

MEMBRE INFÉRIEUR

JAMBE

38

JAMBE Étirements

S'ASSEOIR SUR
LES TALONS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un lit
- Un coussin

TEMPS ⌚

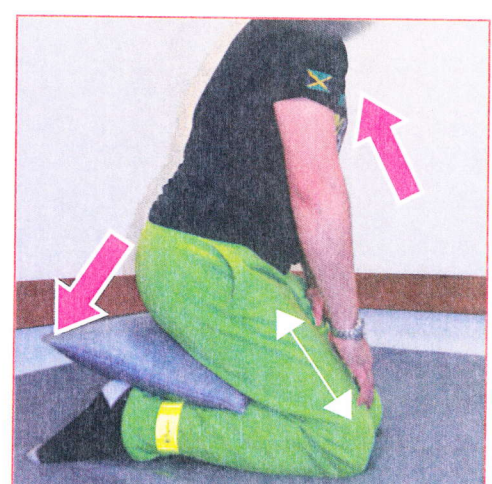
RÉPÉTITIONS ↻



SUR LE LIT, ASSIS DE CÔTÉ, EN APPUI
SUR LA MAIN SAINE, JAMBES PLIÉES



PASSEZ À GENOUX POUR VOUS
ASSEOIR SUR LES TALONS



METTEZ UN COUSSIN SOUS LES FESSES,
ASSEYEZ-VOUS DESSUS. REDRESSEZ LE
DOS. MAINTENEZ LA POSITION

39

JAMBE Étirements

TENDRE LA JAMBE

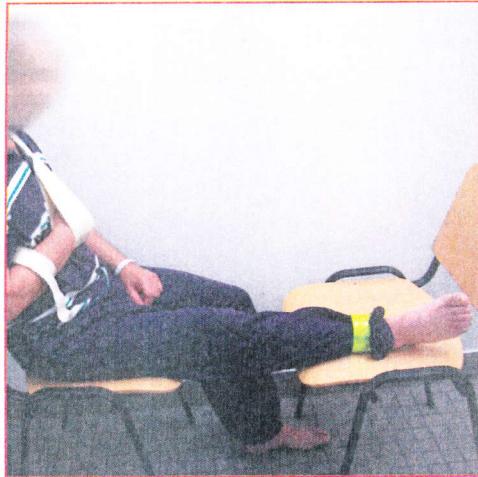
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 2 chaises

TEMPS



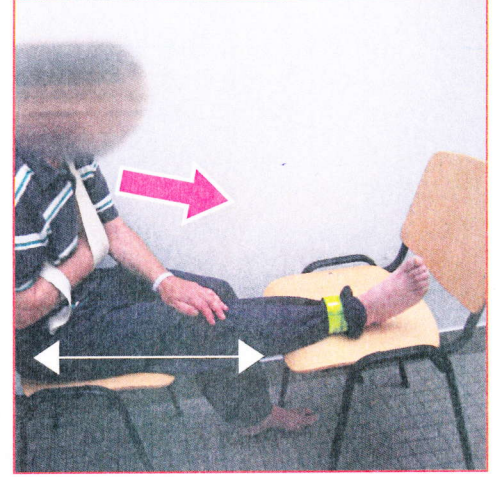
RÉPÉTITIONS



2 CHAISES FACE À FACE JAMBE HÉMIPLÉGIQUE TENDUE SUR LA CHAISE



APPUYEZ SUR LE GENOU AVEC LA MAIN SAINE



PENCHEZ-VOUS EN AVANT SANS PLIER LE GENOU. MAINTENEZ LA POSITION

40

JAMBE Étirements

ÉTIRER LE MOLLET / 1

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Escalier avec une rampe

TEMPS



RÉPÉTITIONS



Sans releveur plastique. Tenir la rampe



DEBOUT, DANS LES ESCALIERS EN TENANT LA RAMPE



PLACEZ LE TALON DANS LE VIDE



DESCENDEZ LE TALON EN TENDANT LE GENOU. MAINTENEZ LA POSITION

41

JAMBE Étirements

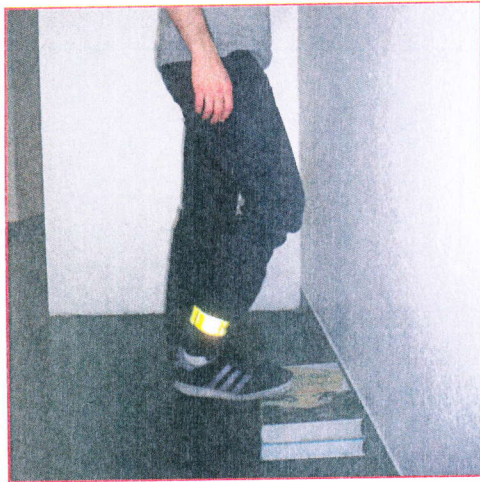
ÉTIRER LE MOLLET / 2

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

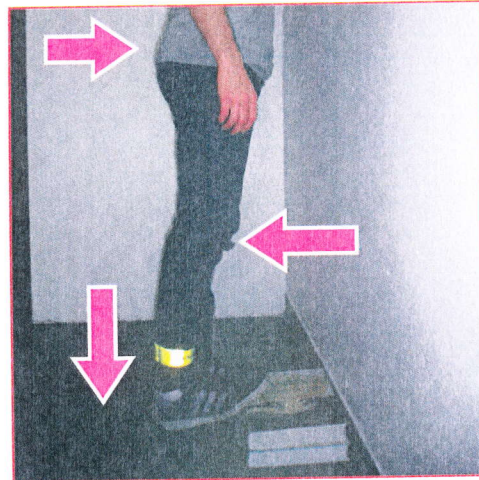
- 2 livres au sol contre un mur

TEMPS 

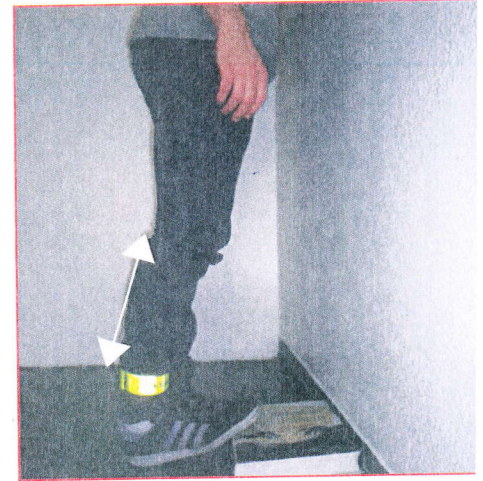
RÉPÉTITIONS 



PIED HÉMIPLÉGIQUE SUR 2 LIVRES CONTRE LE MUR, TALON DANS LE VIDE



DESCENDEZ LE TALON EN TENDANT LE GENOU



AVANCEZ LE BASSIN SANS LEVER LE TALON. MAINTENEZ LA POSITION

42

JAMBES Renforcement Musculaire

ÉCARTER LA JAMBE



DEBOUT FACE AU MUR, MAINS SUR LE MUR

ÉCARTEZ LA JAMBE HÉMIPLÉGIQUE SANS LEVER LE BASSIN. NE PAS POSER LE PIED AU SOL ET RECOMMENCER

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Face à un mur

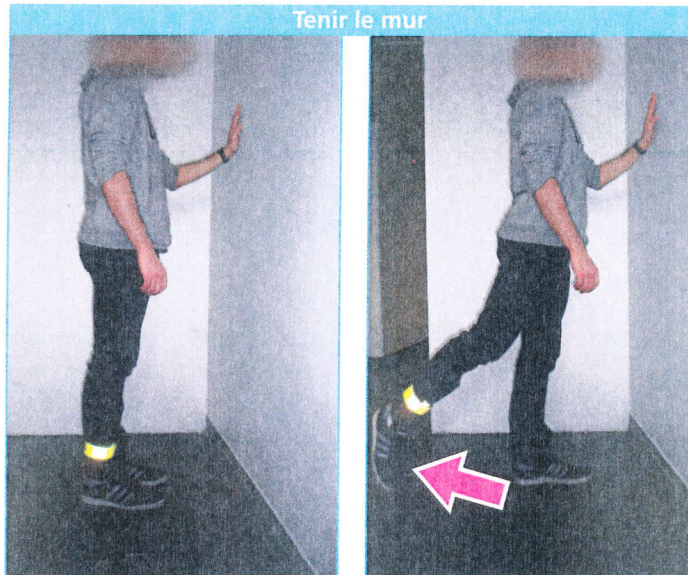
TEMPS 

RÉPÉTITIONS 

43

JAMBES Renforcement Musculaire

TENDRE LA JAMBE EN ARRIÈRE



DEBOUT FACE AU MUR,
MAINS SUR LE MUR

EMMENEZ LA JAMBE HÉMIPLÉGIQUE
VERS L'ARRIÈRE. NE PAS POSER LE PIED
AU SOL ET RECOMMENCER

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Face à un mur

TEMPS

RÉPÉTITIONS

44

JAMBE Renforcement Musculaire

LEVER LE GENOU

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise

TEMPS

RÉPÉTITIONS



ASSIS SUR UNE CHAISE, DOS DROIT



LEVEZ LE GENOU LE PLUS HAUT POSSIBLE

45

JAMBE Renforcement Musculaire

TENDRE LE GENOU

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise

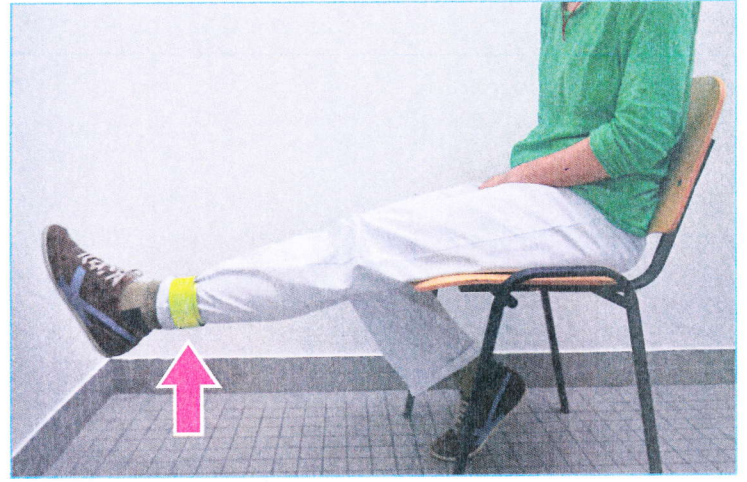
TEMPS



RÉPÉTITIONS



ASSIS SUR UNE CHAISE, DOS DROIT



TENDEZ LE GENOU, MONTEZ LE PIED LE PLUS HAUT POSSIBLE

46

JAMBE Renforcement Musculaire

PLIER LE GENOU

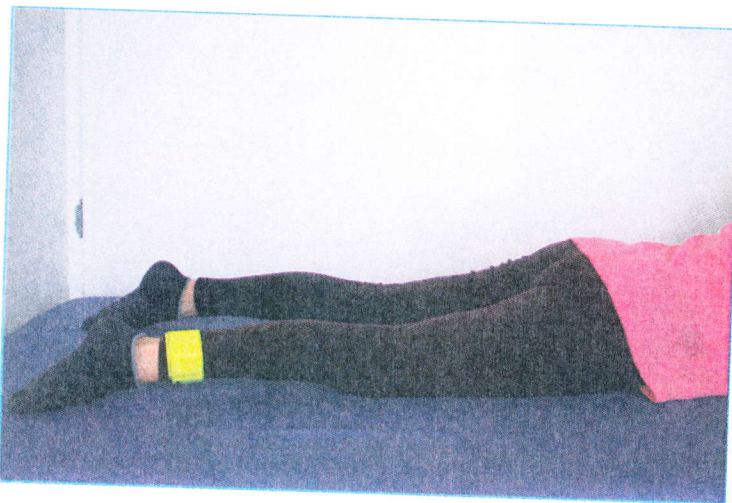
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un lit

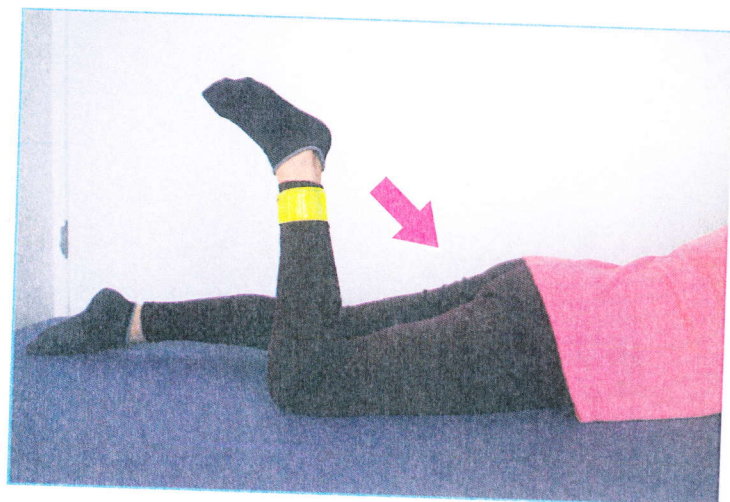
TEMPS



RÉPÉTITIONS



ALLONGÉ SUR LE VENTRE



PLIEZ LE GENOU VERS LA FESSE, REDESCENDEZ DOUCEMENT

47

JAMBES Renforcement Musculaire

MONTER SUR LA POINTE DES PIEDS



Tenir le mur

DEBOUT FACE AU MUR,
MAINS SUR LE MUR, PIEDS
ÉCARTÉS

MONTEZ SUR LA POINTE
DES PIEDS ET REDESCENDEZ

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Face à un mur

TEMPS 

RÉPÉTITIONS 

JAMBE Renforcement Musculaire

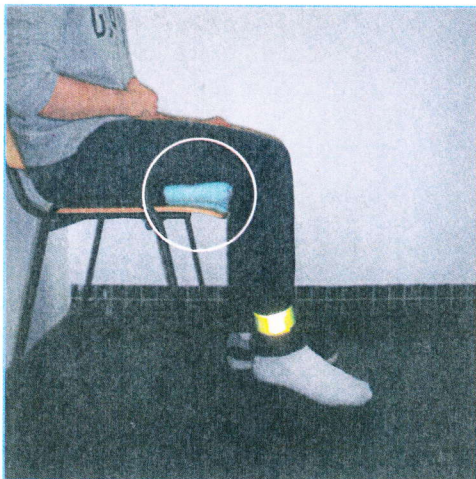
LEVER LA POINTE DE PIED

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

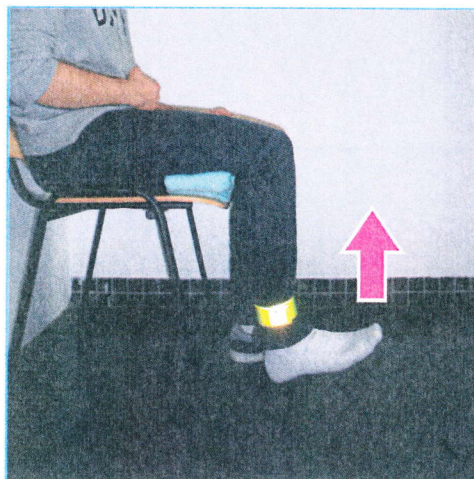
- Une chaise
- Un linge (serviette)

TEMPS 

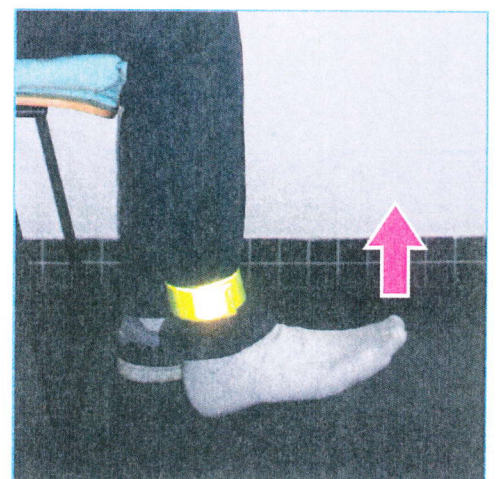
RÉPÉTITIONS 



UN LINGE SOUS LE GENOU,
PIED DANS LE VIDE



LEVEZ LA POINTE DE PIED LE PLUS HAUT POSSIBLE



JAMBE Exercices Fonctionnels

SE LEVER / S'ASSEOIR

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise contre un mur

TEMPS 

RÉPÉTITIONS 



ASSIS SUR UNE CHAISE, CONTRE LE MUR



LEVEZ-VOUS DE LA CHAISE, SI POSSIBLE SANS LES MAINS



RÉASSEYEZ-VOUS DOUCEMENT

50

JAMBE Exercices Fonctionnels

TENIR SUR UNE JAMBE / 1

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Face à un mur

TEMPS 

RÉPÉTITIONS 



DES LIVRES CONTRE UN MUR

Tenir le mur



POSEZ LE PIED SAIN SUR LES LIVRES SANS MONTER. REVENIR

51

JAMBE Exercices Fonctionnels

TENIR SUR UNE JAMBE /2

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Face à un mur

TEMPS 

RÉPÉTITIONS 

Tenir le mur



DEBOUT FACE AU MUR, MAIN SUR LE MUR



MONTEZ LE GENOU HÉMIPLÉGIQUE LE PLUS HAUT POSSIBLE

52

JAMBE Exercices Fonctionnels

TENIR SUR UNE JAMBE /3

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Face à un mur

TEMPS 

RÉPÉTITIONS 

Tenir le mur



DEBOUT FACE AU MUR, MAIN SUR LE MUR



MONTEZ LE GENOU SAIN

53

JAMBE Exercices Fonctionnels

ENJAMBER LES OBSTACLES / 1

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 2 bouteilles

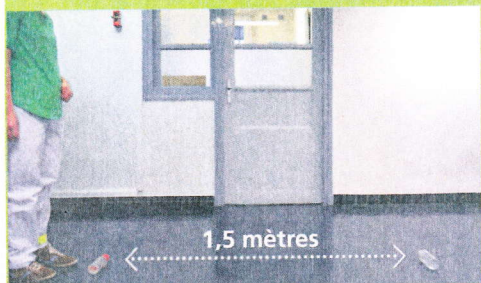
TEMPS



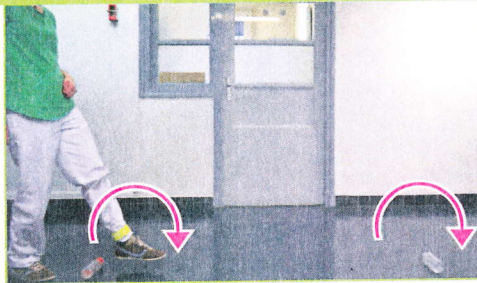
RÉPÉTITIONS



Sous surveillance et/ou avec canne



POSEZ DEUX BOUTEILLES
À 1,5 MÈTRES DE DISTANCE



ENJAMBEZ LES BOUTEILLES AVEC
LA JAMBE HÉMIPLÉGIQUE



FAITES DEMI-TOUR ET
RECOMMENCEZ

54

JAMBE Exercices Fonctionnels

ENJAMBER LES OBSTACLES / 2

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 2 boîtes

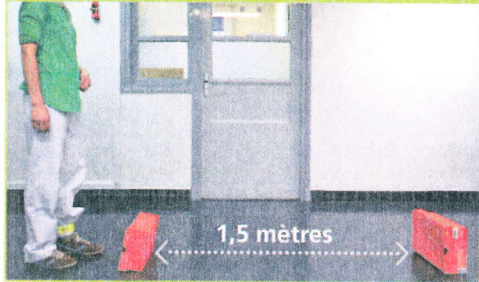
TEMPS



RÉPÉTITIONS



Sous surveillance et/ou avec canne



POSEZ DEUX BOÎTES
À 1,5 MÈTRES DE DISTANCE



ENJAMBEZ LES BOÎTES AVEC
LA JAMBE HÉMIPLÉGIQUE



FAITES DEMI-TOUR ET
RECOMMENCEZ

55

JAMBE Exercices Fonctionnels

MARCHER EN SLALOM

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
● 2 bouteilles

TEMPS ⌚

RÉPÉTITIONS ↻



POSEZ DEUX BOUTEILLES
À 1,5 MÈTRES DE DISTANCE

FAITES LE TOUR DES BOUTEILLES
EN PASSANT PAR LE CENTRE

VOUS DESSEINEZ UN 8 AU SOL

56

JAMBE Exercices Fonctionnels

ESCALIERS / 1

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
● Escaliers avec une rampe
côté sain

TEMPS ⌚

RÉPÉTITIONS ↻



MONTER LA JAMBE SAINE PUIS L'AUTRE SUR LA MÊME
MARCHE. MONTEZ JUSQU'AU PALIER

DEMI-TOUR SUR LE PALIER. DESCENDEZ LA JAMBE
HÉMIPLÉGIQUE PUIS L'AUTRE JAMBE SUR
LA MÊME MARCHE

57

JAMBE Exercices Fonctionnels

ESCALIERS / 2

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Escaliers avec une rampe côté sain

TEMPS



RÉPÉTITIONS



Tenir la rampe



MONTER LA JAMBE HÉMIPLÉGIQUE PUIS L'AUTRE SUR LA MÊME MARCHÉ. MONTEZ JUSQU'AU PALIER

DEMI-TOUR SUR LE PALIER. DESCENDEZ LA JAMBE SAINÉ PUIS L'AUTRE JAMBE SUR LA MÊME MARCHÉ

JAMBE Exercices Fonctionnels

ESCALIERS / 3

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Escaliers avec une rampe côté sain

TEMPS



RÉPÉTITIONS



Tenir la rampe



MONTEZ EN ALTERNANT LES MARCHES (PIED SUR LA MARCHÉ DU DESSUS)

DEMI-TOUR SUR LE PALIER. DESCENDEZ EN ALTERNANT LES MARCHES (PIED SUR LA MARCHÉ DU DESSOUS)

JAMBE Exercices Fonctionnels

RAMASSER DES OBJETS AU SOL

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 10 objets au sol
- Une table

TEMPS 

RÉPÉTITIONS 



10 OBJETS AU SOL, CÔTÉ HÉMIPLÉGIQUE



RAMASSEZ LES OBJETS UN PAR UN, SI POSSIBLE AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE



POSEZ-LES SUR LA TABLE

60

JAMBE Exercices Fonctionnels

LANCER UN BALLON AUX PIEDS

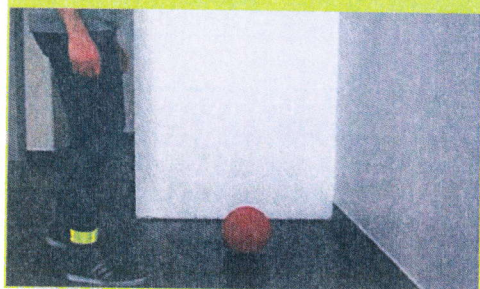
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon face à un mur

TEMPS 

RÉPÉTITIONS 

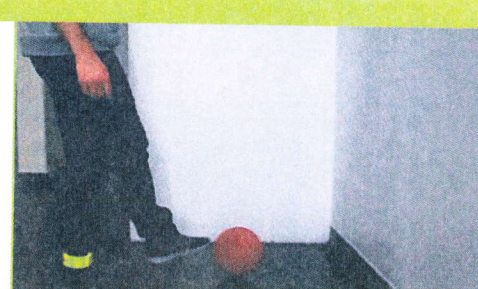
Sous surveillance et/ou avec canne



UN BALLON, FACE À UN MUR



LANCER LE BALLON CONTRE LE MUR AVEC LE PIED HÉMIPLÉGIQUE



LANCER LE BALLON CONTRE LE MUR AVEC LE PIED SAIN

61

JAMBE Exercices Fonctionnels

LANCER UN BALLON AUX PIEDS À QUELQU'UN

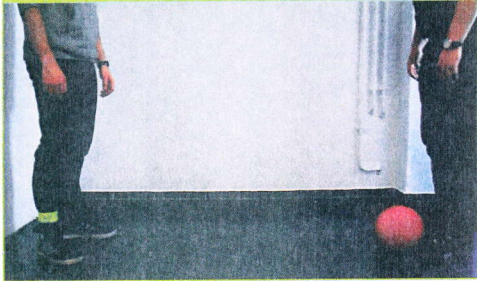
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon face à une tierce personne

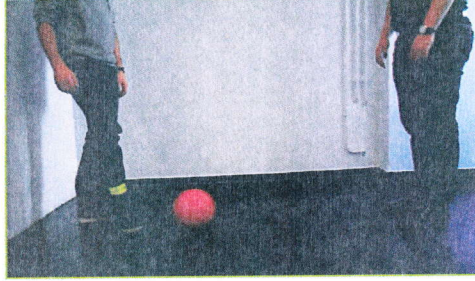
TEMPS 

RÉPÉTITIONS 

Sous surveillance et/ou avec canne



UN BALLON, FACE À UNE TIERCE PERSONNE



LANCER LE BALLON AVEC LE PIED HÉMIPLÉGIQUE



LANCER LE BALLON AVEC LE PIED SAIN