

Programme de réhabilitation Covid19

POSITION 1 : ALLONGÉ SUR UN TAPIS/LIT

- **Pont fessier (A1)**

Position de départ : Position allongée, fléchir les genoux, garder les pieds à plat au sol.



Position d'arrivée : Décoller le bassin du sol.



Variante 1 :



Décoller le bassin du sol ainsi qu'une jambe qui se positionne sur le genou opposé.

Variante 2 :



Décoller le bassin du sol ainsi qu'une jambe qui reste tendue.

- **Abdos**

Position de départ : Position allongée, fléchir les genoux, garder les pieds à plat au sol.



Exercice A12 : Décoller les épaules du sol.



Exercice A13 : Décoller les jambes du sol.



Décoller les jambes + le bas du dos du sol.



Exercice A14 : Venir toucher le talon droit avec la main droite, puis le talon gauche avec la main gauche.



Exercice A15 : Décoller les épaules et les jambes du sol et tenir la position.



- **Position latérale**

Exercice A16 : Gainage latéral :

Décoller le bassin du sol et seuls l'avant-bras et les genoux (ou les pieds) restent en contact avec le sol.



Sur les genoux.



Sur les pieds.

Exercice A17 : Elévation jambe tendue :

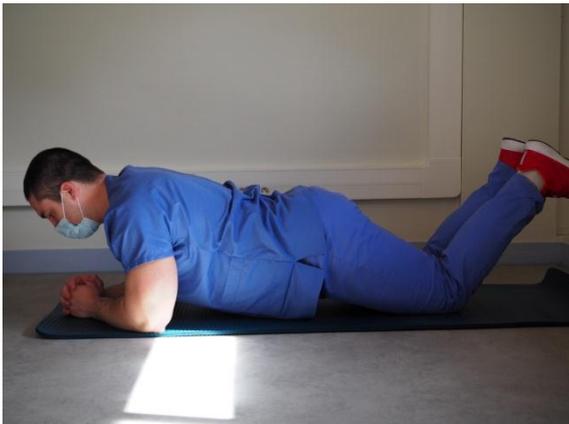
En position latérale, élever la jambe qui n'est pas en contact avec le sol.



- **Position ventrale :**

Exercice A18 : Gainage ventral :

Décoller le bassin du sol et seuls l'avant-bras et les genoux (ou les pieds) restent en contact avec le sol.



Sur les genoux.



Sur les pieds.

Exercice A19 : Superman :

En position allongée sur le ventre, décoller les épaules et/ou les jambes du sol.



- **Position 4 pattes :**

Position de départ :



Exercice A110 :



Tendre une jambe.



Tendre une jambe et le bras opposé.

Exercice A111 :



Ecarter une jambe fléchie sur le côté.

Exercice A112 :

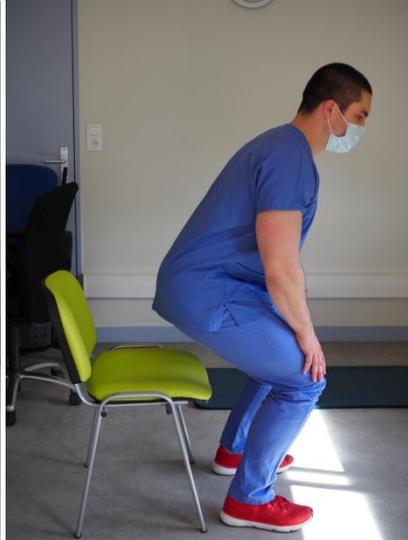


Décoller les 2 genoux du sol.

POSITION 2 : ASSIS SUR UNE CHAISE

- **Assis-debout (As1) :**

Position de départ :



Position d'arrivée :

- **Gainage assis (As2) :**

Position de départ : Partir de la position assise, pieds à plat au sol.



Position d'arrivée : Soulever les pieds du sol et maintenir la position.

- **Exercices avec élastique : Bas du corps**

Exercice As3 :

Position de départ :



Placer l'élastique au-dessous des genoux.

Position d'arrivée :



Ecarter les genoux.

Exercice As4 :

Position de départ :



Placer l'élastique entre les pieds.

Position d'arrivée :



Monter alternativement les genoux vers le haut.

Exercice As5 :

Position de départ :



Position d'arrivée :



• **Exercices avec élastique : haut du corps**

Exercice As6 :

Position de départ :



Position d'arrivée :



Placer l'élastique sous les pieds et l'agripper avec les mains. Amener les bras vers le haut.

Exercice As7 :

Position de départ :



Position d'arrivée :



Placer l'élastique sous les pieds et l'agripper avec les mains. Amener les bras vers le haut et le côté.

Exercice As8 :

Position de départ :



Position d'arrivée :



Agripper l'élastique avec les 2 mains, bras fléchis, coudes au corps. Et amener alternativement un bras vers le côté.

POSITION 3 : DEBOUT

Exercice D1 : Squat : En prenant appui sur une table ou un plan fixe devant vous, réalisez une flexion des jambes (mouvement de s'asseoir) en gardant le dos droit et les genoux écartés.



Exercice D2 : Pointe de pied : debout, en prenant appui sur une table ou un plan fixe devant vous, mettez-vous sur la pointe des pieds.



Exercice D3 : debout, en prenant appui sur une table ou un plan fixe devant vous, amenez la jambe sur le côté.



Exercice D4 : debout, en prenant appui sur une table ou un plan fixe devant vous, amenez la jambe en arrière sans plier le genou.



Exercice D5 : debout, en prenant sur une table ou un plan fixe derrière vous, effectuez une montée de genou.



Exercice D6 : debout, en prenant appui sur une table ou un plan fixe devant vous, fléchissez le genou en arrière.



Exercice D7 : debout, en prenant appui sur une table ou un plan fixe devant vous, allez chercher un objet loin devant vous puis redressez-vous.



Exercice D8 : en gardant les bras tendus, levez les mains devant jusqu'à hauteur d'épaule pour venir tendre l'élastique.



Exercice D9 : en gardant le dos droit, fléchissez les coudes pour tendre l'élastique.



Exercice D10 : amenez les mains au cou gardant les coudes au-dessus des mains.



Exercice D11 : tirez l'élastique vers les côtés et le haut en fixant les coudes.



Exercice D12 : en fixant l'élastique avec le pied, venez tendre l'élastique en tendant le coude derrière la tête.



Exercice D13 : en marchant, montez alternativement les genoux.



Exercice D14 : marchez seulement sur les talons.



Exercice D15 : marchez seulement sur les pointes de pied.



Exercice D16 : en marchant, plier le genou et amenez le pied en arrière.



Exercice D17 : fentes : en avançant un pied devant, venez fléchir les deux genoux.



Exercice D18 : marchez sur le côté en restant face au mur (ligne des épaules parallèles au mur).



Exercice D19 : en marchant, montez alternativement les genoux et touchez le genou monté avec la main du côté opposé.



Etirements

Tronc

- E1** : Position de départ : Debout, jambes écartées.

Se grandir en levant les deux bras vers le plafond et en inspirant, puis s'enrouler et essayer de toucher le sol en soufflant. (5 fois)

/!\ Ne pas le faire en cas de douleurs rachidiennes / !



- E2** : Se pencher d'un côté en levant un bras tout en inspirant puis revenir à la position de départ en soufflant. Alternier droite et gauche. (5 fois de chaque côté)



Membres supérieurs

- E3** : Position de départ : mains jointes derrière la tête, coudes serrés. En inspirant, amener les coudes le plus loin possible en arrière en poussant la tête vers le plafond, puis revenir à la position de départ en soufflant. (10 fois)



- E4** :
- 1 Main droite sur épaule gauche.
 - 2 Attraper le coude droit avec la main gauche.
 - 3 Sans tourner les épaules, tirer le coude droit vers l'épaule gauche.

Alterner côté droit et côté gauche. (5 fois de chaque côté)



- E5** : Tendre un bras en avant, la paume de main vers le plafond. Attraper les doigts avec l'autre main et tirer les doigts vers soi, coude toujours tendu. Alternier droite et gauche. (10 secondes de chaque côté)



Membres inférieurs – n’hésitez pas à vous appuyer sur une chaise pour ces exercices !

- ❑ **E6** : Position de départ : fente avant, un pied en avant de l’autre, les deux pointes de pied dirigées vers l’avant.

Plier le genou avant sans pencher le buste. La jambe arrière doit rester tendue, et le talon rester posé au sol. Alternier gauche et droite. (2 fois 10 secondes de chaque côté)



- ❑ Position de départ : Pieds légèrement écartés, sur une même ligne.

E7 : Plier un genou et porter le poids sur cette jambe sans incliner ou tourner le buste. L’autre jambe doit rester tendue ! Alternier gauche et droite. (2 fois 10 secondes de chaque côté)

