

Poster Procap bouge 2

Descriptif des exercices

Poster Procap bouge 2

Le poster «Procap bouge» 2 vous permet de maintenir votre forme et votre santé au quotidien au moyen de petits accessoires. Les exercices proposés peuvent être réalisés dans différents lieux et différentes situations: sur votre lieu de travail, à votre domicile, dans un centre de fitness ou avec un groupe sportif. Chaque exercice présente plusieurs variantes avec divers degrés de difficulté et peut être adapté au type de handicap. Pour réaliser ces exercices, vous aurez besoin de bâtons, d'une bande élastique, de balles ou d'haltères, du matériels qui se trouvent facilement dans le commerce. Vous pouvez aussi fabriquer les haltères vous-même à l'aide de bouteilles en PET remplies de sable, par exemple.



Recommandations générales de «Procap bouge» pour un entraînement optimal:

- > Respectez vos limites et vos capacités physiques. Privilégiez des séances courtes mais régulières.
- > Nous recommandons d'effectuer une série d'exercices de 15 à 20 minutes deux à trois par semaine.
- > Nous conseillons d'effectuer trois fois 15-20 répétitions par exercice.
- > Commencez lentement et augmentez le nombre d'exercices et de répétitions de semaine en semaine.
- > Choisissez les exercices en fonction de votre forme du jour. Si vous êtes fatigué, choisissez des exercices simples ou réduisez le nombre de répétitions.
- > Faites les exercices à votre rythme et de manière régulière, sans provoquer de douleurs ou de crampes musculaires.
- > Veillez à respirer calmement pendant les exercices, sans forcer ou bloquer la respiration.
- > Evitez de vous entraîner directement après les repas.
- > Buvez suffisamment d'eau.
- > Respectez les conseils donnés pour chaque exercice.
- > Commencez chaque séance par un léger échauffement: mobilisation des articulations et activation du système cardio-vasculaire (augmentation du rythme cardiaque).

Pour commander le poster: procapbouge@procap.ch ou 032 322 84 82

Prix: CHF 10.– plus les frais de port

Bâtons



1 Dessiner en l'air

Position de départ: debout, pieds largeur de hanches, dos droit.

Déroulement de l'exercice: prendre un bâton dans chaque main et écrire ou dessiner quelque chose de grand en l'air. Maintenir la tension au niveau du tronc pendant le mouvement.

Objectif: stabilité, renforcement de la musculature du tronc et des bras.

Conseil: fléchir légèrement les jambes pour renforcer la stabilité.

Variantes: faire des mouvements plus petits ou plus grands. Pour simplifier, effectuer l'exercice à une seule main en prenant appui sur un des bâton.



2 Soulever les bras

Position de départ: debout, pieds largeur de hanches, dos droit, bras tendus latéralement un bâton dans chaque main.

Déroulement de l'exercice: les bras tendus, soulever les bâtons jusqu'au niveau de la tête ou plus haut, puis revenir à la position de départ sans que les bâtons touchent le sol.

Objectif: mobilisation et renforcement de la ceinture scapulaire.

Conseil: nuque longue, ne pas remonter les épaules.

Variantes: faire l'exercice lentement avec un mouvement ample, ou rapidement avec un plus petit mouvement.



3 Flexion latérale

Position de départ: debout, pieds largeur de hanches, dos droit, les deux bâtons tenus ensemble au-dessus de la tête par leurs deux extrémités.

Déroulement de l'exercice: pencher le haut du corps à gauche et à droite en alternance.

Objectif: renforcement du haut du corps.

Conseil: ne pas pencher le haut du corps au-delà de votre point d'équilibre.

Variantes: effectuer l'exercice au ralenti pour le rendre plus difficile.



4 Flexion du tronc

Position de départ: sur le dos, genoux pliés, les deux bâtons tenus ensemble.

Déroulement de l'exercice: contracter les abdominaux et décoller le haut du corps du sol jusqu'à l'omoplate, de façon à amener les bâtons jusqu'au niveau des genoux. S'abaisser ensuite de nouveau lentement, sans toucher entièrement le sol (dérouler le dos vertèbre après vertèbre).

Objectif: renforcement des abdominaux.

Conseil: rentrer le nombril vers la colonne vertébrale et regarder le plafond.

Variantes: décoller les jambes du sol à angle droit.

Bâtons



5 Etendre les jambes

Position de départ: debout sur une jambe, bras en appui sur les bâtons, corps légèrement penché vers l'avant, jambe droite pliée et levée devant soi.

Déroulement de l'exercice: étendre la jambe droite vers l'arrière en penchant légèrement le haut du corps vers l'avant.

Objectif: stabilisation et renforcement des jambes et du fessier.

Conseil: contracter les muscles du tronc et garder le dos droit.

Variantes: faire des mouvements plus petits pour simplifier l'exercice; pour le rendre plus difficile, se placer en position quasi-horizontale ou attacher un poids à la jambe.



6 Fente avant

Position de départ: faire un grand pas en tenant les bâtons le long du corps.

Déroulement de l'exercice: fléchir les deux jambes de manière à ce que le genou arrière pointe vers le sol et que le genou avant dessine un angle droit, en prenant appui sur les bâtons.

Objectif: équilibre, renforcement des muscles du fessier et des jambes.

Conseil: contracter les muscles du tronc. Le genou avant ne doit pas dépasser la pointe du pied.

Variantes: simplifier l'exercice à l'aide d'un appui fixe, par exemple le dossier de deux chaises.



7 Fente latérale

Position de départ: faire un grand pas sur le côté en tenant les bâtons devant soi.

Déroulement de l'exercice: fléchir une jambe de manière à ce que le genou pointe vers l'extérieur.

Objectif: équilibre, renforcement des muscles du fessier et des jambes.

Conseil: contracter les muscles du tronc. Le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied.

Variantes: simplifier l'exercice à l'aide d'un appui fixe, par exemple un dossier de chaise.



8 Pointe des pieds

Position de départ: debout, pieds largeur de hanches, bras en appui sur les bâtons.

Déroulement de l'exercice: se mettre sur la pointe des pieds puis redescendre sans que le talon entre entièrement en contact avec le sol.

Objectif: renforcement des muscles du mollet.

Conseil: garder le dos droit sans se pencher vers l'avant.

Variante: pour simplifier l'exercice, le réaliser en position assise; pour le rendre plus difficile, le faire sans appui ou sur une seule jambe.

Bande élastique



9 Tir à l'arc

Position de départ: en position assise ou debout, la bande élastique dans les mains, un bras tendu latéralement, l'autre fléchi à hauteur de l'épaule devant soi.

Déroulement de l'exercice: tendre la bande élastique comme au tir à l'arc. Le bras fléchi s'éloigne du corps sur le côté, à hauteur de l'épaule.

Objectif: renforcement de la ceinture scapulaire.

Conseil: nuque longue, ne pas remonter les épaules, garder les bras à hauteur d'épaules.

Variantes: la difficulté de l'exercice peut varier en fonction de la résistance de la bande élastique. Plus les deux points d'attaches de la bande sont proches, plus la résistance est intense et vice-versa.



10 Triceps

Position de départ: position assise ou debout, une main derrière le dos à hauteur des reins, l'autre au niveau de la tête, une extrémité de la bande élastique dans chaque main.

Déroulement de l'exercice: tendre le bras supérieur puis le replier.

Objectif: renforcement des bras.

Conseil: bouger uniquement les avant-bras; les coudes restent immobiles. Garder le dos droit.

Variantes: fixer/accrocher la bande élastique au dossier d'une chaise ou du fauteuil roulant.



11 Soulever les épaules

Position de départ: position assise ou debout, bande élastique tenue dans les deux mains et passant sous les pieds.

Déroulement de l'exercice: lever les bras tendus latéralement et les abaisser à nouveau de manière à maintenir la tension sur la bande élastique.

Objectif: renforcement des épaules.

Conseil: contracter les muscles du tronc, ne pas lever les bras plus haut que la tête.

Variantes: pencher légèrement le haut du corps vers l'avant ou vers l'arrière pendant l'exercice.



12 Les trapèzes

Position de départ: position assise ou debout, haut du corps penché vers l'avant, bras pliés près du corps, bande élastique tenue dans les deux mains et passant sous les pieds.

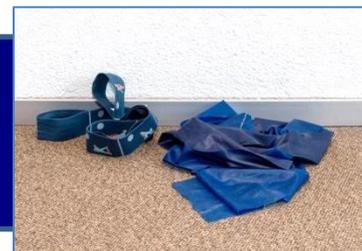
Déroulement de l'exercice: lever les coudes pliés le plus haut possible vers l'arrière.

Objectif: renforcement de la ceinture scapulaire et des muscles supérieurs du dos.

Conseil: tirer uniquement avec les bras et pas avec le haut du corps.

Variantes: tirer la bande élastique en croix pour accroître la tension.

Bande élastique



13 Extension du dos

Position de départ: position assise, haut du corps droit et penché vers l'avant, bande élastique attachée aux pieds et passant au-dessus des omoplates.

Déroulement de l'exercice: étendre lentement le haut du corps, puis se pencher à nouveau.

Objectif: renforcement du haut du corps/du dos.

Conseil: garder le dos droit pendant toute la durée de l'exercice.

Variantes: prendre appui sur les genoux avec les mains pour simplifier.



14 Extension du corps entier

Position de départ: position assise ou debout, haut du corps droit et penché vers l'avant, bande élastique attachée à un pied et tenue au niveau du pied avec les deux mains.

Déroulement de l'exercice: étendre tout le corps en tirant la bande élastique d'en bas à droite vers le haut et vers la gauche.

Objectif: mobilisation et renforcement de tout le corps.

Conseil: réaliser l'exercice lentement. Toujours garder le dos droit.

Variantes: pour simplifier, ne pas aller jusqu'aux pieds avec les mains.



15 Exercice du fessier

Position de départ: à quatre pattes, bande élastique tenue dans les deux mains et entourant un pied.

Déroulement de l'exercice: étendre la jambe avec la bande élastique en arrière et vers le haut.

Objectif: renforcement des jambes et du fessier.

Conseil: Garder le dos droit, la tête dans le prolongement du dos (regard tourné vers le tapis). Ne pas lever la jambe trop haut.

Variantes: faire des mouvements plus petits pour simplifier l'exercice; appuyer le haut du corps sur les avant-bras pour le rendre plus difficile.



16 Abducteur

Position de départ: couché sur le côté, bande élastique attachée aux deux pieds.

Déroulement de l'exercice: lever la jambe supérieure, tendue, puis la baisser de nouveau sans que les pieds ne se touchent.

Objectif: renforcement des muscles externes de la jambe.

Conseil: tenir la tête à une main et placer l'autre devant le corps pour stabiliser.

Variantes: même exercice avec la jambe inférieure (adduction: renforcement des muscles internes de la jambe).

Haltères



17 Triceps

Position de départ: position assise ou debout, haut du corps penché vers l'avant, un bras plié près du corps de manière à ce que le coude dépasse légèrement le dos avec l'haltère en main.

Exercice: étendre puis fléchir le coude en alternance.

Objectif: renforcement des muscles arrière du bras (triceps).

Conseil: ne bouger que l'avant-bras, le reste du corps reste immobile.

Variantes: réaliser l'exercice avec les deux bras en même temps.



18 Rotateurs externes

Position de départ: position assise, coude sur la table.

Déroulement de l'exercice: tourner l'avant-bras vers le haut puis le replacer dans sa position de départ.

Objectif: renforcement de la rotation externe de l'articulation de l'épaule.

Conseil: garder le coude sur la table à angle droit pendant toute la durée de l'exercice.

Variantes: soutenir le mouvement avec l'autre main.



19 Biceps

Position de départ: position assise ou debout, coudes placés à angle droit près du corps, main tenant l'haltère tournée vers le haut.

Déroulement de l'exercice: fléchir le coude en direction de l'épaule, puis le rabaisser à angle droit.

Conseil: maintenir le coude près du corps pendant toute la durée de l'exercice.

Variantes: réaliser l'exercice avec les deux bras en même temps ou par étapes (avec de brèves pauses de mouvement en haut, en bas ou entre les deux).



20 Inclinaison latérale du tronc

Position de départ: position assise ou debout, bras tendus le long du corps avec haltères en main.

Déroulement de l'exercice: pencher le haut du corps vers la droite puis vers la gauche en alternance en essayant chaque fois d'effleurer le sol avec l'haltère.

Objectif: renforcement du tronc.

Conseil: ne pas soulever le fessier du siège. Ne pas pencher le haut du corps vers l'avant.

Variantes: tendre un bras au-dessus de la tête et pointer vers le sol avec l'autre.

Haltères



21 Papillon

Position de départ: position assise ou debout, bras tendus latéralement à hauteur des épaules, mains vers le haut avec haltères, haut du corps légèrement incliné en arrière.

Déroulement de l'exercice: réunir les bras tendus avec les haltères au-dessus de la tête.

Objectif: renforcement des muscles des bras et pectoraux.

Conseil: baisser les épaules, contracter les muscles du tronc et ne pas se cambrer.

Variantes: réaliser l'exercice par étapes (avec de petites pauses de mouvement en haut, en bas ou entre les deux).



22 L'aigle

Position de départ: position assise ou debout, haut du corps allongé sur les cuisses en laissant pendre les bras, tête dans le prolongement du dos (regard tourné vers les pieds).

Déroulement de l'exercice: lever les bras tendus latéralement jusqu'aux épaules et les abaisser à nouveau.

Objectif: renforcement des épaules et du dos.

Conseil: ne pas lever les épaules jusqu'aux oreilles.

Variantes: ne pas allonger entièrement le haut du corps sur les jambes, l'ouvrir latéralement par rotation de manière à ce qu'un bras soit tendu vers le haut et que l'autre pointe vers le sol.



23 Soulever les hanches

Position de départ: sur le dos, genoux pliés devant soi, les deux haltères maintenues sur les hanches.

Déroulement de l'exercice: soulever les hanches de manière à former une ligne droite des genoux jusqu'au tronc.

Objectif: renforcement du tronc et des muscles du fessier.

Conseil: ne pas soulever les hanches trop haut pour ne pas se cambrer.

Variantes: n'utiliser qu'une seule haltère pour simplifier l'exercice; pour le rendre plus difficile, décoller une jambe du sol.



24 Soulever un poids

Position de départ: faire un grand pas, bras tendus le long du corps avec les haltères en main.

Déroulement de l'exercice: fléchir les deux jambes de manière à ce que le genou arrière pointe vers le sol et que le genou avant dessine un angle droit, garder le haut du corps droit.

Objectif: équilibre, renforcement des muscles du fessier et des jambes

Conseil: contracter les muscles du tronc. Le genou avant ne doit pas dépasser la pointe du pied.

Variantes: prévoir un appui d'un côté pour simplifier (par ex. dossier de chaise).

Balles



25 Rotation du haut du corps

Position de départ: debout ou à genoux, une jambe sur le sol et l'autre fléchie en angle droit, une balle de physio tenue devant soi avec les bras tendus.

Déroulement de l'exercice: tourner le haut du corps vers la gauche et vers la droite en alternance.

Objectif: renforcement du haut du corps.

Conseil: suivre le mouvement du regard, contracter les abdominaux. Seul le haut du corps bouge, les jambes restent en place.

Variantes: réaliser le même exercice avec une balle plus petite ou un autre accessoire.



26 Le nageur

Position de départ: sur le ventre, les mains devant la tête avec un ballon dans une main.

Déroulement de l'exercice: décoller les bras et les mains du sol, faire passer le ballon d'une main dans l'autre et inversement derrière le dos.

Objectif: renforcement du tronc et des épaules.

Conseil: la tête reste dans le prolongement du dos, le regard tourné vers le sol.

Variantes: faire monter et descendre le ballon latéralement.



27 Dessiner un 8

Position de départ: sur le dos, les deux jambes décollées du sol, l'une pliée à angle droit et l'autre tendue (ou légèrement fléchie), un petit ballon dans une main.

Déroulement de l'exercice: soulever le haut du corps et faire passer la balle derrière la jambe pliée en tendant l'autre, et inversement.

Objectif: renforcement des muscles abdominaux et des jambes.

Conseil: utiliser un support souple, ne pas raidir la nuque, suivre du regard la balle.

Variantes: réaliser l'exercice en position assise en penchant légèrement le haut du corps vers l'arrière.



28 Essuie-glaces

Position de départ: sur le dos, bras tendus sur le côté, une balle de physio entre les jambes.

Déroulement de l'exercice: incliner les jambes lentement sur le côté, aussi loin que possible, en gardant le contrôle.

Objectif: renforcement des abdominaux obliques.

Conseil: d'abord incliner légèrement sur le côté, puis aller de plus en plus loin en respectant ses propres limites. Le bas du dos reste plaqué au sol.

Variantes: incliner les jambes vers le côté dans toutes les directions, puis les soulever de nouveau.

Ballons



29 Couché sur la balle

Position de départ: s'allonger sur le ventre sur la balle de physio en prenant appui sur la pointe des pieds et sur les avant-bras.

Déroulement de l'exercice: soulever les jambes tendues l'une après l'autre puis les abaisser à nouveau.

Objectif: renforcement du fessier et des muscles inférieurs du dos.

Conseil: contracter les abdominaux, garder le dos droit et ne pas lever la jambe trop haut. Relâcher la tête (regard tourné vers le sol).

Variantes: faire de plus petits mouvements pour simplifier l'exercice; pour le rendre plus difficile, attacher un poids aux chevilles ou soulever les deux jambes en même temps.



30 Flexion des genoux

Position de départ: debout, dos droit, balle coincée entre le dos et le mur.

Déroulement de l'exercice: fléchir les genoux comme pour s'asseoir; le ballon suit le mouvement le long du mur.

Objectif: renforcement des jambes.

Conseil: ne pas descendre plus bas que la hauteur des genoux. Ceux-ci ne doivent pas dépasser la pointe du pied; sinon, éloigner encore un peu les pieds du mur. Contracter les abdominaux et garder le dos droit.

Variantes: pour simplifier, prendre appui avec une main.

Manger malin, bouger futé

La santé physique et psychique des personnes avec handicap a souvent des conséquences directes sur leur situation de vie. Le surpoids peut par exemple limiter davantage une personne ayant des difficultés à se déplacer. La prévention et la promotion de la santé sont donc particulièrement importantes pour les personnes avec handicap.

«Procap bouge» est un programme qui entend promouvoir la santé des enfants, des adolescents et des adultes avec handicap. Il a pour but de créer les conditions optimales permettant aux personnes avec handicap d'avoir suffisamment de mouvement au quotidien, dans leurs loisirs et sur leur lieu de travail et de manger sainement.

Toutes les personnes avec handicap n'ont pas la possibilité d'assumer seules la responsabilité de leur état de santé. Si le type de handicap comporte une limitation de l'autonomie, les personnes concernées sont souvent tributaires de l'aide de tiers. «Procap bouge» s'adresse ainsi également au personnel d'encadrement et à leur entourage.

Offres pour les personnes avec handicap

- > Rencontres régulières des groupes «Mouvement et santé» dans les sections Procap
- > Offres de formation «Mouvement et alimentation» dans les sections Procap
- > Conseils pratiques sur la santé, le mouvement et l'alimentation au quotidien
- > www.laviva.ch Soirées pour les personnes avec et sans handicap
- > www.goswim.ch Piscines sans obstacles
- > www.gofit.procap.ch Le fitness sans obstacles
- > www.procap.ch/yoga Yoga pour tous
- > www.tavolata.ch Cuisiner et manger ensemble
- > www.slowup.ch Les journées sans voitures et sans obstacles
- > www.procap-voyages.ch Vacances actives avec Procap Voyages & Sport
- > www.procap-sport.ch Offres sportives de groupe dans toute la Suisse

Offres pour institutions, écoles et personnes intéressées

- > Conseils et accompagnement pour la promotion de la santé
- > Cours et semaines à thèmes «Santé – mouvement et alimentation»
- > Journées de la santé: postes et ateliers ludiques pour toute l'institution
- > Fiches techniques «Recommandations – alimentation» et «Recommandations – mouvement»
- > Guide fournissant conseils et idées pour la promotion de la santé au quotidien

Plus d'informations sur www.procap-bouge.ch



Procap Sport, Frohburgstr. 4, case postale, 4601 Olten, Tél. 032 322 84 82
procapbouge@procap.ch, www.procap-bouge.ch