

MEMBRE SUPÉRIEUR

BRAS

10

BRAS Étirements

BRAS POSÉ DEVANT

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- 2 boîtes (à chaussures par ex)
- Un linge sur la boîte du haut

TEMPS 

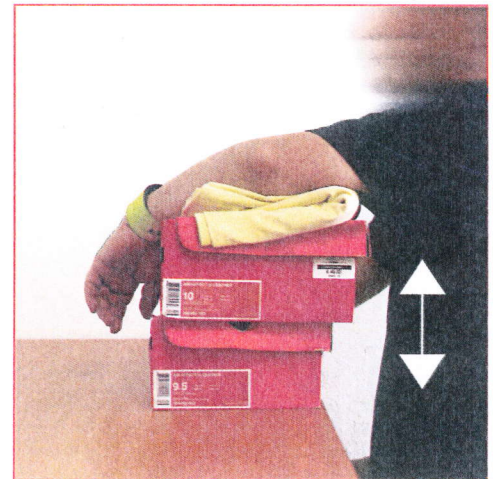
RÉPÉTITIONS 



ASSIS DEVANT LA TABLE,
2 BOÎTES SUR LA TABLE
(1 BOÎTE SI DIFFICILE AVEC 2)



POSEZ LE COUDE ET L'AVANT-BRAS
SUR LA BOÎTE DU HAUT



MAINTENEZ LA POSITION

BRAS Étirements

BRAS POSÉ SUR LE CÔTÉ

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- 2 boîtes (à chaussures par ex)
- Un linge sur la boîte du haut

TEMPS



RÉPÉTITIONS



ASSIS DEVANT LA TABLE,
2 BOÎTES SUR LA TABLE
(1 BOÎTE SI DIFFICILE AVEC 2)

POSEZ LE COUDE ET L'AVANT-BRAS
SUR LA BOÎTE DU HAUT

MAINTENEZ LA POSITION

12

BRAS Étirements

LEVER LES BRAS

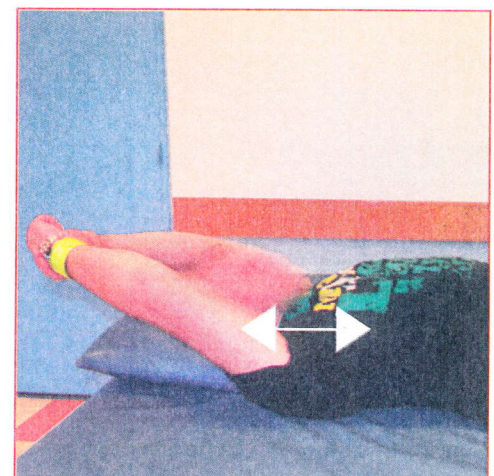
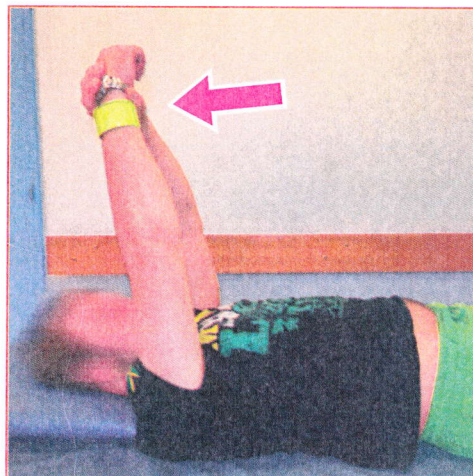
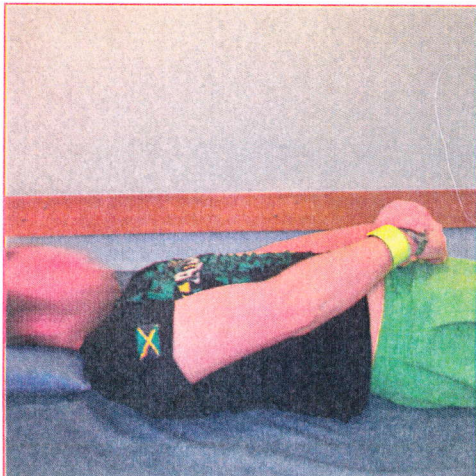
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un lit

TEMPS



RÉPÉTITIONS



ALLONGÉ, ATTRAPEZ LE POIGNET
PAR LA MAIN SAINÉ

EMMENEZ LES BRAS VERS L'ARRIÈRE

ALLEZ LE PLUS LOIN POSSIBLE
ET MAINTENEZ LA POSITION

13

BRAS Étirements

TENDRE LE COUDE / 1

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

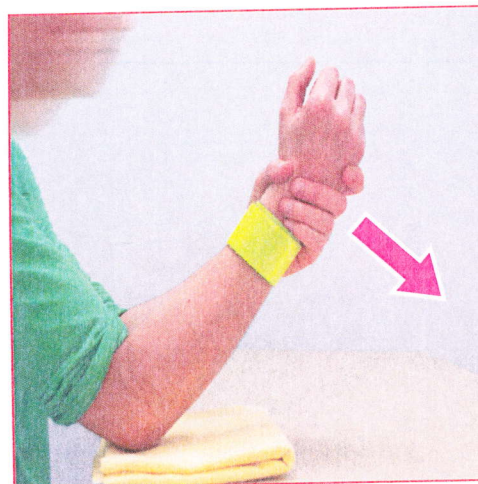
- Une table
- Une chaise
- Un linge sur la table

TEMPS ⌚

RÉPÉTITIONS ↻



LE COUDE POSÉ SUR LA TABLE SUR UN LINGE. ATTRAPEZ LE POIGNET PAR LA MAIN SAINE



TENDEZ LE COUDE À L'AIDE DE L'AUTRE MAIN



MAINTENEZ LA POSITION

BRAS Étirements

TENDRE LE COUDE / 2

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise

TEMPS ⌚

RÉPÉTITIONS ↻



ATTRAPEZ LE POIGNET HÉMIPLÉGIQUE AVEC L'AUTRE MAIN



TENDEZ LE BRAS HÉMIPLÉGIQUE À L'AIDE DE L'AUTRE MAIN



MAINTENEZ LA POSITION

BRAS Étirements

TOURNER L'AVANT-BRAS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Un linge sur la table

TEMPS 

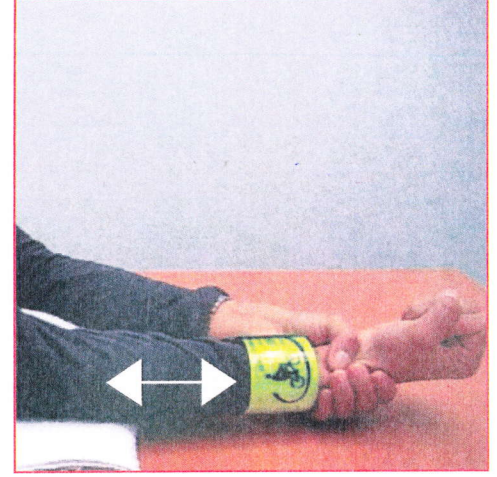
RÉPÉTITIONS 



COUDE POSÉ SUR LA TABLE
SUR UN LINGE. ATTRAPEZ
LE POIGNET PAR LA MAIN SAINÉ



TOURNEZ L'AVANT-BRAS,
PAUME DE MAIN FACE À VOUS



TENDEZ LE COUDE, PAUME DE MAIN
VERS LE PLAFOND.
MAINTENEZ LA POSITION

16

BRAS Étirements

TENDRE LE POIGNET

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

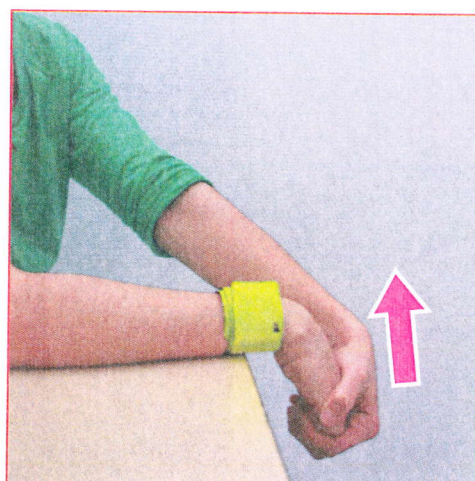
- Une table
- Une chaise

TEMPS 

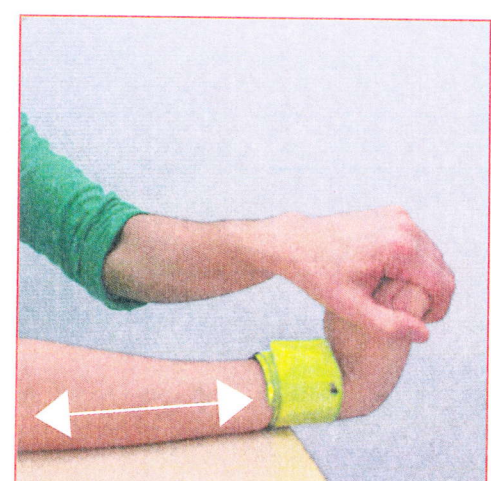
RÉPÉTITIONS 



AVANT-BRAS POSÉ SUR LA
TABLE, MAIN EN DEHORS



LEVEZ LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE
À L'AIDE DE L'AUTRE MAIN



MAINTENEZ LA POSITION EN GARDANT
L'AVANT-BRAS SUR LA TABLE

17

BRAS Étirements

TENDRE LES DOIGTS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise

TEMPS ⌚

RÉPÉTITIONS 🔄



AVANT-BRAS POSÉ SUR LA TABLE



OUVREZ LA MAIN ET TENDEZ LES DOIGTS À L'AIDE DE L'AUTRE MAIN



MAINTENEZ LA POSITION EN GARDANT L'AVANT-BRAS SUR LA TABLE

BRAS Étirements

TENDRE LE POUCE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

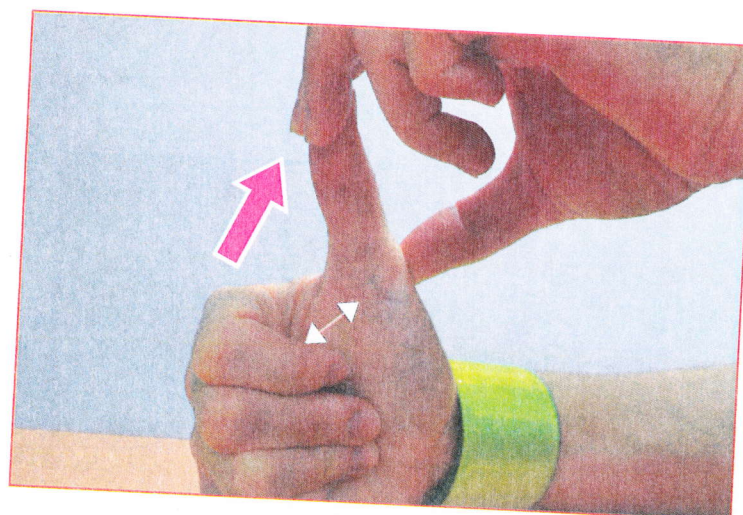
- Une table
- Une chaise

TEMPS ⌚

RÉPÉTITIONS 🔄



L'AVANT-BRAS POSÉ SUR LA TABLE



ÉCARTEZ LE POUCE DES DOIGTS À L'AIDE DE L'AUTRE MAIN

BRAS Renforcement Musculaire

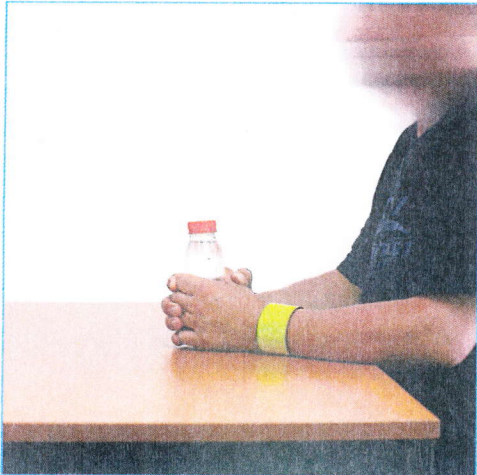
LEVER L'OBJET

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une petite bouteille pleine

TEMPS 

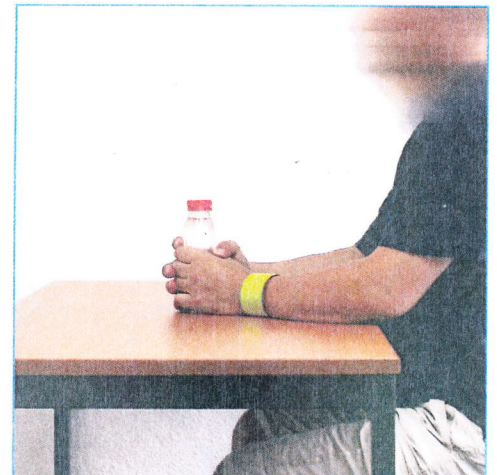
RÉPÉTITIONS 



SAISISSEZ LA BOUTEILLE PLEINE AVEC LES DEUX MAINS



LEVEZ LA BOUTEILLE LE PLUS HAUT POSSIBLE



REMETTEZ LA BOUTEILLE SUR LA TABLE

BRAS Renforcement Musculaire

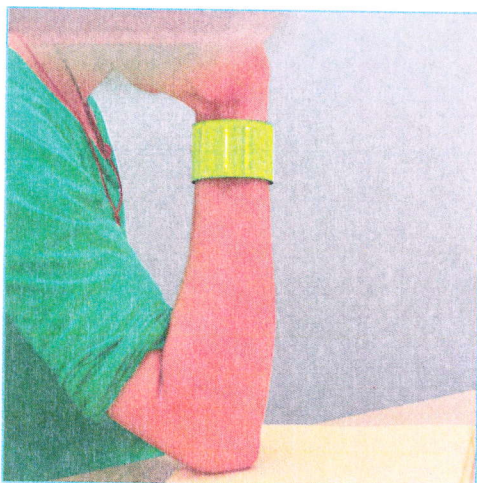
TENDRE LE COUDE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Un linge sur la table

TEMPS 

RÉPÉTITIONS 



POSEZ LE COUDE SUR UN LINGE SUR LA TABLE



TENDEZ LE COUDE



TENDEZ LE COUDE AU MAXIMUM POUR TOUCHER LA TABLE AVEC LA MAIN

BRAS Renforcement Musculaire

LEVER LE POIGNET

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une boîte sur la table

TEMPS



RÉPÉTITIONS



POSEZ L'AVANT-BRAS SUR UNE BOÎTE, MAIN EN DEHORS



LEVEZ LA MAIN LE PLUS HAUT POSSIBLE EN GARDANT L'AVANT-BRAS SUR LA BOÎTE

BRAS Renforcement Musculaire

OUVRIR LA MAIN

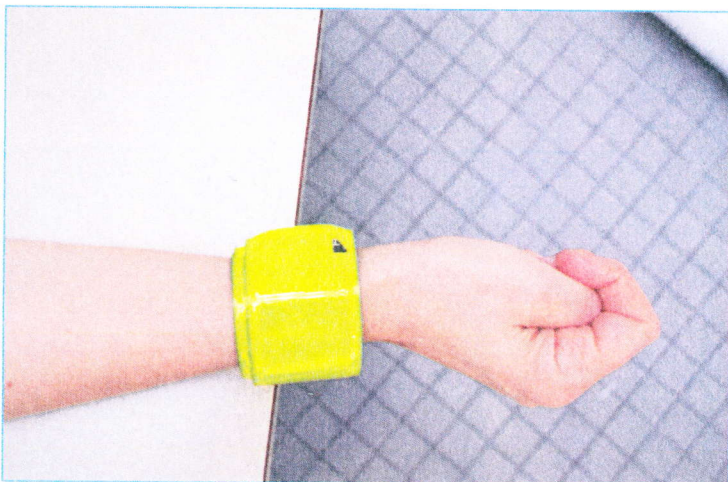
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise

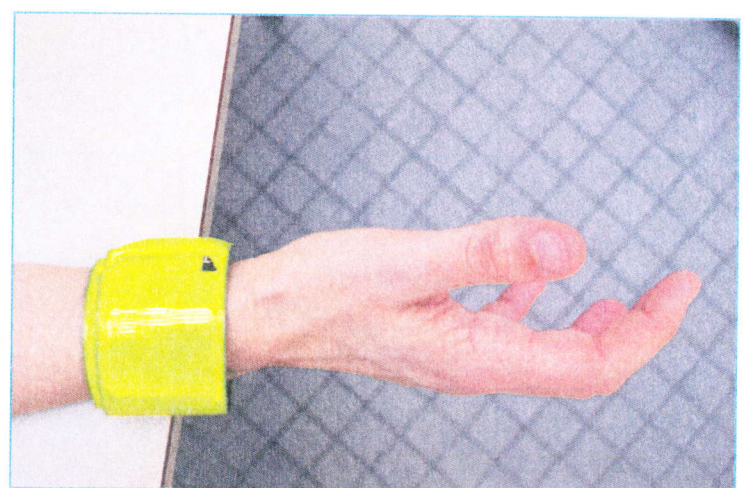
TEMPS



RÉPÉTITIONS



POSEZ L'AVANT-BRAS SUR UNE TABLE, MAIN EN DEHORS



OUVREZ LA MAIN AU MAXIMUM, POIGNET TENDU

BRAS Exercices Fonctionnels

TRACER UN TRAIT

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une règle, un crayon, une feuille

TEMPS 

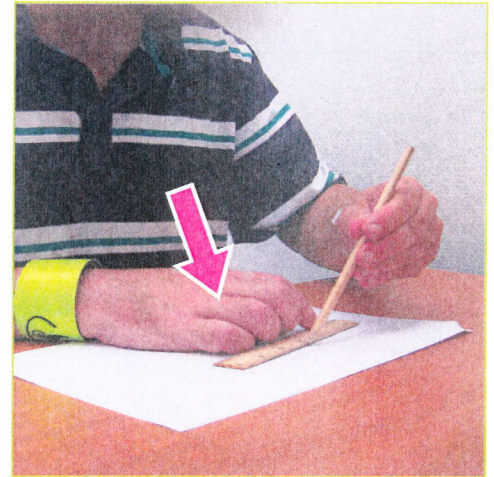
RÉPÉTITIONS 



PRENEZ UNE RÈGLE, UN PAPIER ET UN CRAYON



METTEZ LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE SUR LA RÈGLE



MAINTENEZ LA RÈGLE POUR TRACER UN TRAIT

24

BRAS Exercices Fonctionnels

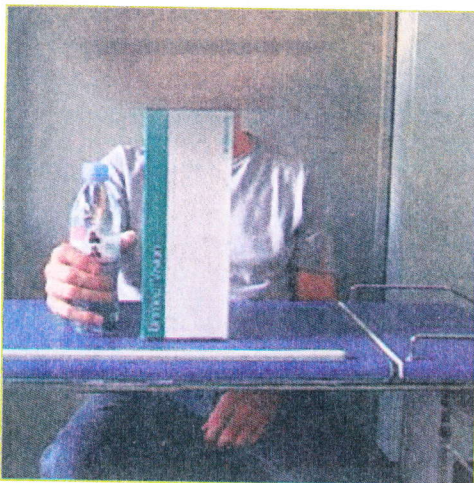
DÉPLACER UNE BOUTEILLE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

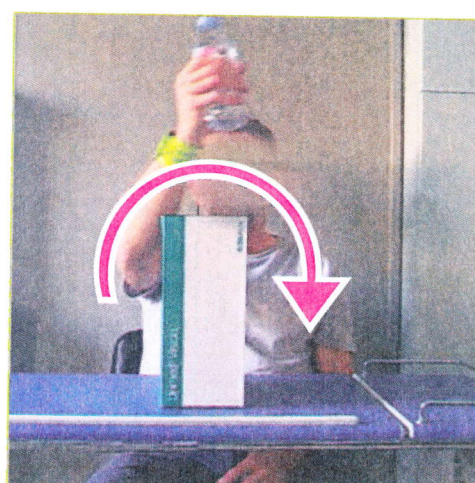
- Une table
- Une chaise
- Une boîte
- Une petite bouteille pleine

TEMPS 

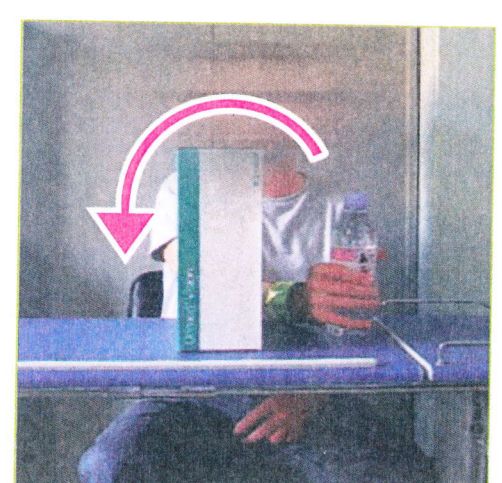
RÉPÉTITIONS 



PLACEZ LA BOUTEILLE PLEINE À CÔTÉ DE LA BOÎTE VERTICALE



DÉPLACEZ LA BOUTEILLE AU DESSUS DE LA BOÎTE ET POSEZ LA DE L'AUTRE CÔTÉ



RÉPÉTEZ LE MÊME GESTE À L'INVERSE

25

BRAS Exercices Fonctionnels

TRANSFÉRER UNE BOUTEILLE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

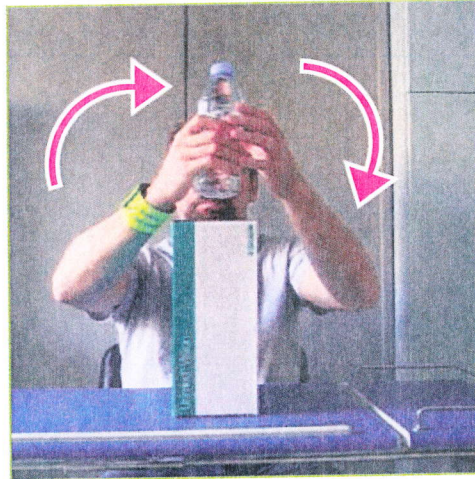
- Une table
- Une chaise
- Une boîte
- Une petite bouteille pleine

TEMPS ⌚

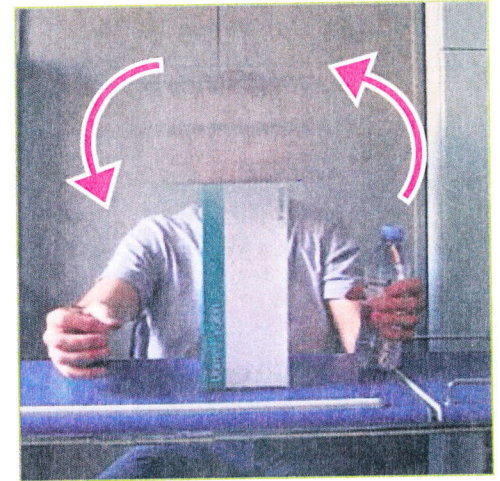
RÉPÉTITIONS ↻



PLACEZ LA BOUTEILLE PLEINE À CÔTÉ DE LA BOÎTE VERTICALE



PASSEZ LA BOUTEILLE DANS L'AUTRE MAIN AU DESSUS DE LA BOÎTE



POSEZ-LA ET RÉPÉTEZ LE MÊME GESTE À L'INVERSE

26

BRAS Exercices Fonctionnels

TOURNER UNE BOUTEILLE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

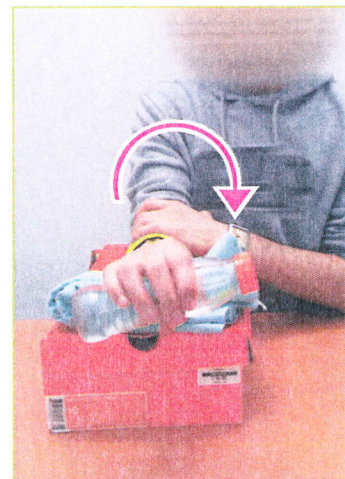
- Une table
- Une chaise
- Une boîte
- Un linge
- Une petite bouteille pleine

TEMPS ⌚

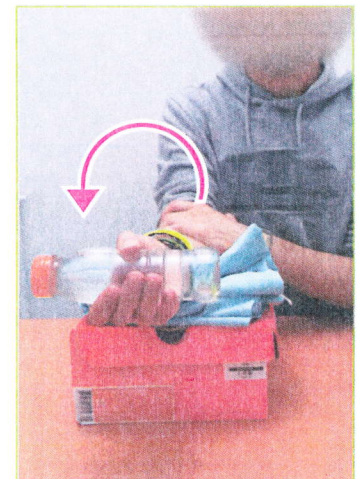
RÉPÉTITIONS ↻



COUDE POSÉ SUR UNE BOÎTE, MAIN EN DEHORS TENANT UNE BOUTEILLE. TENEZ LE COUDE AVEC LA MAIN SAINE



COUDE POSÉ, TOURNEZ L'AVANT-BRAS PAUME DE MAIN FACE À LA TABLE



COUDE POSÉ, TOURNEZ L'AVANT-BRAS PAUME DE MAIN FACE AU PLAFOND

27

BRAS Exercices Fonctionnels

UTILISER UNE CUILLÈRE

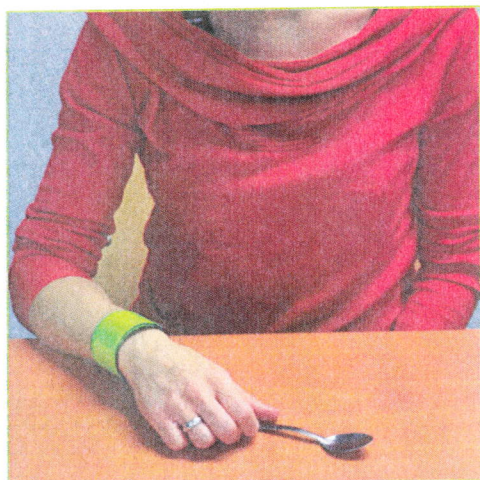
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une cuillère

TEMPS



RÉPÉTITIONS



UNE CUILLÈRE SUR LA TABLE



SAISISSEZ LA CUILLÈRE



AMENEZ-LA À LA BOUCHE

BRAS Exercices Fonctionnels

SE COIFFER

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Un peigne ou une brosse

TEMPS



RÉPÉTITIONS



SAISISSEZ LA BROSSSE AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE



COIFFEZ-VOUS

BRAS Exercices Fonctionnels

TENIR UNE BOUTEILLE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une petite bouteille vide

TEMPS



RÉPÉTITIONS



UNE BOUTEILLE SUR LA TABLE



TENEZ LA BOUTEILLE AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE. OUVREZ-LA AVEC L'AUTRE MAIN

BRAS Exercices Fonctionnels

OUVRIR UNE BOUTEILLE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une petite bouteille vide

TEMPS



RÉPÉTITIONS



UNE BOUTEILLE SUR LA TABLE



OUVREZ ET FERMEZ LA BOUTEILLE AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE, TENEZ-LA AVEC L'AUTRE MAIN QUI NE TOURNE PAS

BRAS Exercices Fonctionnels

TENIR UN VERRE

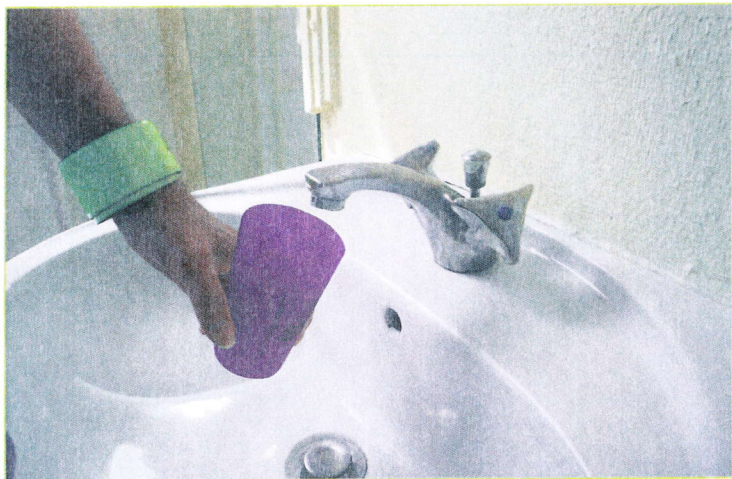
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un évier
- Un gobelet en plastique rigide

TEMPS



RÉPÉTITIONS



DEVANT UN ÉVIER AVEC UN GOBELET RIGIDE



TENEZ LE VERRE AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE ET
TOURNEZ LE ROBINET AVEC L'AUTRE MAIN

BRAS Exercices Fonctionnels

OUVRIR UN ROBINET

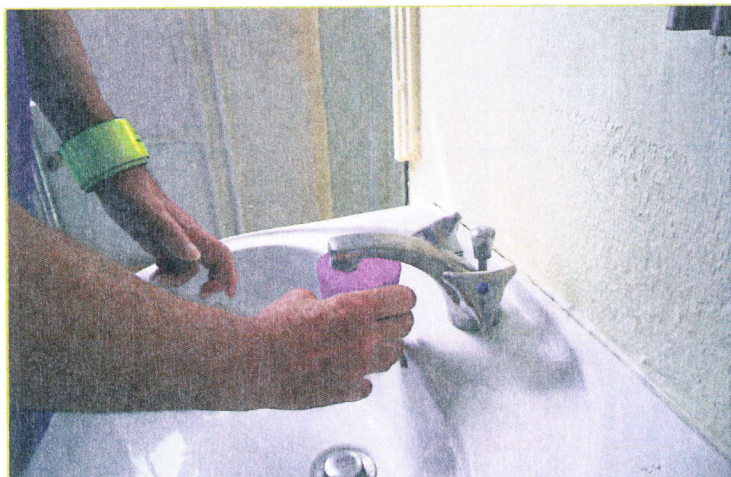
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un évier
- Un gobelet en plastique rigide

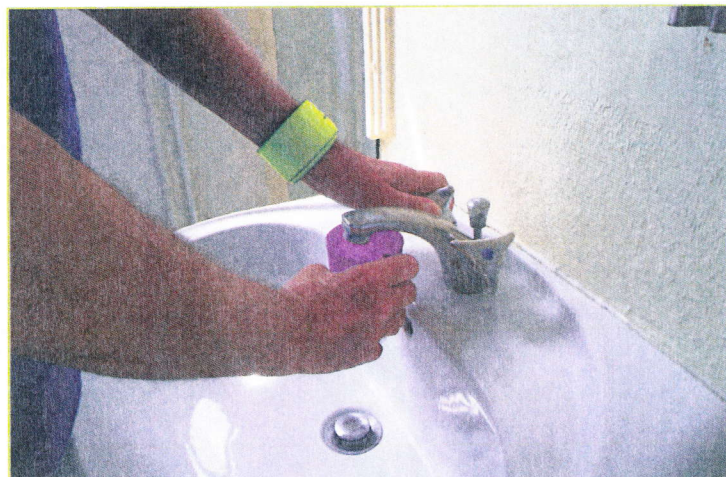
TEMPS



RÉPÉTITIONS



DEVANT UN ÉVIER AVEC UN GOBELET RIGIDE



TOURNEZ LE ROBINET AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE
ET TENEZ LE VERRE AVEC L'AUTRE MAIN

BRAS Exercices Fonctionnels

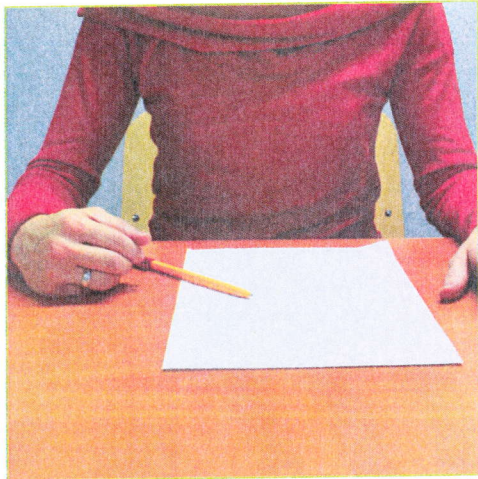
ÉCRIRE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

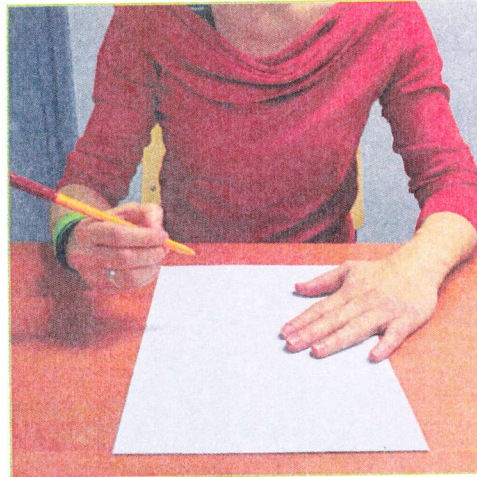
- Une table
- Une chaise
- Une feuille
- Un stylo

TEMPS ⌚

RÉPÉTITIONS ↻



UNE FEUILLE ET UN STYLO SUR LA TABLE



SAISISSEZ LE STYLO AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE



ÉCRIVEZ L'ALPHABET

BRAS Exercices Fonctionnels

TOURNER LES PAGES

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Un magazine

TEMPS ⌚

RÉPÉTITIONS ↻



UN MAGAZINE SUR LA TABLE



TOURNEZ LES PAGES AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE



BRAS Exercices Fonctionnels

LANCER UN BALLON AVEC LES MAINS

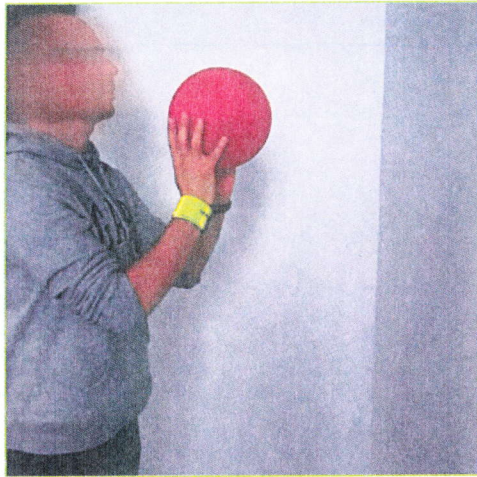
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon en mousse face à un mur

TEMPS



RÉPÉTITIONS



UN BALLON, FACE À UN MUR



LANCEZ LE BALLON CONTRE LE MUR AVEC LES MAINS



LANCEZ EN HAUTEUR SI POSSIBLE

BRAS Exercices Fonctionnels

LANCER UN BALLON AVEC LES MAINS À QUELQU'UN

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon en mousse face à une tierce personne

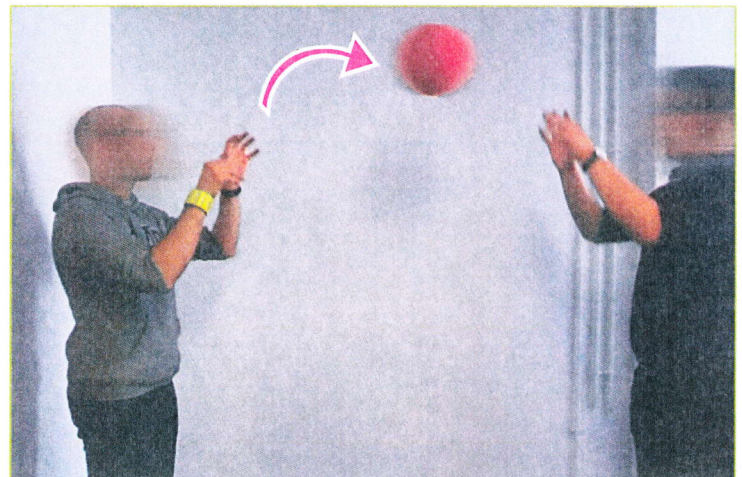
TEMPS



RÉPÉTITIONS



UN BALLON, FACE À UNE TIERCE PERSONNE



LANCEZ LE BALLON À L'AUTRE PERSONNE EN UTILISANT LE BRAS HÉMIPLÉGIQUE