calmement en fléchissant. Eviter de pencher le buste en avant. → <i>10 levées successives, puis 30 sec. de récupération.</i> <p>Consignes de respiration : Ne pas bloquer sa respiration.</p> |

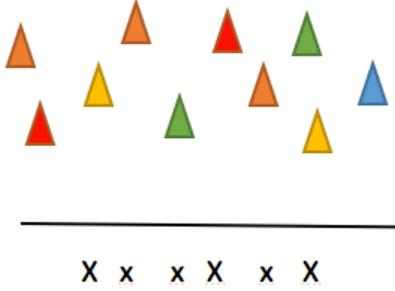
Catalogue Renforcement musculaire

| | |
|-----------------------------------|---|
| Critères de réussite (but) | <p>Les patients peuvent raccourcir le temps d'effort si l'exercice est compliqué dans sa réalisation sur ce temps imparti. Adapter en fonction de chacun. Effectuer un mouvement complet et précis quitte à en faire moins.</p> <p>Tous ces exercices sont réalisables et adaptables à l'ensemble des participants y compris les personnes sous O₂</p> <p>Mettre en avant la possibilité à reproduire ces exercices à la maison</p> |
| Aide à la réalisation | <ul style="list-style-type: none"> - Expirer sur le mouvement complet - Eviter de trop s'appuyer sur le dossier de la chaise - Dos droit bien placé, tenu de mains sur l'assise de la chaise. - Bien veiller au placement des patients sur les chaises, si des douleurs lombaires apparaissent. - Eviter les mouvements de jambes tendues pour les participants présentant des douleurs lombaires et/ou aux psoas. |
| Evolutions/ Variables | <p>Simplifications :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réduire le nombre de répétitions ou de séries <p>Complexifications :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augmenter le nombre de répétitions ou de séries. - Augmenter la vitesse du mouvement |
| Matériels | Chaises |
| Mots clés* | <p>RM membres inf</p> <p>Abdominaux</p> <p>Individuel</p> |

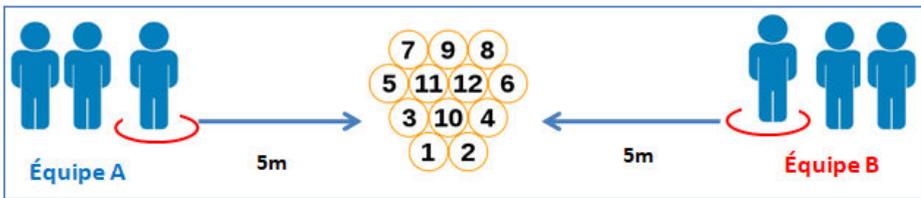
Catalogue Renforcement musculaire

| | |
|--|--|
| Exercice n°2 Date : 9/02/18 EAPA : Blandine | Renforcement musculaire complet & ludique |
| Objectifs | - Améliorer les compétences d'endurance musculaire et de forces musculaires des MI, MS et Abdos/dorsaux - Sensibiliser sur l'importance du gainage |
| Temps | Temps total de l'exercice : 30 minutes |
| Consignes | <p>Organisation spatiale : organisation en 2 temps (++ : petit espace)</p> <p><i>-La partie ludique</i> est amorcée via un jeu de tir (cf. schéma ci-dessous) : Tous les patients sont situés derrière la ligne noire (x=patients). 10 plots sont posés à environ 1, 2 à 3 mètres devant eux. Sous chaque plot est caché un papier avec un exercice de RM.</p> <p><i>-La partie RM :</i> chaque exercice de RM est réalisé de manière individuelle par tout le monde en même temps.</p> <p>Consignes principales</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Chaque joueur, à <u>tour de rôle</u>, essaye de faire tomber un plot en lançant un ballon. Si la personne échoue, une autre personne tente sa chance <i>etc.</i> Lorsqu'une personne fait tomber un plot, on récupère le papier qui est posé en dessous de ce plot et on réalise tous ensemble cet exercice de RM. 2- Une fois que l'exercice terminé, les patients se remettent derrière la ligne, et on reprend la même consigne jusqu'à que tous les plots soient tombés et que chaque exercice soit réalisé. <p>Déroulement <u>Les différents exercices :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>MI</u> : Squat (debout ou en faisant assis-debout sur banc ou chaise) / Chaise contre le mur/ Montées pointe de pied - <u>MS</u> : Pompes contre le mur/ Battements de bras vers l'arrière (bras tendu avec bâton) / Maintien des bras tendu sur les côtés et réaliser des petits ronds de bras. - <u>Abdos/gainage</u> : Abdos coude genou inverse (debout en s'appuyant contre le mur)/ Abdos obliques bras tendus (faire glisser les mains jusqu'aux genoux un côté après l'autre)/ Assis (au bord d'une chaise ou banc), pieds posés au sol, reculer le buste vers l'arrière / Gainage appuyé contre le mur. <p>Consignes de respiration : Expiration du mieux que possible pendant la contraction musculaire. Adapter la respiration au mouvement réalisé.</p> <p>Consignes de sécurité : Insister à chaque exercice sur l'intérêt de maintenir un maintien corporel - une posture gainage. Consigne imagée : « <i>Fessiers contractés et nombril rentré comme s'il venait toucher la colonne vertébrale</i> ».</p> <p>Nombre de répétitions : A chaque exercice, réaliser 3 séries de 10 répétitions.</p> |

Catalogue Renforcement musculaire

| | |
|-----------------------------------|---|
| Schémas |  |
| Critères de réussite (but) | Réaliser l'ensemble des 10 exercices |
| Aide à la réalisation | <ul style="list-style-type: none"> - La phase de récupération se fait pendant les temps de tir sur les plots. - Donner des feedbacks individuels concernant les positions durant les exercices. |
| Evolutions/ Variables | <p>Simplification : si douleurs articulaires (ou autre) trop importantes sur certains exercices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - proposer aux patients de marcher dans la salle pendant la durée de l'exercice pour éviter l'inactivité <p>Complexification :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Insister sur le gainage - Augmenter le nombre de répétition. |
| Matériels | Plots triangle (10), feuilles (10 morceaux de papier), ballon dur (1 ou 2), bâtons (1/Participants) |
| Mots clés* | RM membres inf RM membres sup Abdominaux Gainage |

Catalogue Renforcement musculaire

| | |
|--|--|
| Exercice n°3 Date : 19/01/18 EAPA : Julien A. | Le molkky-renfo |
| Objectifs | - Renforcer les principaux groupes musculaires |
| Temps | Temps total de l'exercice : 20-25 minutes |
| Consignes | <p>Organisation spatiale : Disposer deux équipes à distance égale des quilles de Molkky (<i>cf. schéma</i>).</p> <p>Consignes principales : Dans chaque équipe, un participant se positionne dans un cerceau situé à 5 mètres des 1ere quilles et tente d'en faire tomber le plus possible (on ne se soucie pas des vraies règles du molkky). Le candidat qui fait tomber le plus de quilles peut tirer au hasard un papier sur lequel est inscrit 2 consignes de renforcement musculaire (<i>p.e. : pas chassés fléchis et fentes avant</i>). Le participant ayant tiré le papier doit choisir un exercice pour son équipe et un exercice pour l'équipe adverse parmi les deux choix possibles.</p> <p>Consignes de respiration : Adapter sa respiration en fonction de l'exercice de renforcement.</p> <p>Déroulement : Le jeu est terminé quand tous les membres de l'équipe ont tiré au moins une fois.</p> <p>Consignes de sécurité : Les deux équipes sont positionnées suffisamment loin pour éviter d'éventuels blessures avec les quilles.</p> <p>Décomposition du temps : Le temps d'effort et de récupération sont d'environ 1 minute.</p> |
| Schémas |  |
| Critères de réussite (but) | Les exercices de renforcement doivent être correctement exécutés. |
| Aide à la réalisation | <ul style="list-style-type: none"> - L'EAPA peut donner des indications temporelles pendant la réalisation des exercices pour aider les participants à gérer leurs efforts. Par exemple : "<i>Il vous reste 20 secondes à tenir !</i>" - En cas d'égalité, c'est l'EAPA qui tire le papier de son choix et les deux équipes réalisent les deux exercices pendant 30 secondes. |
| Evolutions/ Variables | <p>Simplifications :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réduire la distance entre le tireur et les quilles - Réduire le temps d'effort / Augmenter le temps de récupération. |

Catalogue Renforcement musculaire

| | |
|-------------------|--|
| | Complexifications : <ul style="list-style-type: none">- Augmenter la distance entre le tireur et les quilles- Augmenter le temps d'effort / Réduire le temps de récupération.- Le participant ayant tiré le papier doit proposer un exercice pour l'équipe adverse. |
| Matériels | 1 jeu de molkky, 2 cerceaux, papiers. |
| Mots clés* | Jeux Equipe Précision Renforcement musculaire général |

Air+r

Réseau Languedoc-Roussillon
de post-réhabilitation

Réseau Air+r
Espace Henri Bertin Sans
59 rue de Fes - Bat C
34080 Montpellier

www.airplusr.com
contact@airplusr.com