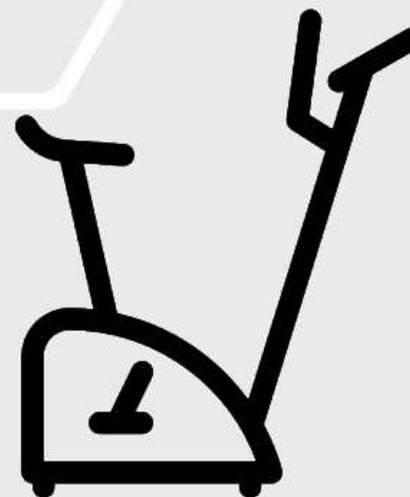


Travail aérobie



- Si vous possédez un vélo d'appartement, un elliptique ou un tapis de marche,
- Faites une séance de **20 à 30 min** tous les matins (le plus tôt possible),
- Pour choisir une vitesse de pédalage ou de marche efficace, prenez votre vitesse confortable et augmentez-la de 30% environ (**90 tours par minute dans l'idéal**).
- Cette activité doit vous coûter de l'énergie et vous faire au moins légèrement transpirer.
- N'oubliez pas de noter la durée de l'exercice ainsi que la puissance de pédalage sur le registre.



Marche à pied



- Cet exercice doit être réalisé de manière soutenue, à une vitesse légèrement supérieure à votre vitesse de marche confortable (de 30% environ).
- Essayez de penser à accentuer le balancement des bras, **la longueur des pas**.
- Si besoin, aidez-vous d'un **indiçage rythmique** : comptez dans votre tête ou aidez-vous d'une musique entraînante : cela peut éviter les épisodes d'enrayage,
- Privilégiez l'ascenseur plutôt que les escaliers,
- Si vous avez un podomètre, notez tous les jours la distance parcourue et le nombre de pas sur votre registre.



*Mon objectif de nombre
de pas par jour :*

Relever du sol (extenseurs du rachis, fessiers, quadriceps..)



- Ne faites pas cet exercice si vous avez de gros troubles de l'équilibre et si vous n'êtes pas avec quelqu'un qui peut vous aider à vous relever au cas où vous n'y arriveriez pas.
- Assurez-vous de la présence d'un meuble bas stable ou d'une chaise en face de vous (bien fixée au sol),
- Commencez l'exercice à 4 pattes au sol, comme si vous ramassiez un objet tombé,
- Entraînez-vous à vous relever en respectant toutes les étapes ci-contre.



Abducteurs de hanche



- Effectuez des mouvements d'abduction de hanche sur le côté, en position debout et en se tenant à une barre ou un meuble,
- Faites bien attention de garder le dos bien droit,
- Les mouvements doivent être faits jusqu'à ce qu'une sensation de **fatigue musculaire légère** soit ressentie,
- Si pas de fatigue au bout de 20 mouvements, vous pouvez ajouter un bracelet lesté à la cheville.
- Notez le nombre de mouvements effectués, de chaque côté, sur le registre.



Bracelet lesté de :kg

Fessiers



- Effectuez des mouvements d'extension de hanche en arrière, en position debout et en se tenant à une barre ou un meuble,
- Faites bien attention à garder le dos bien droit,
- Les mouvements doivent être faits jusqu'à ce qu'une sensation de **fatigue musculaire légère** soit ressentie,
- Si pas de fatigue au bout de 20 mouvements, vous pouvez ajouter un bracelet lesté à la cheville.
- Notez le nombre de mouvements effectués, de chaque côté, sur le registre.

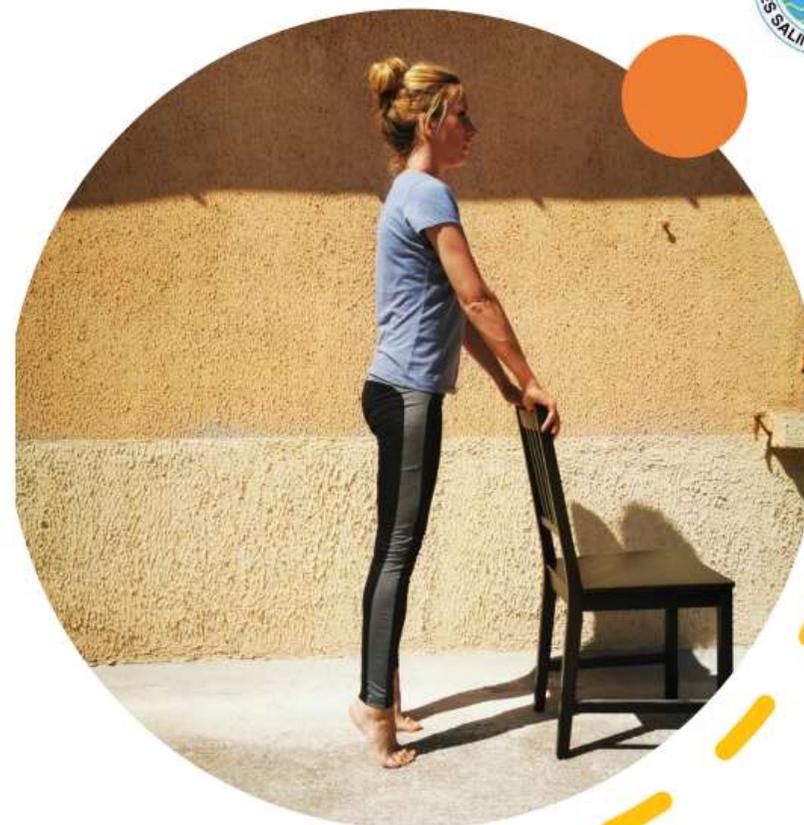
Bracelet lesté de :kg



Triceps suraux



- En se tenant à une barre ou un meuble, faites des mouvements lents de mise sur la pointe des pieds et de retour au sol,
- Les mouvements doivent être faits jusqu'à ce qu'une sensation de **fatigue musculaire légère** soit ressentie,
- Si pas de fatigue au bout de 20 mouvements, vous pouvez ajouter un poids sur vos épaules (un sac),
- Notez le nombre de mouvements effectués, de chaque côté, sur le registre.



Assis/debout (renforcement des quadriceps et fessiers)



- Asseyez-vous sur une chaise, bras en croix sur la poitrine,
- Effectuez des changements de position lents assis/debout,
- Si trop difficile, décroisez les bras,
- Si trop facile, choisissez un siège plus bas,
- Effectuez autant de mouvements que possible afin de ressentir une **sensation modérée de fatigue musculaire**,
- Notez le nombre de mouvements effectués sur le registre.



Marche sur distance spécifique

- Choisissez une distance de marche (par ex 10m) et gardez cette même distance à chaque séance (avec des marques au sol pour vous aider),
- Faites **les plus grands pas possibles** pour couvrir cette distance,
- A chaque séance, essayez de battre votre record du plus petit nombre de pas effectués sur la distance choisie.
- Quand vous n'arrivez plus à battre le record (le nombre de pas ne peut plus être diminué), augmentez la distance à parcourir et recommencez la procédure.
- Si vous avez des risques de chute, vous pouvez privilégier la marche dans un couloir plutôt que dans un grand espace.



Antépulsion des épaules



- En position assise ou debout selon le niveau, levez un bras vers l'avant, le plus haut possible, et redescendez doucement,
- Répétez jusqu'à ce qu'une **sensation de fatigue musculaire légère** soit ressentie,
- Si pas de fatigue au bout de 20 mouvements, vous pouvez ajouter un poids à la main (petite bouteille eau de 25-50cl, petite boîte de conserve...), ou un bracelet lesté.
- Puis faites la même chose avec le deuxième bras,
- Notez le nombre de mouvements effectués, de chaque côté, sur le registre.

Bracelet lesté de :kg



Abduction des épaules



- En position assise ou debout selon le niveau, montez un bras sur le côté, en faisant attention à garder le dos droit sans vous incliner, et descendez doucement,
- Répétez jusqu'à ce qu'une **sensation de fatigue musculaire légère** soit ressentie,
- Si pas de fatigue au bout de 20 mouvements, vous pouvez ajouter un poids à la main (petite bouteille eau de 25-50cl, petite boîte de conserve...), ou un bracelet lesté,
- Faites la même chose avec le deuxième bras,
- Notez le nombre de mouvements effectués, de chaque côté, sur le registre.



Bracelet lesté de :kg

Supinateurs



- En position assise, munissez-vous d'une **FLEXBAR THERABAND®** (achat possible sur internet),
- Prenez la barre souple des deux mains, coudes au corps, **dos des mains vers le haut**, avec une main à chaque extrémité,
- Effectuez des **mouvements de flexion de la barre pour la plier en deux**,
- Si pas de fatigue au bout de 20 mouvements, c'est que la Flexbar n'est plus adaptée (chaque couleur a une résistance différente), vous pouvez en prendre une autre plus résistante,
- Notez le nombre de mouvements effectués, de chaque côté, sur le registre.



Pronateurs



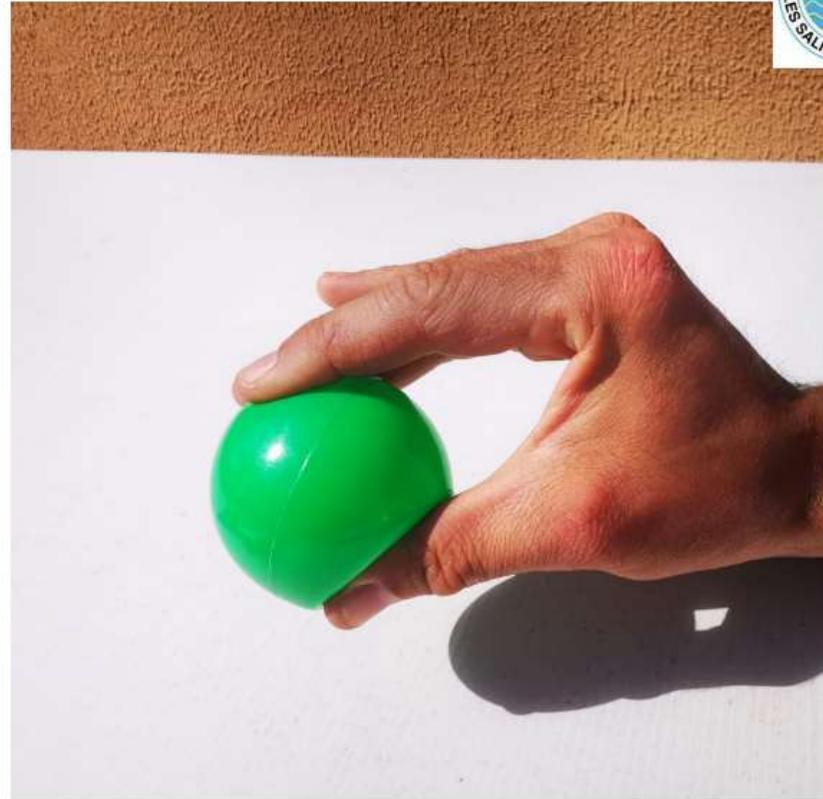
- En position assise, munissez-vous d'une **FLEXBAR THERABAND®** (achat possible sur internet),
- Prenez la barre souple des deux mains, coudes au corps, **dos des mains vers le bas**, avec une main à chaque extrémité,
- Effectuez des **mouvements de flexion de la barre pour la plier en deux**,
- Si pas de fatigue au bout de 20 mouvements, c'est que la Flexbar n'est plus adaptée (chaque couleur a une résistance différente), vous pouvez en prendre une autre plus résistante,
- Notez tous les jours le nombre de mouvements effectués, de chaque côté.





Fléchisseurs des doigts

- Cet exercice a pour objectif de diminuer un tremblement des doigts,
- Munissez-vous d'une balle en mousse, ou à défaut un ballon de baudruche rempli de farine ou de riz, ou encore un morceau d'une grosse éponge,
- Prenez la « balle » dans votre main, au bout de vos doigts,
- Effectuez 10-15 petites pressions.



Pompes adaptées



- Selon le niveau, positionnez-vous :
 - Au sol sur la pointe des pieds et sur les mains
 - Au sol avec contact des genoux au sol
 - Face à un meuble (stable et lourd), en position penchée
 - Face à un mur
- Effectuez des mouvements d'extension des bras pour pousser votre corps vers l'arrière,
- Le mouvement doit être répété jusqu'à ce qu'une **sensation modérée de fatigue musculaire** apparaisse,
- Notez le nombre de mouvements effectués sur le registre.



Etirement du rachis cervical



- En position assise,
- Effectuez des mouvements lents de :
 - Flexion/extension de la tête (1)
 - Rotation latérale de la tête dans les positions extrêmes G/D (2)
 - Flexion latérale de la tête à droite et à gauche (3)
 - Antépulsion/rétropulsion de la tête (4)
- Les épaules doivent rester fixes,
- Chaque mouvement doit être réalisé 10 fois.
- Recherchez **l'amplitude maximale** pour chaque mouvement.



Etirement du rachis dorsolombaire (1)



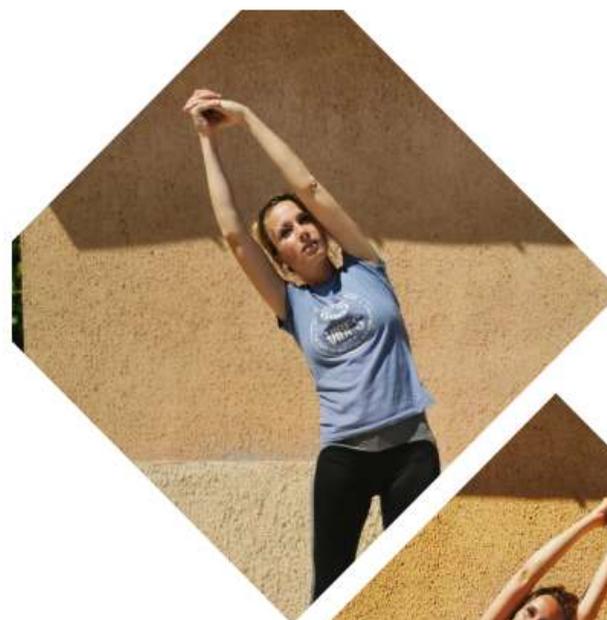
- Selon votre niveau :
 - En position debout,
 - Ou contre un mur,
 - Ou en position assise,
 - Ou allongé sur un lit,
- Joignez les mains devant votre corps et levez les bras au dessus de la tête,
- Tirez vers le haut, en recherchant **l'amplitude maximale**,
- Attention de ne pas cambrer le dos,
- Restez dans cette position pendant 10 sec environ
- Répétez 5 fois.



Etirement du rachis dorsolombaire (2)



- Partez de la même position que précédemment puis effectuez une latéoflexion d'un côté puis de l'autre, en recherchant **l'amplitude maximale**,
- Restez dans cette position pendant 10 sec environ,
- Répétez 5 fois.



Rotations axiales



- Munissez-vous d'un bâton (manche à balai),
- Selon le niveau, placez-le soit devant vous, soit derrière le dos, soit derrière les épaules,
- Asseyez-vous sur une chaise, dos à un mur,
- Effectuez des rotations du tronc de droite à gauche, pour que les **extrémités du bâton touchent le mur** chacune à leur tour,
- Répétez ces mouvements 20 fois,
- Pour plus de difficulté, éloignez-vous du mur.



Etirement des adducteurs de hanche



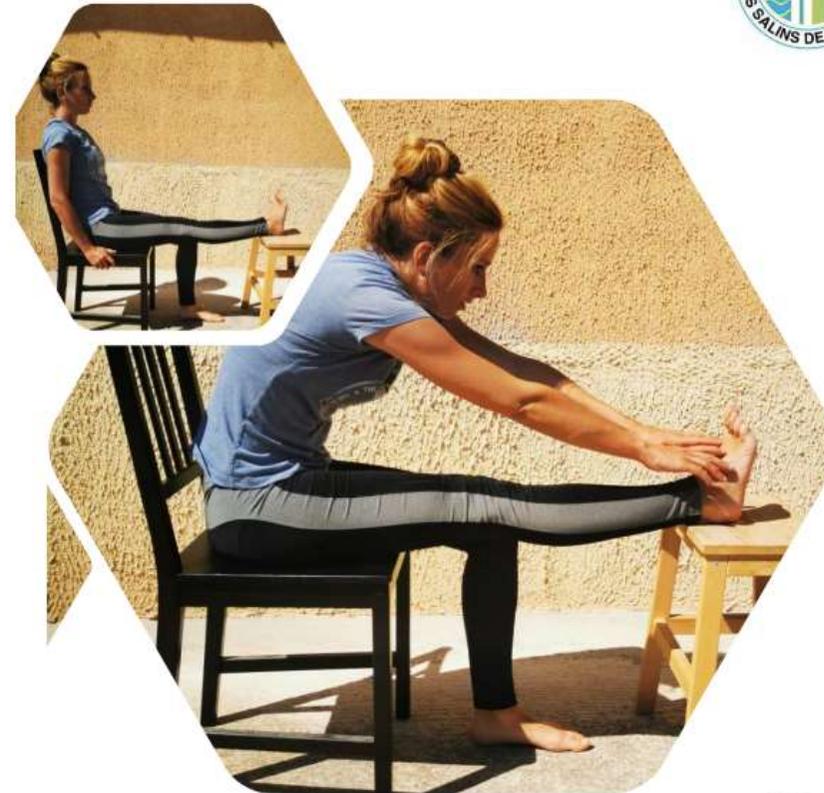
- En position debout, en se tenant à une barre ou à un meuble,
- Ecartez les jambes pour ressentir un étirement à l'intérieur des cuisses,
- Restez dans la position pendant 10 à 30 sec environ,
- Répétez 2 fois.
- Si cette position ne peut pas être tenue, mettez vous à califourchon sur une chaise retournée, ou en position couchée, jambes fléchies, et essayez d'écarter vos jambes en papillon.



Etirement des ischio-jambiers



- En position assise, placez votre pied sur une chaise en face de vous,
- Si possible, essayez de vous pencher vers le pied, en agrandissant le dos sans l'enrouler, pour sentir un étirement derrière la cuisse et le genou,
- Restez dans la position pendant le plus longtemps possible, avant que ça ne devienne douloureux,
- Répétez 2 fois de chaque côté,
- Notez le temps de tenue sur le registre.



Etirement des adducteurs d'épaule



- En position debout ou assise,
- Placez votre main sur une ouverture de porte, sur un arbre dans votre jardin, ou sur l'épaule de votre conjoint,
- Tendez le bras,
- Essayez de tourner votre buste et votre regard du côté opposé à la main tendue, sur une **amplitude maximale**, pour tirer sur les muscles qui se trouvent en avant de l'épaule,
- Restez dans la position pendant 10 à 30 sec,
- Répétez 2 fois de chaque côté.



Etirement des pronateurs de coude



- En position debout ou assise,
- Tendez vos bras devant vous,
- Mettez une des paumes vers le ciel et attrapez-la avec l'autre main pour l'attirer vers vous en extension, afin de sentir un étirement en avant du coude,
- Restez dans la position pendant le plus longtemps possible, avant que ça ne devienne douloureux,
- Répétez 2 fois de chaque côté,
- Notez le temps de tenue sur le registre.



Mouvements 1



- Oppositions alternatives des doigts (portez en contact alternativement le pouce avec chacun des autres doigts).
- Effectuez ce mouvement avec les 4 doigts de la chaque main dans un sens puis dans l'autre et enchaînez avec les mouvements suivants.



Mouvements 2



- Les mains à plat sur une table, levez un à un chaque doigt le plus haut possible au-dessus de la table.
- Levez tous les doigts de la main dans un sens puis dans l'autre, une à deux fois, et enchaînez avec les mouvements suivants.



Mouvements 3



- Mettez les deux mains collées l'une à l'autre, coudes posés sur la table,
- Alternez le croisement en gardant toujours contact au niveau de la paume : la main droite vient se fermer sur l'autre main (englobe le pouce également), et réciproquement.
- Exagérer l'ouverture et la fermeture de la main.
- Faites 10 mouvements puis enchaînez avec les mouvements suivants



Mouvements 4



- Sur une table, placez les doigts comme sur la photo,
- Alternez flexion index (II) puis flexion majeur (III), avec des mouvements d'amplitude maximale,
- Répétez 20 mouvements puis enchaînez avec les mouvements suivants.



Mouvements 5



- Placez les coudes sur la table,
- Alternez les mouvements des photos ci-contre,
- Répétez 20 fois les mouvements, puis enchaînez avec les mouvements suivants.



Mouvements 6



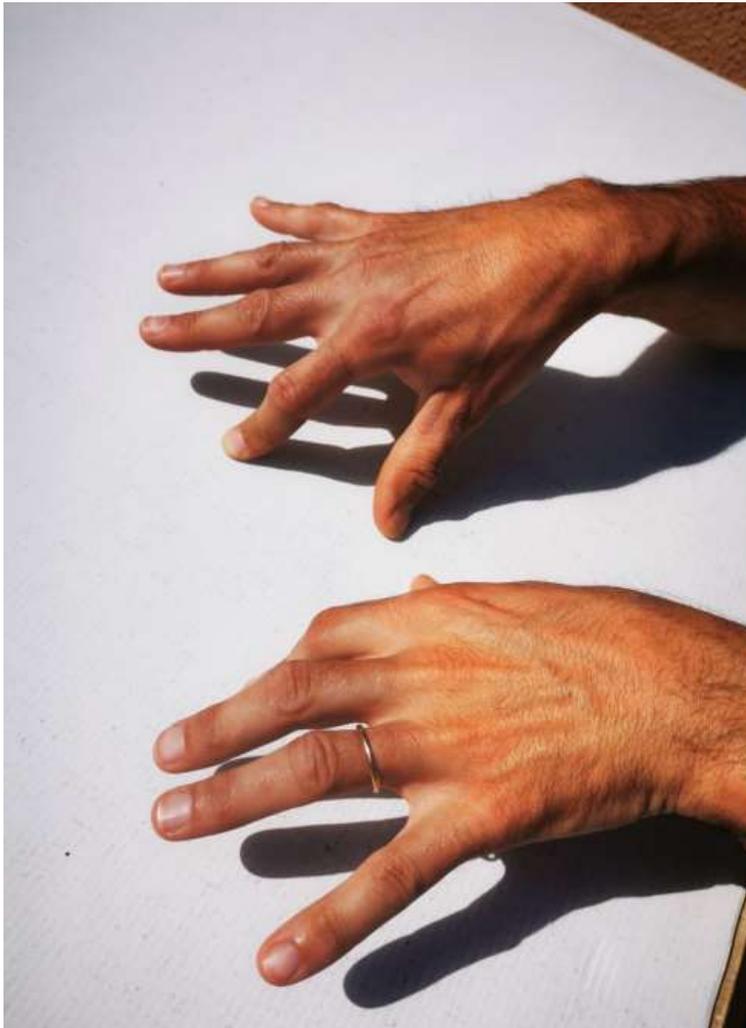
- Placez les coudes sur la table,
- Fermez / ouvrez grand la main comme si vous jetiez des gouttelettes d'eau à quelqu'un,
- Répétez 20 fois les mouvements, puis enchaînez avec les mouvements suivants.





Mouvements 7

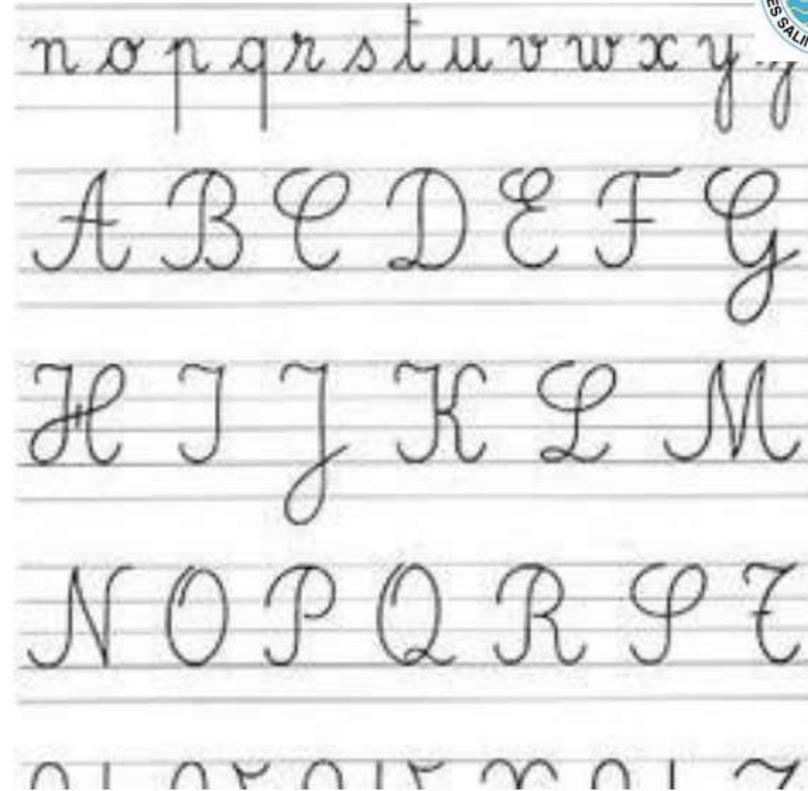
- Mains au-dessus de la table,
- Pianotez de gauche à droite les 10 doigts un à un, dans un sens puis dans l'autre.
- Puis pianotez en symétrie : les deux pouces en même temps, et les autres doigts.
- Faites 5 aller-retours.



Quand / Pourquoi?



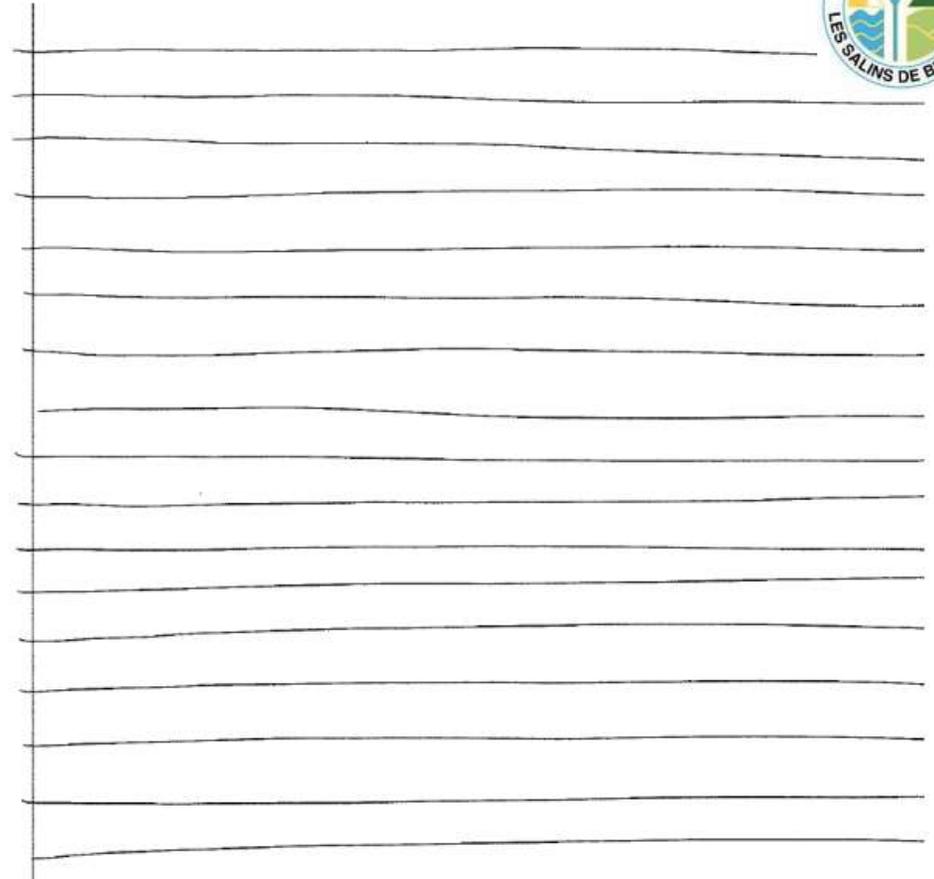
- L'idéal pour réadapter son écriture réside dans un reconditionnement régulier, à raison de 3 fois/semaine durant 30 minutes, sur 3 semaines.
- Objectifs : retrouver une écriture plus fonctionnelle, lutter contre la micrographie et les tremblements.



Echauffement



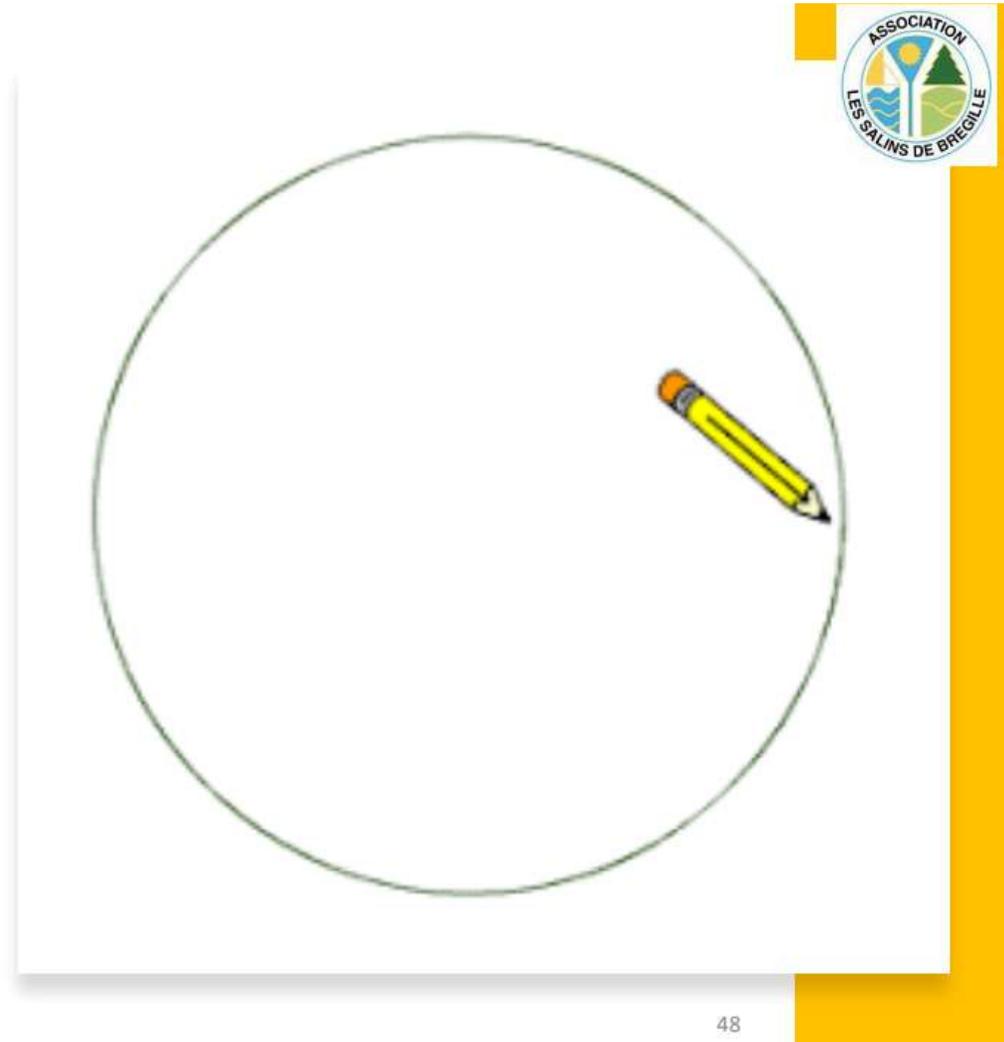
- Tracez des lignes horizontales (de gauche à droite) d'un bout à l'autre de la feuille.
- Commencez avec la feuille en format portrait, puis en format paysage.
- Essayez de les tracer les plus droites possibles et faites varier la vitesse afin de trouver celle qui vous permet d'être le plus précis.



Echauffement (2)



- Tracez un cercle le plus rond possible sans bouger la main, en réquisitionnant seulement les doigts qui mobilisent le crayon.
- Repassez sur le même cercle pendant 10 secondes puis fermez les yeux sans vous arrêter pendant 6 secondes. Vous pouvez compter tout en faisant l'exercice.



Pré-graphisme



- Répétez les formes proposées ci-dessous en étant le plus régulier possible.
- Si les formes s'écrasent, levez le crayon et reprenez la ligne en cours.





llllllll

el el el el

mm

uuu

uuu

oooo

oooo



Écriture



- Utilisez des lignes ou feuilles à carreaux ,où chaque mot doit être de la hauteur des carreaux, pour vous contraindre à écrire gros sur toute la ligne (vous pouvez générer des feuilles avec lignage sur le site internet www.desmoulins.fr),
- Générez des feuilles avec un espace entre les lignes environ 30% plus important que votre écriture habituelle pour les lettres tronc ainsi que pour les hampes et les jambages.
- Prenez un stylo ou crayon avec lequel vous vous sentez le plus à l'aise (si vous utilisez toujours le même outil scripteur, essayez en d'autres: gel, bille, diamètre du stylo, forme...),
- Infligez-vous un tempo lent ; s'il le faut épelez chaque mot avant de l'écrire afin de ralentir sa vitesse d'écriture.



Gymnastique faciale



- Devant un miroir, effectuez les mimiques suivantes :
 - Sourire exagéré
 - Gonflement des joues
 - Sifflement
 - Froncer les sourcils
 - Lever les sourcils
 - Mouvements de la langue à droite, à gauche, devant
 - Ouverture/fermeture des yeux.
- Répétez 10 fois chaque mouvement.



Cohérence cardiaque

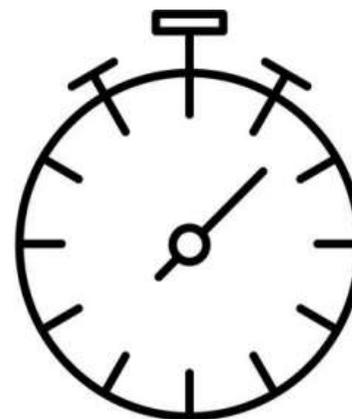
- Entraînez votre souffle avec le support de la « cohérence cardiaque » sur internet,
- 6 respirations par minute pendant 5 minutes (5 secondes à l'inspiration , 5 secondes à l'expiration),
- Exemples de sites internet pour vous aider :
 - www.visionpositive.be ou <https://youtu.be/dGJkzyKHKUE>
 - Vidéos de Catherine Darbord sur Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>)



Tenue vocale



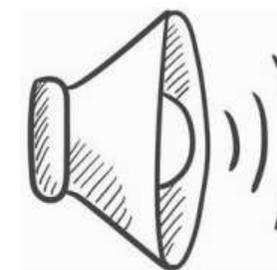
- Prenez une grande inspiration,
- Dites un « aaaaaaaaaaaaaaaaaa » bouche bien ouverte , en le prolongeant le plus longtemps possible,
- Chronométrez,
- Reproduisez l'exercice 4 à 5 fois,
- Notez le meilleur temps réalisé sur votre registre.



Intensité vocale et intonation



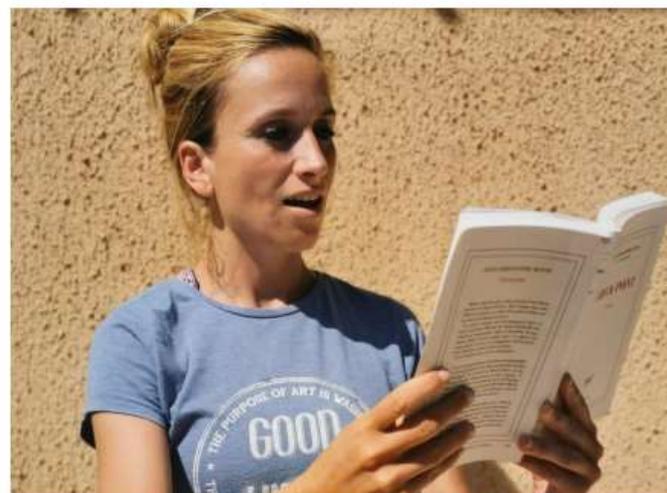
- Lisez les petits mots de la vie quotidienne puis les phrases avec une forte intensité voire en criant comme s'il y avait un bruit ambiantet avec intonation
- Les mots :
 - Ohé! Bonjour! Salut! Au revoir! A bientôt! Merci! Enchanté! Pardon! S'il vous plait
 - Attention! Au secours! Entrez! Sortez! Allo! Bon appétit! Bon voyage! Bon anniversaire!
 - Bonne chance! Bonne année! Bravo! Félicitations!
- Les phrases :
 - Tu n'aurais pas vu mes lunettes par hasard ?
 - J'adore le chocolat!
 - Tu as été voir le courrier aujourd'hui?
 - En retard moi??? Les vedettes se font toujours attendre!!!
 - Quel concert magnifique!
 - Tu vas te régaler! Je t'ai préparé une nouvelle recette !
 - Allo! Le restaurant chez Paulette? Bonjour! Je souhaite réserver une table pour deux personnes samedi soir!



Lecture à haute voix



- Prenez un livre,
- Chaque jour, lisez-en une page à haute voix et à très haute intensité, comme pour s'adresser à une personne de l'autre côté de la pièce.



Expressivité



- L'expressivité est capitale dans le dialogue pour permettre à votre interlocuteur de bien comprendre vos ressentis .
- L'expressivité se manifeste par les mimiques, l'intonation , l'accentuation, que l'on peut compléter par quelques gestes.
- Lisez chacune des phrases proposées avec les 3 intonations suivantes:
- 1 - La joie et l'enthousiasme
- 2 - La tristesse ou la déception
- 3 - Une interrogation

« Nous partons à la montagne cet été »
« Nous sommes invités à l'anniversaire de Lionel »
« Il a neigé cette nuit »



Mémorisation d'un texte



- Choisissez un texte qui vous intéresse (l'intérêt est indispensable) : un chapitre de livre, un article de journal, d'une revue ou même juste un paragraphe si cela vous semble trop long ou trop difficile.
- Lisez-le en y portant toute votre attention.
- Réfléchissez aux éléments importants que vous allez ensuite expliquer à une personne de votre entourage. Essayez de retenir les noms des personnages, les lieux et les idées évoquées.
- Puis relatez-les et discutez-en avec votre entourage ou un ami au téléphone. Si cela vous est nécessaire prenez quelques notes essentielles sur un papier.
- Quand vous prendrez l'habitude de réaliser cet exercice et que cela deviendra plus facile pour vous, vous pourrez:
 - Augmenter la longueur du texte lu,
 - Réaliser la tâche dans un environnement plus bruyant (avec d'autres personnes dans la pièce, en écoutant de la musique...)
 - Essayer de prendre de moins en moins, ou plus du tout, de notes.



Recette de cuisine



- Prenez une recette de cuisine.
- Calculez les proportions nécessaires pour réaliser cette recette pour le nombre de convives que vous êtes (par exemple pour 2 personnes alors que la recette est donnée pour 6).
- Essayez de planifier vos repas pour la semaine et composez ainsi votre liste de course.



Liste de courses



- Établissez la liste des courses de la semaine en rajoutant les ingrédients nécessaires pour votre ou vos recettes.
- Une fois la liste de courses écrite essayez de vous rappeler d'un maximum d'éléments sans la regarder.
- S'il en manque, aidez vous en regroupant les denrées par groupes (laitages, conserves, légumes, produits d'entretien) ou par recettes prévues, ou par ordre de rangement des rayons de votre supermarché où vous avez l'habitude d'aller.

