

ANNEXE 1

OUTILS DE DÉPISTAGE, D'ÉVALUATION ET D'INTERVENTION

OUTILS DE DÉPISTAGE, D'ÉVALUATION ET D'INTERVENTION

Facteurs	Outils		
1. Capacités motrices	Dépistage	1.1	Lever et marcher chronométré (TUG)
	Évaluation	1.2	Échelle d'équilibre de Berg
	Intervention	1.3	Cahier d'exercices
2. Médicaments	Dépistage	2.1	Inventaire de la médication
	Évaluation	2.2	Évaluation du pharmacien
3. Environnement domiciliaire	Dépistage et évaluation	3.1	Grille IREDA
	Intervention	3.2	Fiches techniques
4. Dénutrition	Dépistage	4.1	DNA© adapté
		4.1A	Instructions – DNA © adapté
	Intervention	4.2	Procédure d'intervention
	Évaluation	4.3	Journal alimentaire
	Évaluation	4.4	Évaluation nutritionnelle
	Évaluation	4.5	Inventaire de ressources alimentaires
	Intervention	4.6	Enseignement diététique
5. Hypotension orthostatique	Dépistage	5.1	Tension artérielle
	Intervention	5.2	Fiche conseil
6. Troubles de la vision	Dépistage	6.1	Échelle de Snellen
		6.1A	Charte
	Dépistage	6.2	Champ visuel
7. Consommation d'alcool	Dépistage	7.1	Test AUDIT

ANNEXE 2

**VERSION ANGLAISE DES OUTILS CAPACITÉS MOTRICES ET
ENVIRONNEMENT DOMICILIAIRE**

OUTIL 1.1 LEVER ET MARCHER CHRONOMÉTRÉ (*TIMED UP AND GO*)

Fonctions dépistées : le lever et la marche

Description : Instrument clinique mesurant la mobilité de base (se lever d'une chaise, marcher, se retourner puis se rasseoir) chez l'aîné (60 à 90 ans).

Matériel : Un chronomètre, une chaise (hauteur moyenne du siège : 46 cm) avec des accoudoirs (hauteur moyenne : 64 cm) de hauteur standard, ruban gommé ou cône.

Durée du test : 5 minutes

Instructions : Position initiale : l'aîné est assis, bien adossé, les pieds au sol. Il porte ses chaussures habituelles et utilise son aide technique usuelle (canne, marchette), mais il ne doit bénéficier d'aucune autre assistance. Les bras reposent sur les accoudoirs, l'aide technique usuelle est à la portée de la main. L'utilisation d'une chaise sans accoudoirs peut changer les résultats du test.

1. Au signal de la personne chargée de l'évaluation (« Allez-y »), l'aîné se lève et marche à une vitesse confortable et sécuritaire jusqu'à une ligne tracée sur le plancher ou à un cône (trois mètres plus loin en mesurant à partir du milieu du pied de l'aîné en position assise), se tourne puis revient s'asseoir. Il est libre ou pas d'utiliser les accoudoirs.
2. Un premier essai doit être fait pour familiariser l'aîné avec le test et s'assurer qu'il comprend bien les consignes. Il convient de permettre un repos suffisant avant l'évaluation finale. Puis le test qui comptera pour le score final est réalisé.

Résultats : La personne responsable de l'évaluation débute le chronométrage au signal « Allez-Y » et l'arrête lorsque la personne est revenue en position assise et adossée.

Le temps du parcours (en secondes) est retenu comme étant le score final. Le test sera jugé positif (échec) si le score est de 14 secondes et plus.

Seuil de risque ou critère d'échec : 14 secondes et plus (ou de ne pas se lever).

Recommandation : faire passer l'outil d'évaluation (Échelle d'équilibre de Berg) par la (le) physiothérapeute.

Note : si le test a été réalisé avec une chaise sans accoudoirs, le noter sur la fiche de résultats pour reproduire ou comparer avec de futurs tests (comparabilité intertest).

Résultats	Recommandations du groupe d'experts (participant)
Moins de 14 secondes	Aucune référence. Remettre un programme d'exercices individuels adaptés pour le domicile ou conseiller de s'inscrire à un programme des interventions multifactorielles non personnalisées (tel que PIED ¹ .)
14 secondes et plus	Échec. Faire passer l'outil d'évaluation (Échelle de Berg) par la (le) physiothérapeute.

Source : adapté de Bischoff et coll., 2003; Podsiadlo et coll., 1991.

¹ PIED : *Programme Intégré d'Équilibre Dynamique*. Ce programme est recommandé pour le volet Intervention multifactorielle non personnalisée (communautaire).

OUTIL 1.2 ÉCHELLE D'ÉQUILIBRE DE BERG

Instructions	
<p>1. Passer de la position assise à debout Instructions : Veuillez vous lever en essayant de ne pas vous aider avec les mains (4) peut se lever sans l'aide des mains et garder son équilibre (3) peut se lever seul avec l'aide des mains (2) peut se lever en s'aidant de ses mains, après plusieurs tentatives (1) besoin d'un peu d'aide pour se lever ou garder l'équilibre (0) besoin d'une aide modérée ou importante pour se lever</p> <p>2. Se tenir debout sans appui Instructions : Essayez de rester debout deux minutes sans prendre appui (4) peut rester debout sans danger pendant 2 minutes (3) peut tenir debout pendant 2 minutes, sous surveillance (2) peut tenir debout 30 secondes sans prendre appui (1) doit faire plusieurs tentatives pour tenir debout 30 secondes sans prendre appui (0) est incapable de tenir debout 30 secondes sans aide de quelqu'un</p> <p>3. Se tenir assis, sans appui, mais pieds au sol ou sur un tabouret Instructions : Asseyez-vous les bras croisés pendant 2 minutes (4) peut rester assis(e) 2 minutes sans danger (3) peut rester assis(e) 2 minutes, sous surveillance (2) peut rester assis(e) 30 secondes (1) peut rester assis(e) 10 secondes (0) incapable de rester assis(e) sans appui, 10 secondes</p> <p>4. Passer de la position debout à assise Instructions : Veuillez vous asseoir (4) peut s'asseoir correctement en s'aidant légèrement des mains (3) contrôle la descente avec ses mains (2) contrôle la descente avec le derrière des jambes sur la chaise (1) s'assoit sans aide, sans contrôler la descente (0) a besoin d'aide pour s'asseoir</p> <p>5. Transferts (placer les chaises pour un transfert pivot) Instructions : Assoyez-vous sur le siège avec accoudoirs et ensuite sans accoudoirs. On peut utiliser deux chaises (l'une avec et l'autre sans accoudoirs) ou un lit et une chaise avec accoudoirs (4) exécute sans difficulté, en s'aidant un peu des mains (3) exécute sans difficulté, en s'aidant beaucoup des mains (2) exécute l'exercice moyennant des instructions verbales et surveillance (1) a besoin d'être aidé par quelqu'un (0) a besoin de l'aide/surveillance de deux personnes afin d'être sécuritaire</p> <p>6. Se tenir debout les yeux fermés Instructions : Fermez les yeux et restez immobile 10 secondes (4) peut se tenir debout sans appui (3) peut se tenir debout pendant dix secondes sous surveillance (2) peut se tenir debout pendant 3 secondes (1) incapable de fermer les yeux plus de 3 secondes, mais garde l'équilibre (0) a besoin d'aide pour ne pas tomber</p>	<p>7. Se tenir debout les pieds joints Instructions : Placez vos pieds ensemble (4) peut joindre les pieds sans aide et rester 1 minute, sans danger (3) peut joindre les pieds sans aide et rester 1 minute, sous surveillance (2) peut joindre sans aide et rester debout moins de 30 secondes (1) a besoin d'aide à joindre les pieds, mais peut tenir 15 secondes (0) a besoin d'aide pour exécuter l'exercice et ne peut se tenir debout plus de 15 secondes</p> <p>8. Déplacement vers l'avant, bras étendu Instructions : Levez le bras à 90°. Étendez les doigts et allez le plus loin possible vers l'avant (4) peut se pencher sans danger, 25 cm et plus (3) peut se pencher sans danger, 12,5 cm et plus, moins que 25 cm (2) peut se pencher sans danger, 5 cm et plus, moins que 12,5 cm (1) peut se pencher, mais sous surveillance (0) a besoin d'aide pour ne pas tomber</p> <p>9. Ramasser un objet au sol Instructions : Ramassez votre chaussure ou un objet à 7,5 cm (3 pouces) du sol qui est devant vos pieds (4) peut ramasser sa chaussure facilement et sans danger (3) peut ramasser sa chaussure, mais sous surveillance (2) ne peut ramasser, s'arrête à 2-5 cm de la chaussure et garde l'équilibre (1) ne peut pas ramasser sa chaussure, a besoin de surveillance (0) incapable d'essayer l'exercice/a besoin d'aide pour ne pas tomber</p> <p>10. Se retourner pour regarder par-dessus l'épaule gauche et l'épaule droite Instructions : Retournez-vous et regardez directement derrière vous par-dessus votre épaule gauche puis la droite (4) se retourne des deux côtés; bon déplacement du poids (3) se retourne d'un côté seulement, mais mauvais déplacement du poids de l'autre côté (2) se tourne de profil seulement en gardant son équilibre (1) a besoin de surveillance (0) a besoin d'aide pour ne pas tomber</p> <p>11. Pivoter sur place Instructions : Faites un tour complet de 360° et arrêtez, puis faites un autre tour complet de l'autre côté (4) peut tourner 360° sans danger de chaque côté, en moins de quatre secondes (3) peut tourner 360° sans danger d'un seul côté, en moins de quatre secondes (2) peut tourner 360° sans danger, mais lentement (1) a besoin de surveillance ou de directives verbales (0) a besoin d'aide pour ne pas tomber</p> <p>12. Debout et sans support, placement alternatif d'un pied sur une marche (hauteur : 15 et 20 cm – 6 à 8 pouces) ou un tabouret Instructions : Placez en alternance un pied sur la marche ou un tabouret. Continuez jusqu'à ce que chaque pied ait touché le tabouret au moins 4 fois (4) peut se tenir sans appui, sans danger et toucher 8 fois en 20 secondes</p>

Instructions	
(3) peut se tenir debout sans appui et toucher 8 fois en plus de 20 secondes (2) peut toucher 4 fois sans aide et sous surveillance (1) ne peut toucher plus de 2 fois; a besoin d'aide (0) a besoin d'aide pour ne pas tomber/ne peut faire l'exercice 13. Se tenir debout sans appui, un pied devant l'autre Instructions : Placez un pied directement devant l'autre (faire une démonstration devant le sujet). Si impossible, faites un grand pas (pour obtenir trois points, la longueur du pas devra dépasser la longueur de l'autre pied et l'écart entre les pieds devra être à peu près l'équivalent d'un pas normal) (4) est capable de placer un pied directement devant l'autre sans aide et tenir la position 30 secondes (3) peut faire un grand pas sans aide et tenir la position 30 secondes (2) peut faire un petit pas sans aide et tenir la position 30 secondes	(1) a besoin d'aide pour faire un pas, mais peut tenir 15 secondes (0) perd l'équilibre en faisant un pas ou en essayant de se tenir debout 14. Se tenir debout sur une seule jambe Instructions : Tenez debout sur une seule jambe le plus longtemps possible, sans appui (4) peut lever une jambe sans aide et tenir plus de 10 secondes (3) peut lever une jambe sans aide et tenir de 5 à 10 secondes (2) peut lever une jambe sans aide et tenir 3 secondes ou plus (1) essaie de lever une jambe, mais ne peut tenir la position plus de 3 secondes, mais reste debout, sans aide (0) ne peut exécuter l'exercice ou a besoin d'aide pour ne pas tomber

Échelle d'équilibre de BERG - Procédures et interprétation	
Procédures d'application à suivre :	
<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer et démontrer les épreuves. <ul style="list-style-type: none"> • N° 2 : position des bras et des pieds (bras le long du corps, pieds écartés de la largeur du bassin); • N° 5 : position des chaises (à 90° l'une par rapport à l'autre); • N° 6 : position des bras et des jambes (bras le long du corps, libres, c.-à-d. sans raideur, sans se tenir au corps, mais sans réaction ample, c'est-à-dire pas de flexion ni d'abduction exagérée, le minimum de réaction d'équilibre; les pieds sont écartés de la largeur du bassin). Note : si réaction des bras est ample ou la réaction d'équilibre est importante cela signifierait qu'une surveillance serait requise, donc la cote est ajustée en conséquence; • N° 7 : position des bras (bras le long du corps, libres); • N° 9 : position d'un objet par rapport aux pieds (le sujet est debout, l'objet est à environ 10 cm devant les pieds, au centre); • N° 10 : position du bras et de la jambe (les bras sont libres de bouger, les jambes ne bougent pas, le bon déplacement du corps : le poids du corps se déplace sur la jambe du côté de la rotation, si le sujet se tourne du côté droit le poids du corps se déplace sur la jambe droite), les pieds sont écartés de la largeur du bassin; • N° 11 : position des bras (bras le long du corps, libres); • N° 13 : position des bras (bras le long du corps, libres); • N° 14 : position des bras et jambe dans les airs (bras le long du corps, le pied qui se soulève ne doit pas venir toucher la jambe en appui). • Ne pas tenir le client lors du test. • Le client porte ses chaussures habituelles. • Le client choisit la jambe sur laquelle il va se tenir en équilibre unipodale (N° 14) ainsi que celle qu'il placera à l'avant lors de l'épreuve pieds en tandem (N° 13). • Utiliser un banc de la hauteur d'une marche normale pour l'épreuve 12, soit 195 mm (7,75 pouces). Un banc de 150 mm (6 pouces) de hauteur est adéquat. Il n'y a pas de différence significative sur le résultat final de l'échelle entre l'utilisation d'un banc de 150 à 195 mm. • Inscrire la note la plus basse lorsque vous hésitez entre deux résultats. • Aucune aide technique n'est permise. • Aucune stimulation n'est permise. • Pas d'indice sur le temps qu'il reste lorsqu'il y a un temps chronométré. 	
Résultats	Recommandations du groupe d'experts (participant)
≤ 40/56	Orienter vers la physiothérapie pour une évaluation des actions appropriées à l'aide d'autres outils ou proposer un traitement individuel si l'aîné est déjà en physiothérapie.
41 à 49/56	Orienter vers un programme d'exercices en semi-groupe supervisé et remettre un programme d'exercices individuels adaptés pour le domicile. Référer en physiothérapie, s'il n'a pas d'accessoire à la marche, ou proposer un traitement individuel si l'aîné est déjà en physiothérapie.
50 et plus/56	Orienter vers des services d'interventions multifactorielles non personnalisées ou à un autre programme d'activités physiques selon les capacités de l'aîné ou, en dernier recours, remettre un programme d'exercices individuels adaptés pour le domicile.

Source : adapté de Bégin C. (2002).

Révisé par D. Martel 2007 et adapté de Martel D (1999).

OUTIL 1.3 CAHIER D'EXERCICES PHYSIQUES

Introduction

PRÉSENTATION DU CAHIER D'EXERCICES « MARCHE ET ÉQUILIBRE »

Le cahier d'exercices « marche et équilibre » est un outil pour encadrer, guider et soutenir les intervenants dans la conception et l'animation des séances d'exercices en prévention des chutes. Le programme d'exercices s'applique sous supervision individualisée : en animation de semi-groupe, de groupe ou pour la prescription d'exercices personnalisés réalisés à domicile.

Il propose un répertoire d'exercices où l'intervenant puise les exercices nécessaires à la personnalisation de ses interventions. Le contenu est inspiré des expériences vécues dans les régions de la Capitale-Nationale, l'Estrie, Lanaudière et Montréal, ainsi que par la littérature portant sur ce facteur de risque. Il est un guide pour les intervenants voulant concevoir des programmes d'exercices pour des aînés à risques variables de chute. Bien évidemment le jugement d'un professionnel qualifié est requis dans l'utilisation de ce guide afin de déterminer quels exercices sont appropriés selon le niveau de risque et aux capacités de l'aîné. Dans un même ordre d'idées, d'autres mouvements non répertoriés dans ce document peuvent être utilisés selon la condition du participant.

Ce répertoire est divisé en cinq grandes sections : mise en train, équilibre statique, équilibre dynamique, renforcement musculaire et assouplissement. L'agencement et le choix des exercices dans chacune des sections nécessitent une structure particulière. Après un bref rappel des notions théoriques, plus explicites à la section 3.1 du Guide, le texte qui suit illustre cette démarche : les objectifs du cahier d'exercices, les participants, les intervenants et les recommandations pour la réalisation du programme sous supervision à domicile et le répertoire d'exercices.

RAPPEL DES NOTIONS THÉORIQUES

Le Guide d'implantation dresse un portrait de la problématique des chutes, ainsi que les notions théoriques liées au facteur de risque capacités motrices (marche et équilibre). Voici un rappel des notions se rapportant à ce facteur.

La notion d'équilibre fait référence au contrôle du centre de masse d'un individu à l'intérieur de la base de support, lors des déplacements (marche) ou en position stationnaire¹.

LES SYSTÈMES CONTRIBUANT AU MAINTIEN DE L'ÉQUILIBRE

En position debout, mobile ou immobile : différents systèmes agissent de manière à maintenir le centre de masse à l'intérieur des limites de la stabilité de la personne. La littérature identifie trois systèmes : sensoriel, musculo-squelettique et nerveux.

- Le système sensoriel

Le rôle du système sensoriel est de recevoir l'information et de l'amener au cerveau. Ces informations proviennent de l'environnement ou de nos actions. Les composantes du système sensoriel impliquées dans le maintien de l'équilibre sont la vision, le système somato-sensoriel et le système vestibulaire.

La vision intervient dans le maintien de la posture, notamment quand la proprioception est déficiente. Mais elle sert surtout à planifier les déplacements et à s'orienter dans l'espace (Startzell, 2000). La vision fournit des informations sur la position des objets, les changements de surface et les obstacles à contourner.

¹ Spirduso W.; Francis K., Mac Rea P., Physical dimension of aging 2005, 2^e édition Human Kinetics.

Le vieillissement provoque des modifications au niveau de la vision : une diminution de l'acuité visuelle, de la sensibilité à percevoir les contrastes, à percevoir les variations de profondeur et une réduction du champ visuel. Ces changements entraînent des conséquences défavorables tel un ralentissement du traitement de l'information par le système nerveux central, une intégration moins efficace des informations sensorielles et même une altération de la perception de l'orientation verticale du corps².

Le système somato-sensoriel fournit l'information en lien avec la position du corps et ses différentes parties, les unes par rapport aux autres. De même, il fournit l'information sur les mouvements du corps dans l'espace par rapport aux différentes surfaces. Ces informations sont recueillies par des propriocepteurs localisés dans les muscles et les articulations du corps. Le système somato-sensoriel devient la première source d'information sensorielle nécessaire au maintien de l'équilibre et aux déplacements lorsque la vision ne fonctionne pas (comme à la noirceur ou lorsqu'on est aveugle). Or, la sensibilité à la pression et au toucher des récepteurs cutanés diminue avec le vieillissement. On observe alors une diminution de l'habileté à évaluer la qualité du contact entre les pieds et les différentes surfaces. De plus, la **proprioception**, qui est la faculté de percevoir les membres dans l'espace, baisse, notamment à cause d'une diminution du nombre et de la sensibilité des récepteurs musculaires et articulaires.

Le système vestibulaire réfère à l'ensemble des organes de l'équilibre situés dans l'oreille interne (INPES, 2005). Il permet, entre autres, d'établir une mesure interne de la gravité, de l'accélération linéaire et angulaire de la tête. Il joue un rôle important lorsque les systèmes visuel et somato-sensoriel sont inefficaces. Comme les cellules auditives pour détecter les mouvements de la tête déclinent dès la trentaine, les personnes vieillissantes ont une moins grande sensibilité pour détecter ces mouvements.

- Le système musculo-squelettique

La planification de l'action passe par la sélection des différents groupes musculaires et de l'appareil locomoteur sous jacent. Une perte de neurones motrices, un déclin important des neurotransmetteurs et une diminution significative de la vitesse de conductivité de l'activité nerveuse survient avec l'avancement en âge. Ces modifications provoquent chez l'aîné une diminution dans l'habileté à exécuter rapidement un mouvement (temps de réaction), une diminution de la force, particulièrement au niveau des membres inférieurs, et une perte de la puissance musculaire. La réduction de la puissance musculaire chez l'aîné serait un des facteurs les plus importants affectant l'habileté à répondre rapidement et efficacement à la perte d'équilibre et aurait une incidence majeure sur l'habileté à effectuer les activités de la vie quotidienne³.

- Le système nerveux

Le système nerveux comprend le système nerveux central et le système nerveux périphérique. Le rôle du système nerveux central est d'intégrer et de relier diverses informations sensorielles entrantes, afin de diriger les influx nerveux qui mènent au mouvement. Le système nerveux périphérique transmet les influx nerveux des récepteurs sensoriels du corps vers le système nerveux central et les réachemine vers les muscles. Le système nerveux gère, en autres, le traitement de l'information, l'attention, la vitesse de réaction et la capacité d'adaptation. En vieillissant, le maintien de l'équilibre requiert plus d'attention (Chen et coll., 1996; Melzer, et coll., 2001; Redfern et coll., 2001; Shumway-Cook et Woollacott, 2000) et est plus facilement perturbé par la survenue d'éléments mobiles dans le champ visuel (Borger et coll., 1999)⁴.

² Spirduso W.; Francis K., Mac Rea P., Physical dimension of aging 2005, 2^e édition Human Kinetics.

³ Spirduso W.; Francis K., Mac Rea P., Physical dimension of aging 2005, 2^e édition Human Kinetics.

⁴ Tome 3 p.15.

Les points suivants présenteront les lignes directrices pour rendre optimale l'utilisation du cahier d'exercices et l'atteinte ses objectifs.

OBJECTIFS DU CAHIER D'EXERCICES « MARCHÉ ET ÉQUILIBRE »

OBJECTIF GÉNÉRAL

Ce programme d'exercices vise à améliorer les capacités motrices liées aux chutes chez des personnes âgées de 65 ans ou plus ayant eu un test positif au test de dépistage (TUG) pour ce facteur.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Améliorer l'équilibre statique et dynamique (marche);
- Améliorer l'endurance et la force musculaire, particulièrement celles des membres inférieurs;
- Améliorer la souplesse, particulièrement celle des membres inférieurs;
- Améliorer l'utilisation du système sensoriel dans le maintien de l'équilibre, particulièrement la vision, la proprioception et le système vestibulaire;
- Améliorer le temps de réaction et la coordination.

LES PARTICIPANTS

RÉFÉRENCE

Les aînés évalués à risque pour le facteur marche et équilibre sont susceptibles de bénéficier d'un programme « d'exercices ». Il est possible pour le professionnel de la santé de planifier les séances d'exercices selon les capacités et les besoins de l'aîné. L'intervention peut être offerte en individuel sous supervision ou en groupe et adaptée aux individus et ce, selon le résultat au test d'équilibre de Berg. En fait, le résultat au test d'équilibre de Berg influence le type de supervision offerte à l'aîné dans l'exécution des exercices, ainsi que le niveau de difficulté proposé.

Les interventions recommandées* par l'INSPQ selon le résultat au test d'équilibre de Berg sont de :

- ≤ 40/ 56 : référer la personne en physiothérapie pour une évaluation des actions appropriées à l'aide d'autres outils.
 - ▶ Une supervision individuelle par un intervenant professionnel est nécessaire pour l'exécution de l'ensemble du programme d'exercices.
- 41 à 49/ 56 : référer la personne à un programme d'exercices en semi-groupe. Un programme d'entraînement et adapté pour compléter le programme supervisé sera remis au participant par l'intervenant professionnel (référé au programme maison).
 - ▶ Une supervision en semi-groupe (ratio : 1 intervenant pour 5 participants) par un intervenant professionnel est suffisante pour la plupart des exercices du programme. Toutefois une supervision individuelle est nécessaire pour les exercices de la section équilibre.
- 50 et plus/ 56 : référer la personne aux interventions multifactorielles non personnalisées (de type PIED) ou à un autre programme d'activités physiques selon les capacités de l'aîné.
 - ▶ Si l'aîné est dans l'impossibilité de se joindre à un groupe sous supervision professionnelle, un programme d'entraînement personnalisé et adapté pour le domicile et conçu par un intervenant professionnel peut s'avérer une option transitoire (référé au programme maison).

* *Noter que le jugement de l'intervenant prévaut quant à l'interprétation des résultats obtenus à l'échelle d'équilibre de Berg et au choix de l'intervention appropriée.*

ADMISSIBILITÉ AU PROGRAMME D'EXERCICES ET CRITÈRES D'EXCLUSION

Pour assurer une participation sans risque au programme, l'intervenant doit tenir compte de l'état de santé des participants. Les informations peuvent provenir, entre autres, du dossier médical de l'utilisateur du CSSS (EMC).

L'intervenant devrait connaître minimalement :

date de la dernière visite médicale;	prévention d'un problème osseux ou articulaire
présence d'un problème cardiaque (et lequel)	prévention d'un problème d'équilibre, d'étourdissement ou de perte de connaissance
douleur à la poitrine au repos ou à l'effort	médicaments prescrits
fréquence de problème de pression artérielle	hospitalisation ou chirurgie récente (6 derniers mois).
problème respiratoire	allergie(s)
histoire de chute récente	

Si le dossier omet une ou plusieurs de ces informations, celles-ci doivent être recueillies en complétant avec le participant un Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP). L'Avis du comité scientifique de Kino-Québec sur les 65 ans et plus présente un modèle de Q-AAP. Il est possible de télécharger ce document gratuitement

(<http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/AvisScientifiqueAines.pdf>). Selon l'évaluation de l'état de santé du participant, une autorisation médicale peut être demandée avant de débiter le programme d'exercices.

HABILLEMENT

Le type de chaussures représente l'item le plus important. Les chaussures ou espadrilles doivent être lacées, le talon plat et les semelles antidérapantes et souples (éviter les talons hauts, les pantoufles ou les sandales). Des vêtements souples et confortables qui permettent une liberté de mouvements sont requis (ex: T-shirt, survêtement).

LES INTERVENANTS

Les intervenants responsables de l'animation du programme d'exercices et de la prescription du programme maison personnalisé doivent avoir une formation professionnelle (complétée) et une expérience en ce domaine. Il s'agit des éducateurs physiques, ergothérapeutes, kinésioles, physiothérapeutes ou thérapeutes en réadaptation physique. Ils doivent être aptes à choisir, doser et adapter les exercices en fonction des besoins et des capacités des participants. Ces intervenants doivent personnaliser la prescription du niveau de difficulté des exercices d'équilibre et de renforcement musculaire en fonction des altérations de la marche et de l'équilibre observées chez chaque participant. Si une assistance à l'encadrement s'avère nécessaire, l'intervenant professionnel responsable de l'animation peut compter sur un aide animateur. Ce dernier demeure sous la supervision de l'intervenant professionnel. Les tâches pouvant être confiées à l'aide animateur

concernent la préparation du matériel, le transport des participants d'une station à une autre, l'installation de ceinture de transfert ou la supervision des exercices de mise en train, de renforcement musculaire et d'assouplissements. Toutefois, la prescription, la personnalisation de tous les exercices et la réalisation des exercices d'équilibre demeurent en tout temps la responsabilité de l'intervenant professionnel.

RÉALISATION DU PROGRAMME

RECOMMANDATIONS

Pour favoriser l'amélioration des composantes visées, le programme doit appliquer les recommandations suivantes :

- la durée d'une session doit être de 12 à 15 semaines consécutives;
- un minimum de trois (3) séances d'exercices spécifiques par semaine (idéalement deux séances supervisées par un intervenant professionnel et une séance au domicile à l'aide du programme maison personnalisé);
- la durée d'une séance est de 45 à 75 minutes (selon le type de supervision offerte);
- les exercices requièrent une intensité plus élevée que celle rencontrée dans la vie quotidienne (mise en déséquilibre et utilisation de charges, au besoin);
- le ratio des séances en semi-groupe doit respecter 1 intervenant pour 5 participants;
- en semi-groupe, le participant doit être en supervision individualisée avec l'intervenant responsable lors des exercices touchant l'équilibre dynamique et l'équilibre statique;
- les exercices de renforcement et d'équilibre doivent être personnalisés aux besoins et aux capacités du participant;
- les exercices des sections mise en train, renforcement musculaire et assouplissement peuvent s'effectuer debout lorsque la condition des participants le permet.

Le cahier d'exercices se présente sous la forme d'un répertoire de mouvements de base et leurs variantes. L'intervenant est invité à sélectionner des mouvements de base pour lesquels un objectif spécifique est précisé et à utiliser les variantes s'y référant pour ajuster l'intensité selon le niveau de chaque participant de façon à personnaliser la prescription. Des recommandations sont émises quant au nombre de mouvements à prescrire dans chacune des sections.

Les pages suivantes présentent le contenu du répertoire d'exercices, ainsi que les indications pour sélectionner les exercices des séances et les variations pour augmenter ou diminuer le niveau de difficulté. Des informations plus détaillées se retrouvent aussi au début de chaque section.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE SUPERVISÉE ET SÉLECTION DES EXERCICES :

La séance d'exercices comprend **cinq sections : mise en train, équilibre statique et dynamique, renforcement musculaire et assouplissement.**

La sélection des exercices pour chacune des sections se fait de la façon suivante :

- choisir le nombre d'exercices alloués à chaque partie;
- contrôler et personnaliser le niveau de difficulté des exercices et le nombre de répétitions, en fonction de la condition physique des participants;
- conserver les mêmes exercices au moins 3 semaines de façon à favoriser l'apprentissage du mouvement et au plus 4 semaines pour stimuler une progression, solliciter différemment les muscles et s'assurer de toucher les différents mécanismes de l'équilibre.

Naturellement il est possible de modifier ou de changer un exercice qui ne convient pas au participant.

Ainsi, chaque séance débute par la prise des présences et un retour sur la séance précédente. L'intervenant s'informe de l'état de santé des participants et vérifie la présence de douleurs ou d'autres symptômes suite à la dernière séance, ou de difficultés particulières. Il peut alors éliminer ou modifier l'exercice susceptible de causer le problème. Il doit surveiller de près l'exécution de l'ensemble des mouvements, être attentif aux signes d'inconfort et être à l'écoute des participants.

Pour améliorer l'efficacité du programme, la composition d'une séance doit inclure un nombre minimal d'exercices appartenant à chacune des sections à chaque séance, ainsi que la durée recommandée indiquée au tableau synthèse.

Synthèse des critères de sélection d'une séance d'exercices

SECTION	NOMBRE D'EXERCICES	DURÉE
Mise en train	5 ou 6 exercices : 1 ou 2 généraux 4 ou 5 spécifiques	10 minutes
Équilibre statique	2 exercices	30 à 35 minutes
Équilibre dynamique	2 exercices	
Renforcement musculaire	4 exercices : 3 membres inférieurs 1 pour le haut du corps	10 à 15 minutes
Assouplissement	4 exercices : en fonction des muscles sollicités au cours de la séance	5 à 10 minutes

ÉTABLIR UNE PROGRESSION :

Le cahier d'exercices présente, dans chacune des sections, plusieurs mouvements de base. Pour chaque mouvement de base, des variantes permettent de diminuer ou d'augmenter le niveau de difficulté et ainsi personnaliser l'exercice à chaque participant.

Pour être efficace, un programme d'exercices doit proposer une progression afin de permettre aux participants d'améliorer leurs capacités au fil des semaines, avec une intensité qui soit toujours adéquate. La progression est programmée grâce au choix des variantes et des charges, de manière à ce que l'exercice soit toujours à une intensité supérieure à celle rencontrée au quotidien. Le participant doit bien contrôler l'exécution de l'exercice avant de passer à un niveau de difficulté supérieur. Lors des exercices de renforcement musculaire, la charge utilisée pour réaliser l'exercice peut être révisée à la hausse lorsque l'aîné est en mesure de faire le nombre de répétitions demandées. Chaque individu ayant des capacités distinctes, il est normal que le rythme de la progression diffère pour chacun. En somme, l'intervenant voit à ce que les variantes choisies dans le guide soient utilisées de façon à rendre optimale la performance du participant et non à la freiner.

LA SÉCURITÉ

Les participants au programme sont des personnes potentiellement frêles et qui ont un équilibre précaire. Aussi, faire des exercices d'une façon sécuritaire permettra à ces personnes de progresser selon leurs capacités physiques et d'en retirer des bienfaits. La vigilance pour le respect des capacités des participants est essentielle. Voici quelques recommandations pour le maintien de la sécurité :

- connaître le protocole d'urgence de l'établissement où a lieu l'activité afin d'être efficace, en cas d'incident :
 - ▶ connaître les étapes et le code d'urgence de l'établissement;
 - ▶ avoir à la portée de la main les numéros de téléphone d'urgence;
 - ▶ (911 ou ambulanciers, police, pompiers), ainsi que les coordonnées d'un proche à contacter en cas d'urgence pour chacun des participants;
 - ▶ connaître les voies d'évacuation, en cas de feu ou d'urgence;
 - ▶ repérer la trousse de premiers soins.
- En situation d'urgence, assurer une présence active auprès de la personne en difficulté et envoyer une autre personne responsable chercher de l'aide ou appeler l'ambulance.
- Contrôler l'environnement où se déroulent les séances d'exercices pour diminuer les risques de blessures:
 - ▶ ramasser le matériel non utilisé (placer le matériel des participants sous leur chaise ou accroché au dossier);
 - ▶ éviter la présence d'objets inutiles sur le plancher (ranger les sacs à main ou autres accessoires personnels au vestiaire ou sous la chaise, il en va de même pour les cannes qui peuvent être accrochées au dossier),
 - ▶ empêcher les gens de marcher avec des souliers ou des bottes qui peuvent mouiller la surface d'exercices;
 - ▶ vérifier périodiquement l'état du matériel;
 - ▶ garder un contact visuel constant sur tout le groupe;
 - ▶ placer les stations de travail individuelles de façon à ce que le reste du groupe soit face à l'intervenant responsable lors des exercices d'équilibre;
 - ▶ dégager les aires de circulation, particulièrement celles qui mènent aux sorties d'urgence, au vestiaire, à la salle de bain et à l'abreuvoir.
- Connaître les mouvements contre-indiqués relatifs à l'état des participants et voir à ne pas les inclure dans le programme (prothèse de hanche, ostéoporose, maladie cardiaque...), se référer aux informations recueillies dans le Q-AAP.
- Expliquer les consignes de sécurité et les répéter fréquemment : informer les participants que les exercices ne doivent pas causer de douleur; les habiliter à différencier une sensation d'effort à celle de la douleur.
- Vérifier fréquemment les signes de fatigue extrême ou d'un effort trop exigeant, et permettre au participant de s'asseoir au besoin. Les signes de fatigue suivants sont à observer : rougeur ou pâleur, essoufflement, sudation, tremblement, étourdissement, etc.
- Observer la réponse des participants aux exercices : les participants peuvent éprouver des étourdissements plus particulièrement lors des exercices d'équilibre demandant un mouvement répété de la tête.
- Utiliser de façon adéquate une ceinture de transfert et adopter une position permettant de réagir rapidement et efficacement.

CONSEILS PRATIQUES

En plus de la sécurité, d'autres éléments favorisent le bon déroulement d'une séance d'exercices.

Hydratation

Il est important d'inciter les participants à boire fréquemment avant et durant la séance d'exercices. N'attendez pas qu'ils demandent à boire avant de leur offrir un bon verre d'eau !

Respect des limites individuelles

Répéter fréquemment aux participants de respecter leur rythme et leurs limites.

Respiration

Rappeler fréquemment la consigne de bien respirer pendant les exercices : expirer à l'effort, au moment de la contraction et inspirer à la phase de relâchement. Plusieurs personnes ont tendance à suspendre leur respiration.

Motivation

Encourager et rassurer les participants lors de l'exécution des exercices : ces derniers demandent un effort considérable et la peur de tomber est présente. Insister sur l'importance de faire le programme maison : mentionner que les bienfaits seront d'autant plus grands.

Attention personnalisée

Le succès d'un tel programme réside dans le suivi apporté à chaque personne. Par la correction des exercices et dans les contacts personnalisés, (s'informer sur leur santé, leur appréciation du programme en général, les difficultés rencontrées), les participants feront confiance aux intervenants et participeront pleinement à l'activité.

LE MATÉRIEL

Le cahier d'exercices suggère une grande diversité de matériel. Toutefois, il est possible d'utiliser ce qui est disponible sur place. Du matériel moins dispendieux que certains instruments spécialisés peut permettre d'obtenir les mêmes résultats. Les fournisseurs d'équipements sportifs et ceux spécialisés en matériel de réadaptation offrent aussi une grande variété d'accessoires de même que les détaillants d'articles sportifs.

LE PROGRAMME MAISON

Le programme d'exercices maison est personnalisé en fonction des capacités et des besoins de l'individu. L'intervenant est invité à créer le programme maison en utilisant les mouvements de base contenus dans le cahier d'exercices (se référer aux exercices de grand format sous lesquels un espace est prévu pour inscrire des consignes). L'intervenant propose des variantes aux mouvements, adapte les charges de travail, varie le temps de réalisation ou le nombre de répétitions. Il peut remettre une copie des exercices de base au participant et le cas échéant inscrire ses consignes spécifiques. Par exemple, expliquer une variante dans la position du corps, un nombre de répétitions spécifique, une charge à utiliser, les consignes de sécurité.

Le programme maison inclut au minimum :

3 exercices de mise en train (dont 1 général et 2 spécifiques);

- 3 exercices d'équilibre (inclure idéalement des exercices statiques dynamiques);
- 3 exercices de renforcement musculaire (principalement pour les membres inférieurs);
- 3 exercices d'assouplissements (selon les muscles sollicités dans les exercices précédents).

La durée d'une séance du programme maison ne doit pas dépasser 30 minutes. L'intervenant s'assure que les exercices inclus dans le programme maison peuvent être faits en toute sécurité par le participant. Il peut être recommandé d'exécuter le programme maison sous supervision d'un proche. En ce qui concerne les exercices d'équilibre, selon la condition du participant, il est souhaitable que les choix s'arrêtent sur les exercices où le participant peut prendre appui sur une table, un mur ou une chaise au besoin.

Lorsque l'intervenant remet le programme maison, il s'assure que la réalisation des exercices est adéquate, que les modalités d'exécution (i.e. fréquence, nombre de série, temps de réalisation...) et les consignes de sécurité sont bien comprises. Afin de faciliter la rétention des consignes, il est recommandé de les inscrire sur le document laissé au participant. Si le participant présente des problèmes cognitifs pouvant nuire à sa compréhension ou à sa sécurité, il n'est pas recommandé d'exécuter un programme d'exercices à domicile sans supervision.

Idéalement, l'aîné n'appartenant à aucun autre groupe d'exercices devrait faire le programme maison à raison de trois fois semaine. L'intervenant assure un suivi soit téléphonique soit au domicile pour vérifier s'il y a présence de douleur, si des incompréhensions empêchent l'aîné d'exécuter ses exercices maison.

SECTION : MISE EN TRAIN

Une période de mise en train (section 1 du répertoire d'exercices) est effectuée au commencement de la séance.

Consignes

Les **exercices de mise en train généraux** (exercices 1.1 à 1.9) visent à augmenter légèrement la température corporelle, la circulation sanguine afin, de préparer le corps à l'action tandis que les **exercices de mise en train spécifiques** (exercices 1.10 à 1.29) préparent les articulations et les muscles à un effort plus soutenu. Il est important d'activer les muscles qui seront les plus sollicités lors de la séance. Ces mouvements de base peuvent être les mêmes pour tous et sont, règle générale, effectués en groupe.

Cette partie peut se faire en position assise sur une chaise. Si la capacité des gens permet une réalisation sécuritaire, il est conseillé de faire cette partie en position debout ou assis sur un ballon de proprioception (sous supervision individualisée).

Étapes

- Choisir 5 ou 6 exercices dans la section mise en train dont 1 ou 2 exercices généraux et 4 exercices spécifiques sollicitant les muscles des membres supérieurs et inférieurs. Il importe de choisir les groupes musculaires qui seront mis à contribution lors de la séance. Le temps consacré à cette partie de la séance devrait être d'environ 10 minutes.

Section	Prescription d'exercices	Durée
Mise en train	5 ou 6 exercices : 1 ou 2 généraux (1.1 à 1.9) 4 spécifiques (1.10 à 1.29)	10 minutes

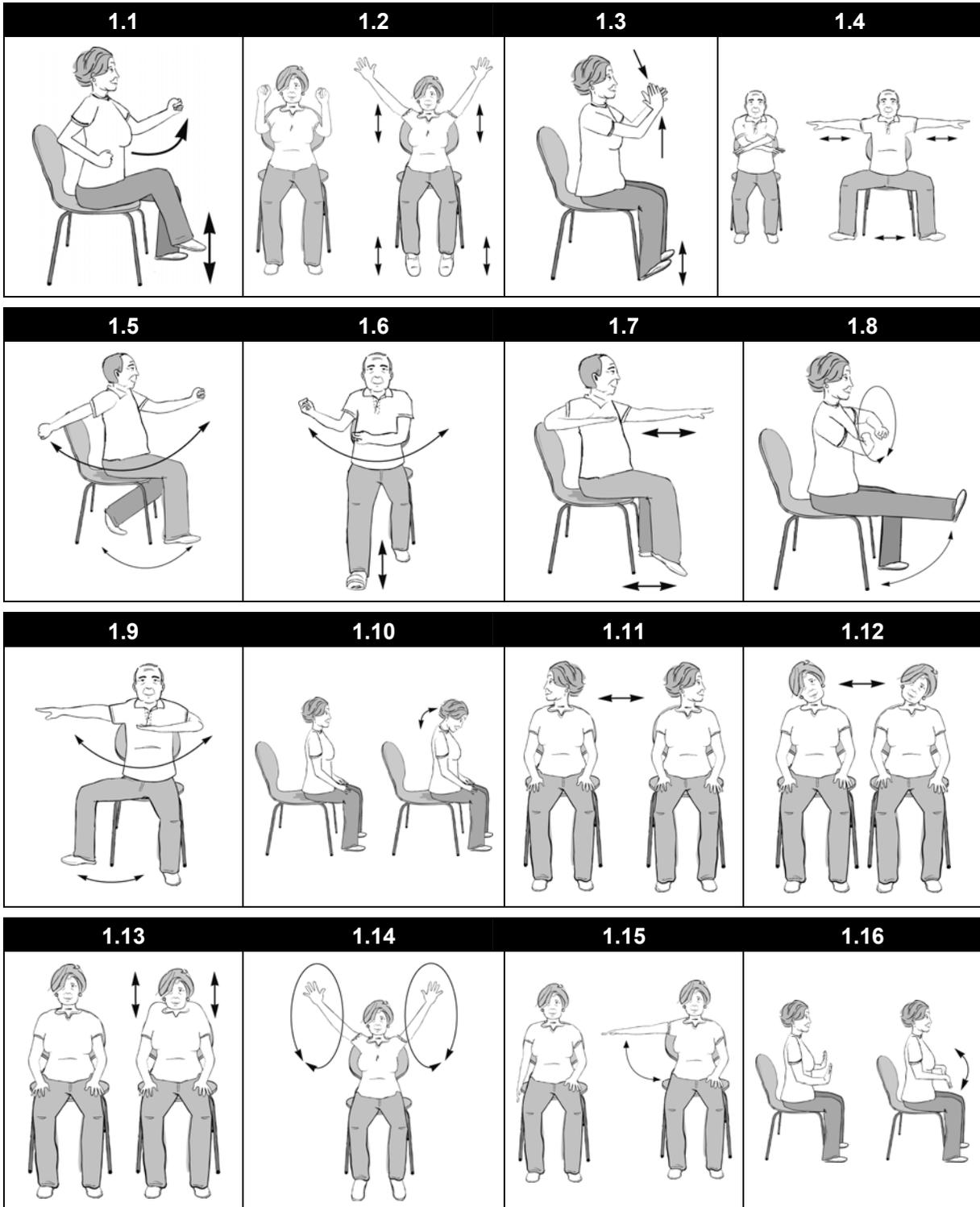
Pour faciliter la compréhension de l'identification de chaque mouvement, voici à l'aide d'exemples, l'explication de la numérotation.

Mouvement 1.1 : section mise en train, mouvement de base 1.

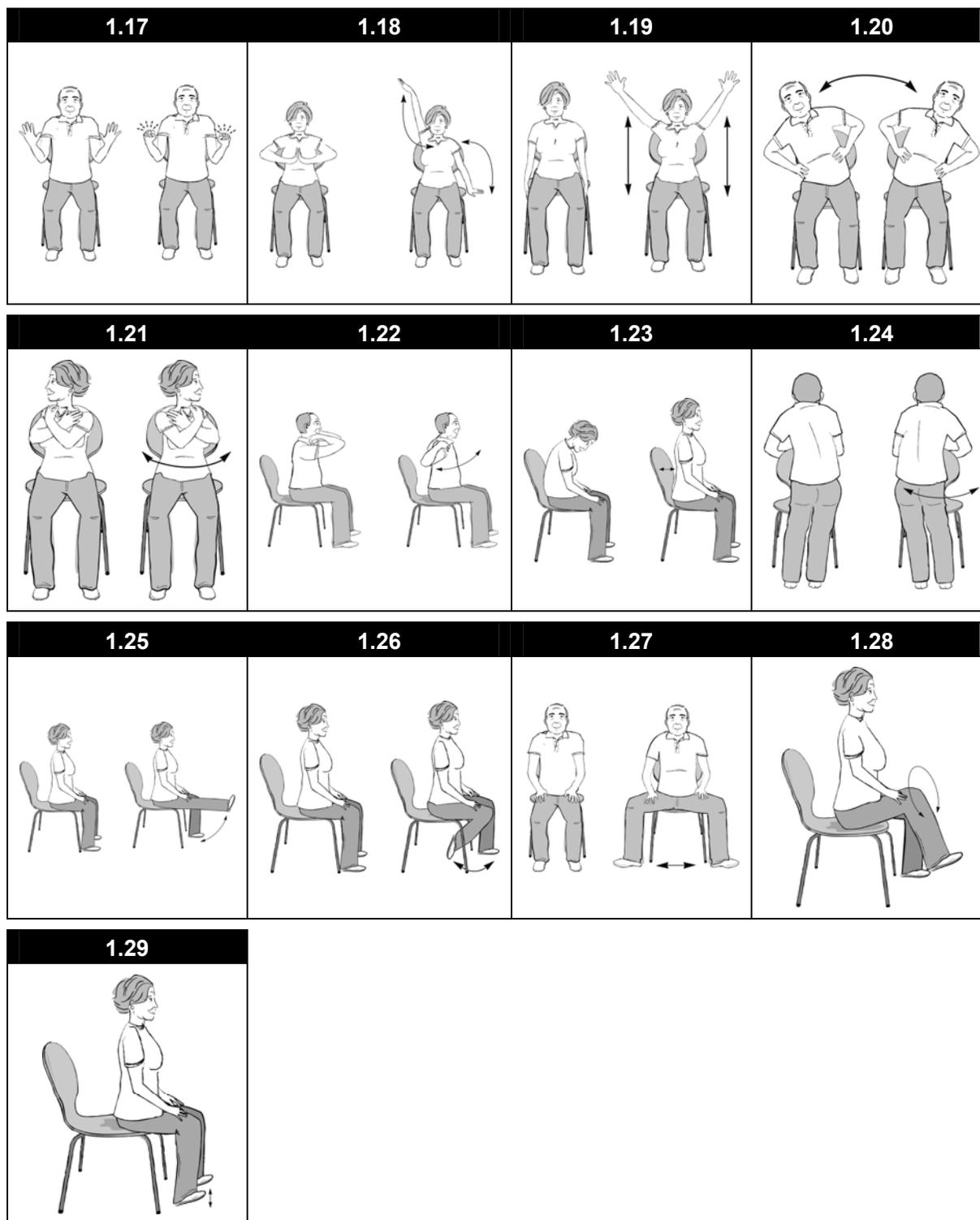
Variante 1.1.1 : section mise en train, mouvement de base 1, variante 1.

** À noter que de façon générale, le niveau de difficulté des variantes suit la chronologie des numéros (1 étant l'exécution la plus facile).*

MISE EN TRAIN : MOUVEMENTS DE BASE



MISE EN TRAIN : MOUVEMENTS DE BASE



MOUVEMENT 1.1

Région(s) sollicitée(s)

Membres supérieurs et inférieurs.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- bras fléchis à 90 degrés le long du tronc, poings fermés;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Marcher sur place en balançant les bras alternativement de l'avant vers l'arrière.

Répétition(s)

30 secondes.

Variantes pour le niveau de difficulté

1.1.1	Faire le mouvement 1.1 en bougeant seulement les membres inférieurs ou seulement les membres supérieurs. Intégrer progressivement le mouvement complet.
1.1.2	Faire le mouvement 1.1 plus lentement.
1.1.3	Faire le mouvement 1.1 en diminuant l'amplitude des mouvements.
1.1.4	Faire le mouvement 1.1 en diminuant la durée de l'exercice.
1.1.5	Faire le mouvement 1.1 d'un seul côté à la fois.

Variantes pour le niveau de difficulté

1.1.6	Faire le mouvement 1.1 plus rapidement.
1.1.7	Faire le mouvement 1.1 en augmentant l'amplitude des mouvements.
1.1.8	Faire le mouvement 1.1 en augmentant la durée de l'exercice.
1.1.9	Faire le mouvement 1.1 en modifiant le mouvement des membres inférieurs ou supérieurs.
Exemples	
<ul style="list-style-type: none">■ imiter des gestes de certaines activités sportives (élan au golf, nager, faire les mouvements de bras et de jambes du ski de fond, lancer une boule de quille, frapper un ballon avec le pied, frapper une balle avec une raquette, lancer une balle de baseball, courir sur place, ...);■ imiter avec les bras les mouvements appropriés pour jouer divers instruments de musique (accordéon, violon, trompette, tambour, castagnettes, trombone, flûte, guitare, ...), frapper du pied la mesure;■ imiter avec les bras des mouvements de la vie quotidienne (balayer, épousseter, couper avec des ciseaux à pelouse, pétrir la pâte, laver les fenêtres, ...);■ utiliser les mouvements 1.1 à 1.9 pour des variantes de mouvements des membres inférieurs ou supérieurs.	
1.1.10	Faire le mouvement 1.1 en le combinant à un ou plusieurs mouvement(s) parmi 1.1 à 1.9.
1.1.11	Faire le mouvement 1.1 en position debout, derrière une chaise, une main en appui sur le dossier au besoin.
1.1.12	Faire le mouvement 1.1 en position debout, en se déplaçant près des chaises ou d'un mur.

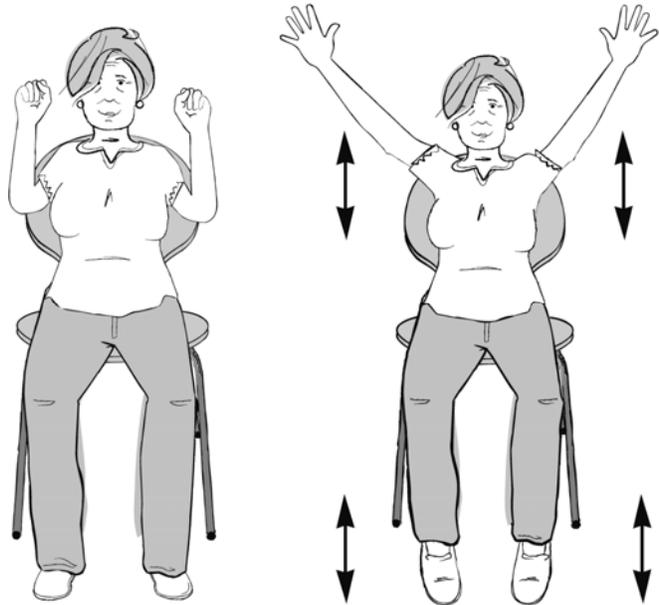
MOUVEMENT 1.2

Région(s) sollicitée(s)

Membres supérieurs et inférieurs.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- bras fléchis pour avoir les mains au-dessus des épaules, poings fermés;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Élever les talons et les bras simultanément. Quand les mains sont au-dessus des épaules écarter et étirer les doigts. Revenir à la position de départ.

Répétition(s)

30 secondes.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.2.1	Faire le mouvement 1.2 en bougeant seulement les membres inférieurs ou seulement les membres supérieurs. Intégrer progressivement le mouvement complet.
1.2.2	Faire le mouvement 1.2 plus lentement.
1.2.3	Faire le mouvement 1.2 en diminuant l'amplitude des mouvements.
1.2.4	Faire le mouvement 1.2 en diminuant la durée de l'exercice.
1.2.5	Faire le mouvement 1.2 d'un seul côté à la fois.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.2.6	Faire le mouvement 1.2 plus rapidement.
1.2.7	Faire le mouvement 1.2 en augmentant l'amplitude des mouvements.
1.2.8	Faire le mouvement 1.2 en augmentant la durée de l'exercice.
1.2.9	Faire le mouvement 1.2 en modifiant le mouvement des membres inférieurs ou supérieurs (<i>se référer aux exemples cités au mouvement 1.1.9</i>).
1.2.10	Faire le mouvement 1.2 en le combinant à un ou plusieurs mouvement(s) parmi 1.1 à 1.9.
1.2.11	Faire le mouvement 1.2 en position debout, derrière une chaise, une main en appui sur le dossier au besoin.
1.2.12	Faire le mouvement 1.2 en position debout, en se déplaçant près des chaises ou d'un mur.

MOUVEMENT 1.3

Région(s) sollicitée(s)

Membres supérieurs et inférieurs.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- mains jointes devant la poitrine;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Élever les orteils et revenir à la position de départ. Frapper des mains dans des directions variées à chaque élévation des orteils.

Répétition(s)

30 secondes.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.3.1	Faire le mouvement 1.3 en bougeant seulement les membres inférieurs ou seulement les membres supérieurs. Intégrer progressivement le mouvement complet.
1.3.2	Faire le mouvement 1.3 plus lentement.
1.3.3	Faire le mouvement 1.3 en diminuant l'amplitude des mouvements.
1.3.4	Faire le mouvement 1.3 en diminuant la durée de l'exercice.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.3.5	Faire le mouvement 1.3 plus rapidement.
1.3.6	Faire le mouvement 1.3 en augmentant l'amplitude des mouvements.
1.3.7	Faire le mouvement 1.3 en augmentant la durée de l'exercice.
1.3.8	Faire le mouvement 1.3 en modifiant le mouvement des membres inférieurs ou supérieurs (<i>se référer aux exemples cités au mouvement 1.1.9</i>).
1.3.9	Faire le mouvement 1.3 en le combinant à un ou plusieurs mouvement(s) parmi 1.1 à 1.9.
1.3.10	Faire le mouvement 1.3 en position debout, derrière une chaise, une main en appui sur le dossier au besoin.
1.3.11	Faire le mouvement 1.3 en position debout, en se déplaçant près des chaises ou d'un mur.

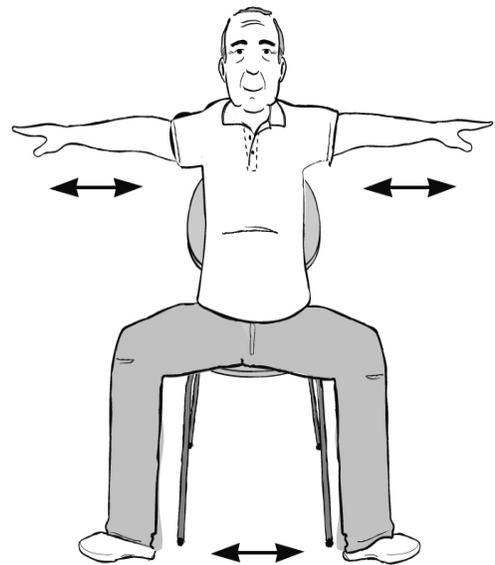
MOUVEMENT 1.4

Région(s) sollicitée(s)

Membres supérieurs et inférieurs.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- bras croisés et allongés vers l'avant à la hauteur de la poitrine;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Ouvrir les jambes pour déposer les pieds plus largement que les hanches et revenir à la position de départ. Simultanément, ouvrir les bras de côté et revenir à la position de départ.

Répétition(s)

30 secondes.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.4.1	Faire le mouvement 1.4 en bougeant seulement les membres inférieurs ou seulement les membres supérieurs. Intégrer progressivement le mouvement complet.
1.4.2	Faire le mouvement 1.4 plus lentement.
1.4.3	Faire le mouvement 1.4 en diminuant l'amplitude des mouvements.
1.4.4	Faire le mouvement 1.4 en diminuant la durée de l'exercice.
1.4.5	Faire le mouvement 1.4 d'un seul côté à la fois.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.4.6	Faire le mouvement 1.4 plus rapidement.
1.4.7	Faire le mouvement 1.4 en augmentant l'amplitude des mouvements.
1.4.8	Faire le mouvement 1.4 en augmentant la durée de l'exercice.
1.4.9	Faire le mouvement 1.4 en modifiant le mouvement des membres inférieurs ou supérieurs (<i>se référer aux exemples cités au mouvement 1.1.9</i>).
1.4.10	Faire le mouvement 1.4 en le combinant à un ou plusieurs mouvement(s) parmi 1.1 à 1.9.
1.4.11	Faire le mouvement 1.4 en position debout, derrière une chaise, une main en appui sur le dossier au besoin. Ouvrir les bras et les jambes un à la fois.
1.4.12	Faire le mouvement 1.4.11 en position debout, en se déplaçant près des chaises ou d'un mur.

MOUVEMENT 1.5

Région(s) sollicitée(s)

Membres supérieurs et inférieurs.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- bras allongés à la hauteur de la poitrine, bras gauche vers l'avant et bras droit vers l'arrière;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Avancer le pied droit et le bras gauche tout en reculant le bras droit et le pied gauche sous la chaise. Inverser la position des pieds et des bras comme le mouvement du ski de fond.

Répétition(s)

30 secondes.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.5.1	Faire le mouvement 1.5 en bougeant seulement les membres inférieurs ou seulement les membres supérieurs. Intégrer progressivement le mouvement complet.
1.5.2	Faire le mouvement 1.5 plus lentement.
1.5.3	Faire le mouvement 1.5 en diminuant l'amplitude des mouvements.
1.5.4	Faire le mouvement 1.5 en diminuant la durée de l'exercice.
1.5.5	Faire le mouvement 1.5 d'un seul côté à la fois.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.5.6	Faire le mouvement 1.5 plus rapidement.
1.5.7	Faire le mouvement 1.5 en augmentant l'amplitude des mouvements.
1.5.8	Faire le mouvement 1.5 en augmentant la durée de l'exercice.
1.5.9	Faire le mouvement 1.5 en modifiant le mouvement des membres inférieurs ou supérieurs (<i>se référer aux exemples cités au mouvement 1.1.9</i>).
1.5.10	Faire le mouvement 1.5 en le combinant à un ou plusieurs mouvement(s) parmi 1.1 à 1.9.
1.5.11	Faire le mouvement 1.5.5 en position debout, derrière une chaise, une main en appui sur le dossier au besoin.
1.5.12	Faire le mouvement 1.5 en position debout, en se séplaçant près des chaises ou d'un mur.

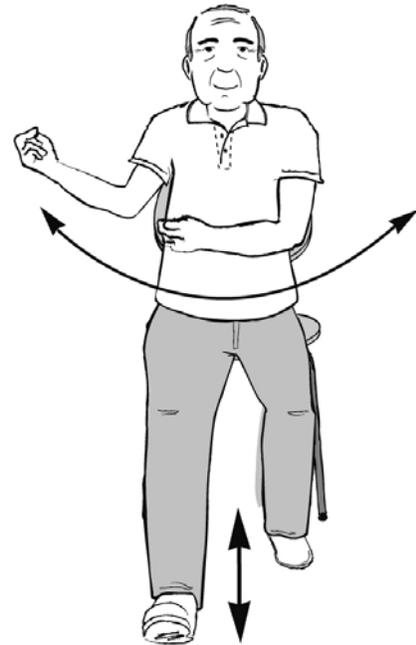
MOUVEMENT 1.6

Région(s) sollicitée(s)

Membres supérieurs et inférieurs.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- bras allongés le long du tronc;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Avancer le pied droit et toucher le sol avec le talon tout en claquant des doigts du côté droit. Ramener le pied droit à sa position de départ et refaire le mouvement de l'autre côté.

Répétition(s)

30 secondes.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.6.1	Faire le mouvement 1.6 en bougeant seulement les membres inférieurs ou seulement les membres supérieurs. Intégrer progressivement le mouvement complet.
1.6.2	Faire le mouvement 1.6 plus lentement.
1.6.3	Faire le mouvement 1.6 en diminuant l'amplitude des mouvements.
1.6.4	Faire le mouvement 1.6 en diminuant la durée de l'exercice.
1.6.5	Faire le mouvement 1.6 d'un seul côté à la fois.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.6.6	Faire le mouvement 1.6 plus rapidement.
1.6.7	Faire le mouvement 1.6 en augmentant l'amplitude des mouvements.
1.6.8	Faire le mouvement 1.6 en augmentant la durée de l'exercice.
1.6.9	Faire le mouvement 1.6 en modifiant le mouvement des membres inférieurs ou supérieurs (<i>se référer aux exemples cités au mouvement 1.1.9</i>).
1.6.10	Faire le mouvement 1.6 en le combinant à un ou plusieurs mouvement(s) parmi 1.1 à 1.9
1.6.11	Faire le mouvement 1.6 en position debout, derrière une chaise, une main en appui sur le dossier au besoin.
1.6.12	Faire le mouvement 1.6 en position debout, en se déplaçant près des chaises ou d'un mur.

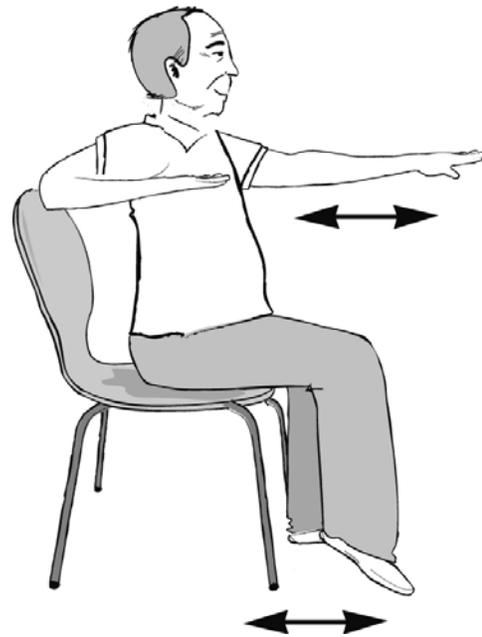
MOUVEMENT 1.7

Région(s) sollicitée(s)

Membres supérieurs et inférieurs.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- bras allongés vers l'avant à la hauteur des épaules;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Avancer le pied droit et toucher le sol avec les orteils tout en allongeant le bras gauche devant et le bras droit vers l'arrière. Ramener le pied droit à sa position de départ et refaire le mouvement de l'autre côté.

Répétition(s)

30 secondes.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.7.1	Faire le mouvement 1.7 en bougeant seulement les membres inférieurs ou seulement les membres supérieurs. Intégrer progressivement le mouvement complet.
1.7.2	Faire le mouvement 1.7 plus lentement.
1.7.3	Faire le mouvement 1.7 en diminuant l'amplitude des mouvements.
1.7.4	Faire le mouvement 1.7 en diminuant la durée de l'exercice.
1.7.5	Faire le mouvement 1.7 d'un seul côté à la fois.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.7.6	Faire le mouvement 1.7 plus rapidement.
1.7.7	Faire le mouvement 1.7 en augmentant l'amplitude des mouvements.
1.7.8	Faire le mouvement 1.7 en augmentant la durée de l'exercice.
1.7.9	Faire le mouvement 1.7 en modifiant le mouvement des membres inférieurs ou supérieurs (<i>se référer aux exemples cités au mouvement 1.1.9</i>).
1.7.10	Faire le mouvement 1.7 en le combinant à un ou plusieurs mouvement(s) parmi 1.1 à 1.9.
1.7.11	Faire le mouvement 1.7 en position debout, derrière une chaise, une main en appui sur le dossier au besoin.
1.7.12	Faire le mouvement 1.7 en position debout, en se déplaçant près des chaises ou d'un mur.

MOUVEMENT 1.8

Région(s) sollicitée(s)

Membres supérieurs et inférieurs.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- bras fléchis à 90 degrés devant la poitrine;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Étirer la jambe droite de manière à diriger les orteils vers le haut. Revenir à la position de départ et refaire le mouvement avec la jambe gauche. Rouler les avant-bras ensemble dans une direction lors de l'étirement de la jambe et dérouler dans l'autre direction lors du retour à la position de départ.

Répétition(s)

30 secondes.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.8.1	Faire le mouvement 1.8 en bougeant seulement les membres inférieurs ou seulement les membres supérieurs. Intégrer progressivement le mouvement complet.
1.8.2	Faire le mouvement 1.8 plus lentement.
1.8.3	Faire le mouvement 1.8 en diminuant l'amplitude des mouvements.
1.8.4	Faire le mouvement 1.8 en diminuant la durée de l'exercice.
1.8.5	Faire le mouvement 1.8 d'un seul côté à la fois.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.8.6	Faire le mouvement 1.8 plus rapidement.
1.8.7	Faire le mouvement 1.8 en augmentant l'amplitude des mouvements.
1.8.8	Faire le mouvement 1.8 en augmentant la durée de l'exercice.
1.8.9	Faire le mouvement 1.8 en modifiant le mouvement des membres inférieurs ou supérieurs (<i>se référer aux exemples cités au mouvement 1.1.9</i>).
1.8.10	Faire le mouvement 1.8 en le combinant à un ou plusieurs mouvement(s) parmi 1.1 à 1.9.
1.8.11	Faire le mouvement 1.8 en position debout, derrière une chaise, une main en appui sur le dossier au besoin (<i>varier la hauteur de la jambe selon la stabilité du participant ou appuyer le pied au sol</i>).
1.8.12	Faire le mouvement 1.8 en position debout, en se déplaçant près des chaises ou d'un mur.

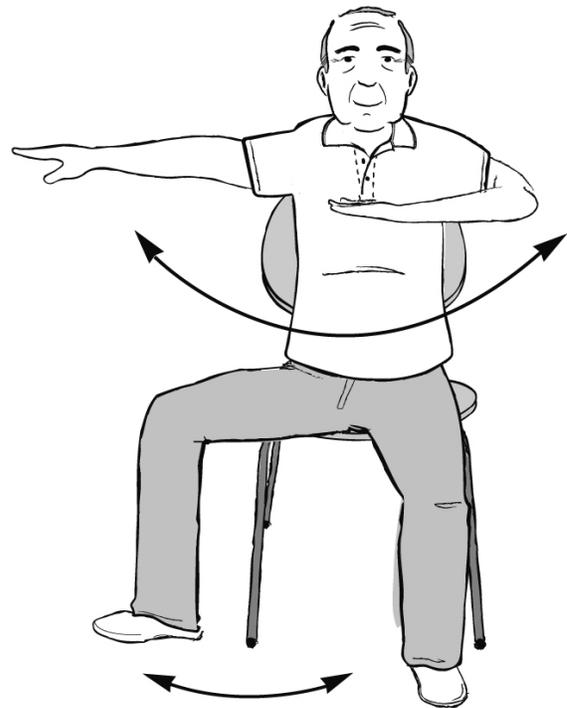
MOUVEMENT 1.9

Région(s) sollicitée(s)

Membres supérieurs et inférieurs.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- bras allongés de côté à la hauteur des épaules;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Ouvrir la jambe droite en allant porter le pied droit de côté sur le sol, ramener la jambe droite à la position de départ et refaire le mouvement avec la jambe gauche. Inverser la position des bras à chaque ouverture de jambe.

Répétition(s)

30 secondes.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.9.1	Faire le mouvement 1.9 en bougeant seulement les membres inférieurs ou seulement les membres supérieurs. Intégrer progressivement le mouvement complet.
1.9.2	Faire le mouvement 1.9 plus lentement.
1.9.3	Faire le mouvement 1.9 en diminuant l'amplitude des mouvements.
1.9.4	Faire le mouvement 1.9 en diminuant la durée de l'exercice.
1.9.5	Faire le mouvement 1.9 d'un seul côté à la fois.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.9.6	Faire le mouvement 1.9 plus rapidement.
1.9.7	Faire le mouvement 1.9 en augmentant l'amplitude des mouvements.
1.9.8	Faire le mouvement 1.9 en augmentant la durée de l'exercice.
1.9.9	Faire le mouvement 1.9 en modifiant le mouvement des membres inférieurs ou supérieurs (<i>se référer aux exemples cités au mouvement 1.1.9</i>).
1.9.10	Faire le mouvement 1.9 en le combinant à un ou plusieurs mouvement(s) parmi 1.1 à 1.9.
1.9.11	Faire le mouvement 1.9 en position debout, derrière une chaise, une main en appui sur le dossier au besoin.
1.9.12	Faire le mouvement 1.9 en position debout, en se déplaçant près des chaises ou d'un mur.

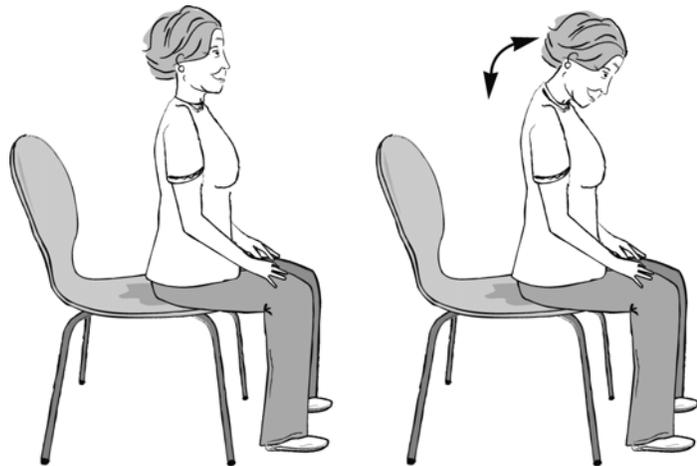
MOUVEMENT 1.10

Région(s) sollicitée(s)

Nuque.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les cuisses;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Notion de sécurité

Éviter l'extension prononcée de la nuque vers l'arrière.

Exercice

Abaisser le menton vers la poitrine et revenir à la position de départ.

Répétition(s)

5.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.10.1	Faire le mouvement 1.10 en diminuant l'amplitude du mouvement.
1.10.2	Faire le mouvement 1.10 en réduisant le nombre de répétitions.
1.10.3	Faire le mouvement 1.10 en poussant le menton vers l'avant et en le ramenant à la position de départ.



Variantes pour  le niveau de difficulté

1.10.4	Faire le mouvement 1.10 en augmentant l'amplitude du mouvement.
1.10.5	Faire le mouvement 1.10 en augmentant le nombre de répétitions.
1.10.6	Faire le mouvement 1.10 en poussant le menton vers l'avant (<i>se référer au mouvement 1.10.3</i>) pour ensuite abaisser le menton vers la poitrine (<i>se référer au mouvement 1.10</i>).
1.10.7	Faire le mouvement 1.10 en abaissant le menton vers l'avant dans des directions variées (ex : vers l'épaule droite, vers la hanche droite, vers la hanche gauche, vers l'épaule gauche, ...).
1.10.8	Faire le mouvement 1.10 en groupe, saluer les autres participants d'un signe de tête.
1.10.9	Faire le mouvement 1.10 en position debout, derrière une chaise, les mains en appui sur le dossier au besoin.

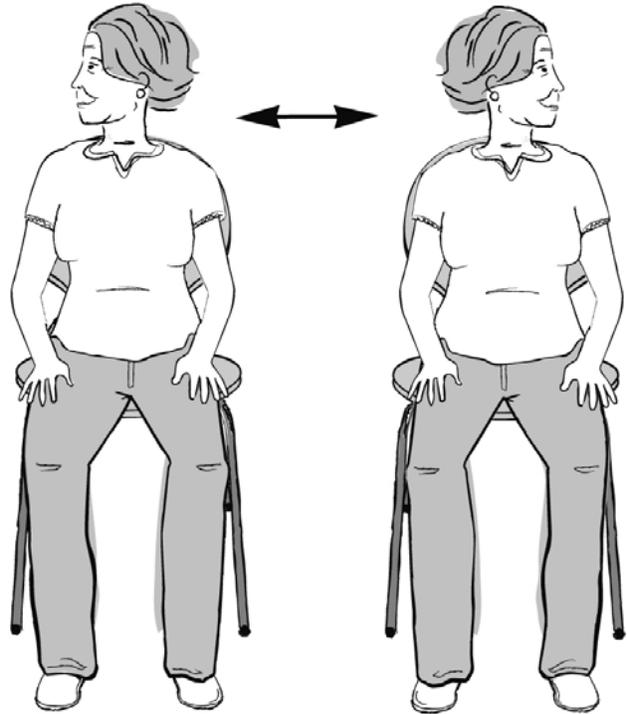
MOUVEMENT 1.11

Région(s) sollicitée(s)

Nuque.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les cuisses;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Tourner lentement la tête vers la droite et vers la gauche alternativement.

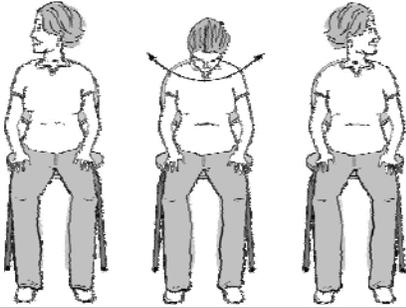
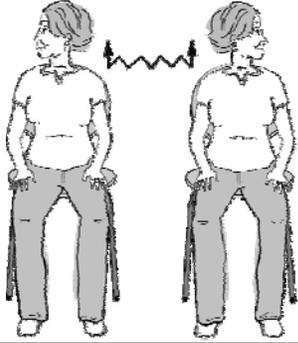
Répétition(s)

5 de chaque côté, en alternance.

Variantes pour le niveau de difficulté

1.11.1	Faire le mouvement 1.11 en diminuant l'amplitude du mouvement.
1.11.2	Faire le mouvement 1.11 en réduisant le nombre de répétitions.
1.11.3	Faire le mouvement 1.11 d'un seul côté à la fois et intégrer progressivement l'alternance.
1.11.4	Faire le mouvement 1.11 en effectuant un arrêt de la tête vers l'avant entre chaque côté (droite, devant, gauche, devant, droite, ...).

Variantes pour le niveau de difficulté

1.11.5	Faire le mouvement 1.11 en augmentant l'amplitude du mouvement.	
1.11.6	Faire le mouvement 1.11 en augmentant le nombre de répétitions.	
1.11.7	Faire le mouvement 1.11 les mains jointes derrière le dos.	
1.11.8	Faire le mouvement 1.11 en ajoutant une demi-rotation vers l'avant et en gardant le menton près de la poitrine pour aller de l'épaule droite à l'épaule gauche.	
1.11.9	Faire le mouvement 1.11 en tournant la tête vers la droite et vers la gauche en élevant et abaissant le menton de façon aléatoire pour regarder dans des directions variées.	
1.11.10	Faire le mouvement 1.11 en position debout, derrière une chaise, les mains appuyées sur le dossier au besoin.	

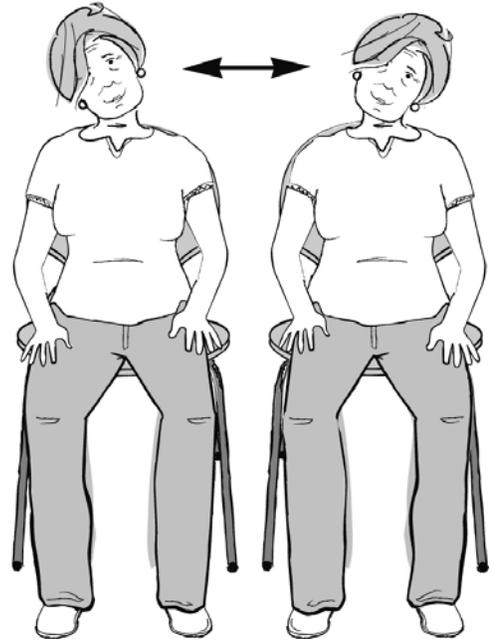
MOUVEMENT 1.12

Région(s) sollicitée(s)

Nuque.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les cuisses;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Fléchir la nuque du côté droit de façon à diriger l'oreille vers l'épaule droite et refaire la flexion vers la gauche.

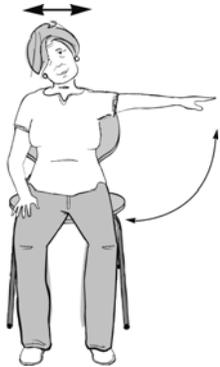
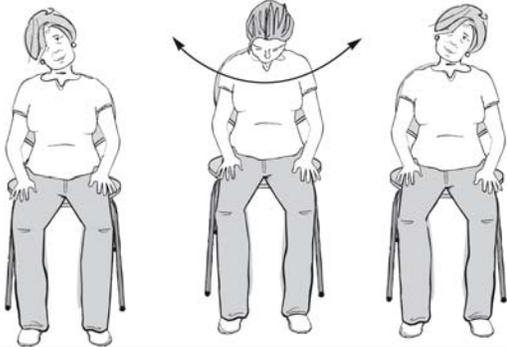
Répétition(s)

5 de chaque côté, en alternance.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.12.1	Faire le mouvement 1.12 en diminuant l'amplitude du mouvement.
1.12.2	Faire le mouvement 1.12 en réduisant le nombre de répétitions.
1.12.3	Faire le mouvement 1.12 d'un seul côté à la fois et intégrer progressivement l'alternance.
1.12.4	Faire le mouvement 1.12 en effectuant un arrêt de la tête en position de départ entre chaque flexion de côté.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.12.5	Faire le mouvement 1.12 en augmentant l'amplitude du mouvement.
1.12.6	Faire le mouvement 1.12 en augmentant le nombre de répétitions.
1.12.7	Faire le mouvement 1.12 en élevant le bras du côté opposé à la flexion de la nuque, à la hauteur de l'épaule et de côté. 
1.12.8	Faire le mouvement 1.12 en ajoutant une demi-rotation vers l'avant et en gardant le menton près de la poitrine pour aller de l'épaule droite à l'épaule gauche. 
1.12.9	Faire le mouvement en position debout, derrière une chaise, les mains appuyées sur le dossier au besoin.

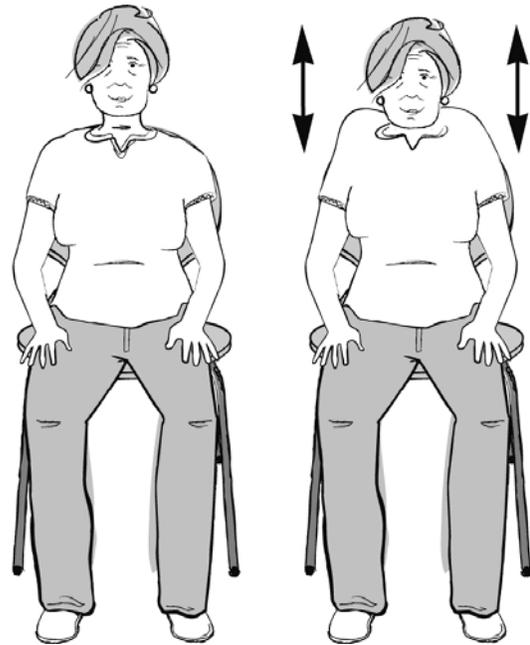
MOUVEMENT 1.13

Région(s) sollicitée(s)

Haut du dos, épaules.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les cuisses;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Élever les épaules vers les oreilles et revenir à la position de départ.

Répétition(s)

5.

Variantes pour le niveau de difficulté

1.13.1	Faire le mouvement 1.13 en diminuant l'amplitude du mouvement.
1.13.2	Faire le mouvement 1.13 en réduisant le nombre de répétitions.
1.13.3	Faire le mouvement 1.13 une épaule à la fois.

Variantes pour le niveau de difficulté

1.13.4	Faire le mouvement 1.13 en augmentant l'amplitude du mouvement.
1.13.5	Faire le mouvement 1.13 en augmentant le nombre de répétitions.
1.13.6	Faire le mouvement 1.13 en alternant l'élévation de l'épaule droite et celle de l'épaule gauche.
1.13.7	Faire le mouvement 1.13 en ayant une épaule élevée et une épaule abaissée en position de départ. Inverser les positions et poursuivre l'exercice de façon à toujours avoir les épaules dans des positions opposées.
1.13.8	Faire le mouvement 1.13 avec des rotations avant et arrière des épaules.
	
1.13.9	Faire le mouvement 1.13 avec des rotations avant et arrière (<i>se référer au mouvement 1.13.8</i>) en alternant la hauteur des épaules (quand l'épaule droite est en haut, la gauche est en bas et vice versa).
1.13.10	Faire le mouvement 1.13 en position debout, derrière une chaise, les mains appuyées sur le dossier au besoin.

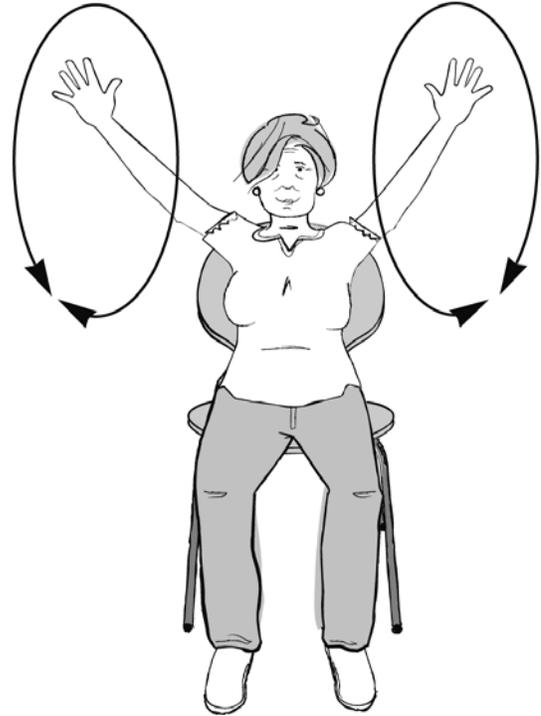
MOUVEMENT 1.14

Région(s) sollicitée(s)

Épaules, bras, tronc.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- bras allongés le long du tronc;
- pieds bien appuyés au sol à la largeur des hanches.



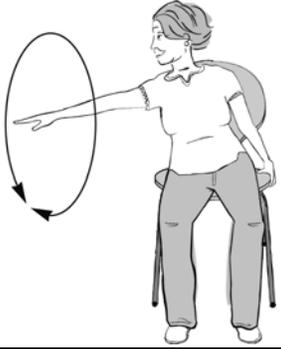
Exercice

Faire des rotations avant et arrière avec les bras.

Répétition(s)

5 dans chaque direction.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.14.1	Faire le mouvement 1.14 en diminuant l'amplitude du mouvement.	
1.14.2	Faire le mouvement 1.14 en réduisant le nombre de répétitions.	
1.14.3	Faire le mouvement 1.14 les mains appuyées sur les épaules.	
1.14.4	Faire le mouvement 1.14 avec le bras allongé de côté vers le bas et le corps légèrement incliné vers ce dernier, la main de l'autre bras est agrippée au siège. Tracer des cercles à la hauteur de la hanche avec le bras dans les sens horaire et anti-horaire.	
1.14.5	Faire le mouvement 1.14 un bras à la fois.	
1.14.6	Faire le mouvement 1.14 en prenant une pause en position de départ entre chaque répétition.	

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.14.7	Faire le mouvement 1.14 en augmentant l'amplitude du mouvement.
1.14.8	Faire le mouvement 1.14 en augmentant le nombre de répétitions.
1.14.9	Faire le mouvement 1.14 en alternant la rotation du bras droit avec celle du bras gauche.
1.14.10	Faire le mouvement 1.14 en ayant un bras allongé vers le haut et l'autre vers le bas en position de départ. Inverser les positions et poursuivre l'exercice de façon à toujours avoir les bras dans des positions opposées (mouvement semblable à la nage en « crawl »).
1.14.11	Faire le mouvement 1.14 en traçant de petits cercles et en les agrandissant peu à peu. Passer par la suite des grands cercles aux petits.

1.14.12	Faire le mouvement 1.14 en traçant un mot imaginaire avec un ou les deux bras, en débutant devant soi et en terminant de côté.
----------------	--

1.14.13	Faire le mouvement 1.14 en position debout, derrière une chaise, une main appuyée sur le dossier au besoin.
----------------	---

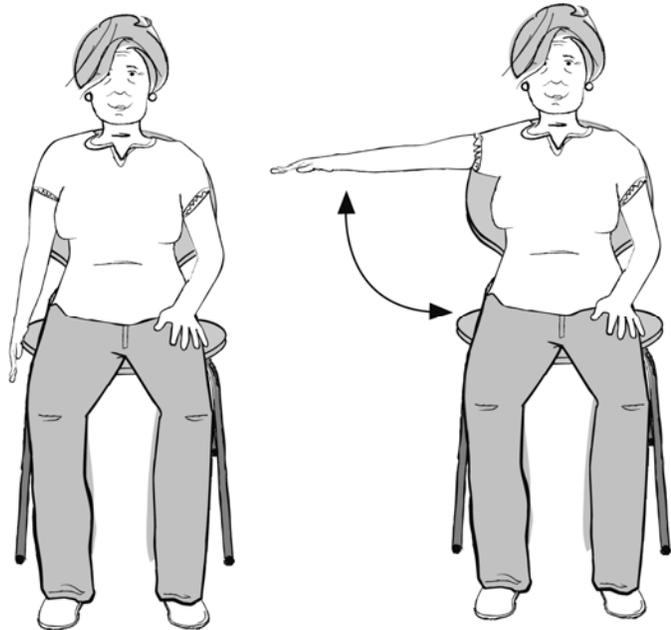
MOUVEMENT 1.15

Région(s) sollicitée(s)

Épaule.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- bras allongés le long du tronc, main gauche déposée sur la cuisse, main droite tendue vers le bas;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



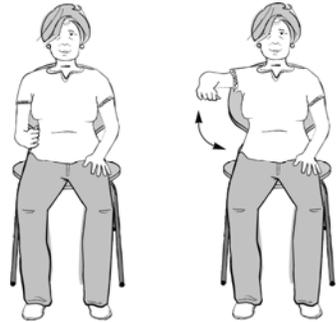
Exercice

Élever le bras droit de côté jusqu'à la hauteur de l'épaule et revenir à la position de départ. Reprendre le mouvement avec le bras gauche et alterner les élévations.

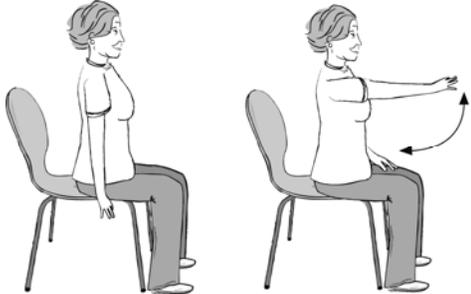
Répétition(s)

5 de chaque côté, en alternance.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.15.1	Faire le mouvement 1.15 en diminuant l'amplitude du mouvement.	
1.15.2	Faire le mouvement 1.15 en réduisant le nombre de répétitions.	
1.15.3	Faire le mouvement 1.15 le bras fléchi à 90 degrés.	

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.15.4	Faire le mouvement 1.15 en augmentant l'amplitude du mouvement.	
1.15.5	Faire le mouvement 1.15 en élevant les bras au-dessus de la tête.	
1.15.6	Faire le mouvement 1.15 en augmentant le nombre de répétitions.	
1.15.7	Faire le mouvement 1.15 en élevant les deux bras simultanément.	
1.15.8	Faire le mouvement 1.15 en ayant un bras élevé de côté à la hauteur de l'épaule et l'autre bras allongé vers le bas en position de départ. Inverser les positions et poursuivre l'exercice de façon à toujours avoir les bras dans des positions opposées.	
1.15.9	Faire le mouvement 1.15 en élevant le bras vers l'avant.	
1.15.10	Faire le mouvement 1.15 en alternant les élévations latérales (se référer au mouvement 1.15) et frontales (se référer au mouvement 1.15.9).	
1.15.11	Faire le mouvement 1.15 en position debout, derrière une chaise, une main appuyée sur le dossier au besoin.	

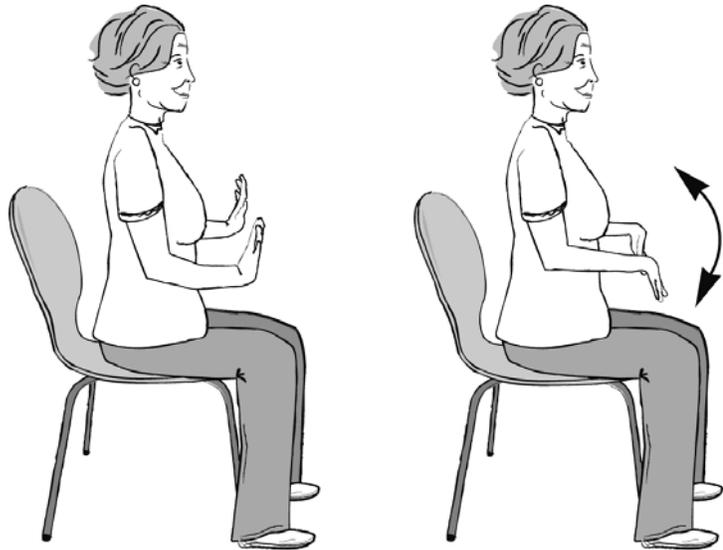
MOUVEMENT 1.16

Région(s) sollicitée(s)

Poignets.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- bras fléchis à 90 degrés, avant-bras près du corps et parallèles aux cuisses, paumes de mains orientées vers l'avant;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Faire des flexions et des extensions des poignets.

Répétition(s)

5.

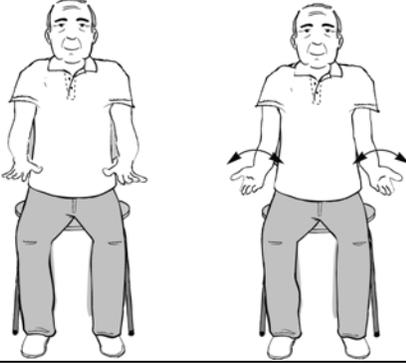
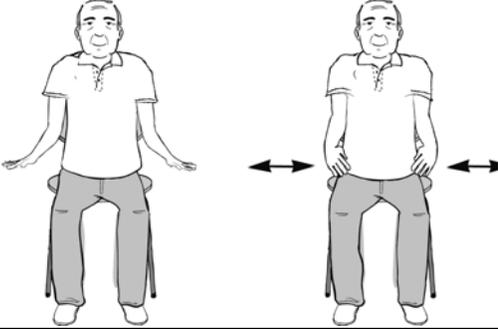
Variantes pour  le niveau de difficulté

1.16.1	Faire le mouvement 1.16 en diminuant l'amplitude du mouvement.
1.16.2	Faire le mouvement 1.16 en réduisant le nombre de répétitions.
1.16.3	Faire le mouvement 1.16 en prenant une pause en position de départ entre chaque flexion et extension.
1.16.4	Faire le mouvement 1.16 en effectuant seulement les flexions ou seulement les extensions. Intégrer progressivement le mouvement complet.
1.16.5	Faire le mouvement 1.16 un poignet à la fois.
1.16.6	Faire le mouvement 1.16 avec les poings fermés.
1.16.7	Faire le mouvement 1.16 avec les paumes de mains orientées vers le haut.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.16.8	Faire le mouvement 1.16 en augmentant l'amplitude du mouvement.
1.16.9	Faire le mouvement 1.16 en augmentant le nombre de répétitions.
1.16.10	Faire le mouvement 1.16 en ayant les doigts d'une main pointés vers le bas et ceux de l'autre main pointés vers le haut en position de départ. Inverser les positions et poursuivre l'exercice en ayant toujours les mains dans des positions opposées.
1.16.11	Faire le mouvement 1.16 en alternant le poignet droit et le poignet gauche.
1.16.12	Faire le mouvement 1.16 en ayant les bras en extension devant soi, à la hauteur des épaules.
1.16.13	Faire le mouvement 1.16 en effectuant des rotations des poignets



1.16.14	Faire le mouvement 1.16 en tournant les poignets pour orienter les paumes de mains vers le haut et revenir en position de départ. Maintenir les coudes près du corps en tout temps.	
1.16.15	Faire le mouvement 1.16 en déplaçant les mains vers l'extérieur et vers l'intérieur. Maintenir les coudes près du corps en tout temps.	
1.16.16	Faire le mouvement 1.16 en imitant les gestes d'un chef d'orchestre.	
1.16.17	Faire le mouvement 1.16 en écrivant son nom devant soi avec un crayon imaginaire.	
1.16.18	Faire le mouvement 1.16 en dribblant avec un ballon de côté.	
1.16.19	Faire le mouvement 1.16 position debout, derrière une chaise, une main appuyée sur le dossier au besoin.	

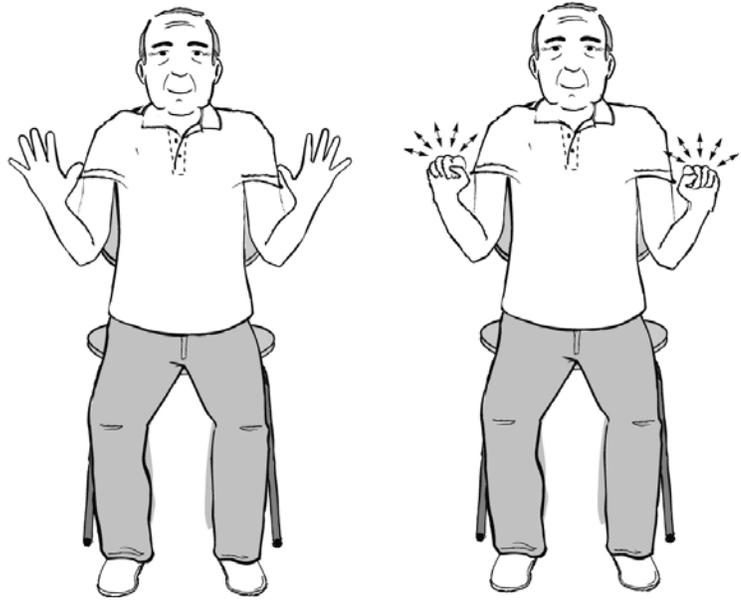
MOUVEMENT 1.17

Région(s) sollicitée(s)

Mains.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- bras fléchis à 90 degrés, paumes de mains orientées vers l'avant;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Notion de sécurité

Porter une attention particulière
aux personnes arthritiques.

Exercice

Ouvrir et fermer les mains.

Répétition(s)

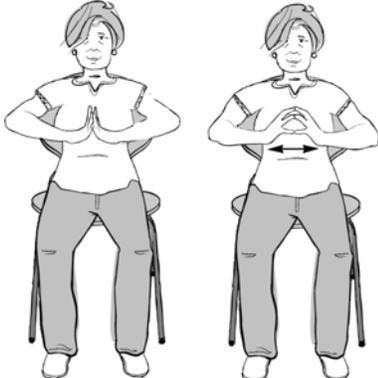
5.

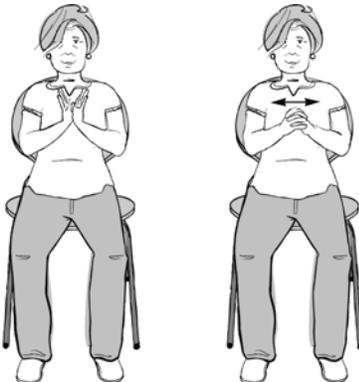
Variantes pour le niveau de difficulté

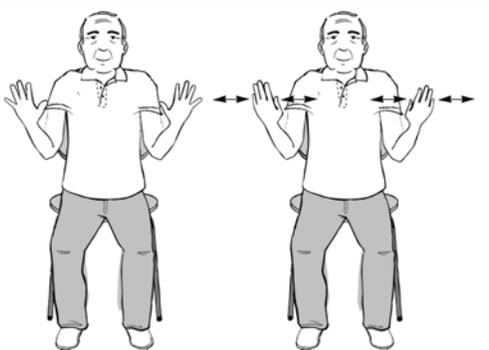
1.17.1	Faire le mouvement 1.17 en diminuant l'amplitude du mouvement.
1.17.2	Faire le mouvement 1.17 en réduisant le nombre de répétitions.
1.17.3	Faire le mouvement 1.17 une main à la fois.

Variantes pour le niveau de difficulté

1.17.4	Faire le mouvement 1.17 en augmentant l'amplitude du mouvement.
1.17.5	Faire le mouvement 1.17 en augmentant le nombre de répétitions.
1.17.6	Faire le mouvement 1.17 en alternant la main droite et la main gauche.
1.17.7	Faire le mouvement 1.17 en ayant une main ouverte et une main fermée en position de départ. Inverser les positions et poursuivre l'exercice en ayant toujours les mains dans des positions opposées.

1.17.8	Faire le mouvement 1.17 les doigts joints. Ouvrir et fermer les mains.	
---------------	--	---

1.17.9	Faire le mouvement 1.17 les paumes de mains jointes. Croiser et décroiser les doigts.	
---------------	---	--

1.17.10	Faire le mouvement 1.17 en collant les doigts les uns contre les autres et en les écartant.	
1.17.11	Faire le mouvement 1.17 en touchant chaque doigt à tour de rôle avec le pouce.	
1.17.12	Faire le mouvement 1.17 en indiquant avec les doigts le chiffre nommé par l'intervenant.	
1.17.13	Faire le mouvement 1.17 en position debout, derrière une chaise, une main appuyée sur le dossier au besoin.	

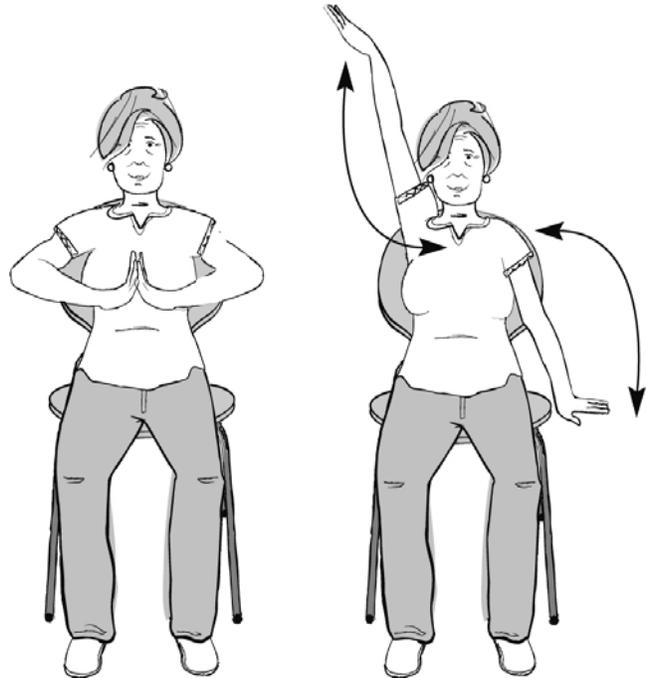
MOUVEMENT 1.18

Région(s) sollicitée(s)

Tronc, bras.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- mains jointes à la hauteur de la poitrine;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Allonger le bras droit au-dessus de la tête en fléchissant le poignet pour avoir la paume de main vers le haut et allonger le bras gauche vers le bas, la paume de main vers le bas. Revenir à la position de départ et reprendre le mouvement en inversant les bras.

Répétition(s)

5 de chaque côté, en alternance.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.18.1	Faire le mouvement 1.18 en diminuant l'amplitude du mouvement.
1.18.2	Faire le mouvement 1.18 en réduisant le nombre de répétitions.
1.18.3	Faire le mouvement 1.18 à un bras seulement et intégrer progressivement le mouvement complet à deux bras.
1.18.4	Faire le mouvement 1.18 d'un seul côté à la fois et intégrer progressivement l'alternance.
1.18.5	Faire le mouvement 1.18 en décomposant le mouvement : A- étirer le bras droit vers le haut et fléchir le poignet B- étirer le bras gauche vers le bas, fléchir le poignet, C- ramener le bras droit en position de départ et D- ramener le bras gauche.
1.18.6	Faire le mouvement 1.18 sans flexion des poignets de façon à orienter les doigts d'une main vers le haut et ceux de l'autre vers le bas.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.18.7	Faire le mouvement 1.18 en augmentant l'amplitude du mouvement.
1.18.8	Faire le mouvement 1.18 en augmentant le nombre de répétitions.
1.18.9	Faire le mouvement 1.18 en roulant les avant-bras entre eux entre chaque extension des bras.
	
1.18.10	Faire le mouvement 1.18 en ajoutant une rotation des poignets quand les bras sont allongés.
1.18.11	Faire le mouvement 1.18 en position debout, derrière une chaise, une main appuyée sur le dossier au besoin.

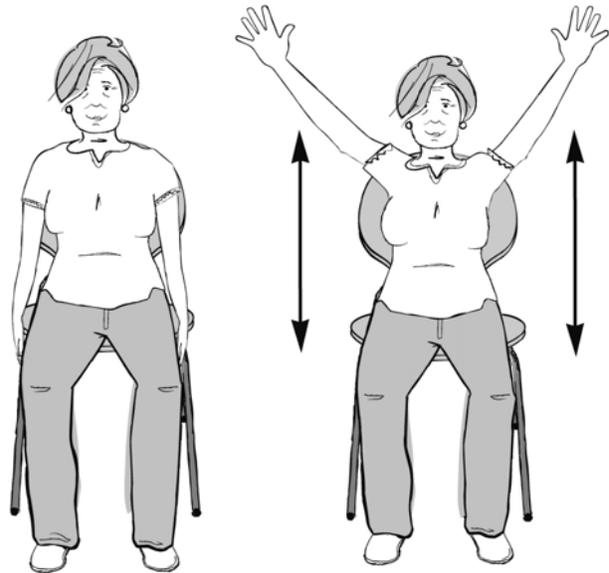
MOUVEMENT 1.19

Région(s) sollicitée(s)

Bras, épaules, tronc.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- bras allongés le long du tronc;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Élever les bras vers l'avant jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de la tête et revenir à la position de départ.

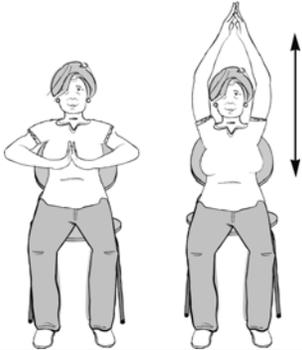
Répétition(s)

5.

Variantes pour le niveau de difficulté

1.19.1	Faire le mouvement 1.19 sans les bras, seulement allonger le tronc.
1.19.2	Faire le mouvement 1.19 en diminuant l'amplitude du mouvement.
1.19.3	Faire le mouvement 1.19 en réduisant le nombre de répétitions.
1.19.4	Faire le mouvement 1.19 un bras à la fois.

Variantes pour le niveau de difficulté

1.19.5	Faire le mouvement 1.19 en augmentant l'amplitude du mouvement.	
1.19.6	Faire le mouvement 1.19 en augmentant le nombre de répétitions.	
1.19.7	Faire le mouvement 1.19 en alternant le bras droit et le bras gauche.	
1.19.8	Faire le mouvement 1.19 en ayant un bras élevé et l'autre bras abaissé en position de départ. Inverser les positions et poursuivre l'exercice en ayant toujours les bras dans des positions opposées.	
1.19.9	Faire le mouvement 1.19 en plaçant les mains en prière. Élever les bras devant soi et abaisser les bras de côté pour revenir à la position de départ.	
1.19.10	Faire le mouvement 1.19 en élevant les bras de côté.	
1.19.11	Faire le mouvement 1.19 en ayant les bras légèrement fléchis à la hauteur du nombril. Tourner les paumes de mains en élevant les bras.	
1.19.12	Faire le mouvement 1.19 en position debout, derrière une chaise, une main appuyée sur le dossier au besoin.	

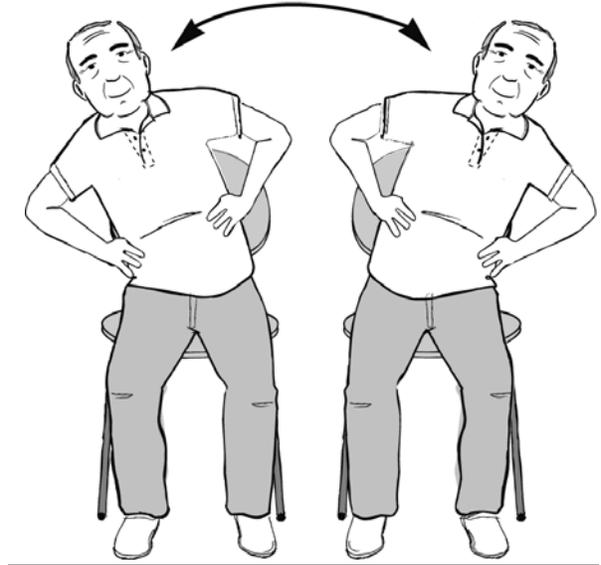
MOUVEMENT 1.20

Région(s) sollicitée(s)

Tronc.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- mains à la taille;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Notion de sécurité

Pour éviter un déséquilibre, porter une attention particulière pour que les pieds restent en appui au sol et les fesses sur le siège.

Exercice

Fléchir le tronc vers la droite et vers la gauche alternativement.

Répétition(s)

5 de chaque côté, en alternance.

Variantes pour le niveau de difficulté

1.20.1	Faire le mouvement 1.20 en diminuant l'amplitude du mouvement.
1.20.2	Faire le mouvement 1.20 en réduisant le nombre de répétitions.
1.20.3	Faire le mouvement 1.20 en prenant une pause en position de départ entre chaque flexion du tronc.
1.20.4	Faire le mouvement 1.20 avec les mains agrippées au siège.
1.20.5	Faire le mouvement 1.20 d'un seul côté à la fois et intégrer progressivement l'alternance.

Variantes pour le niveau de difficulté

1.20.6	Faire le mouvement 1.20 en augmentant l'amplitude du mouvement.
1.20.7	Faire le mouvement 1.20 en augmentant le nombre de répétitions.
1.20.8	Faire le mouvement 1.20 les bras allongés de côté à la hauteur des épaules.
1.20.9	Faire le mouvement 1.20 les mains appuyées sur les épaules.
1.20.10	Faire le mouvement 1.20 en élevant le bras du côté opposé à la flexion du tronc.
1.20.11	Faire le mouvement 1.20 en position debout, derrière une chaise, une main appuyée sur le dossier au besoin.
1.20.12	Faire le mouvement 1.20 en position debout, derrière une chaise, une main appuyée sur le dossier au besoin. Ajouter un transfert de poids du côté de la flexion du tronc.



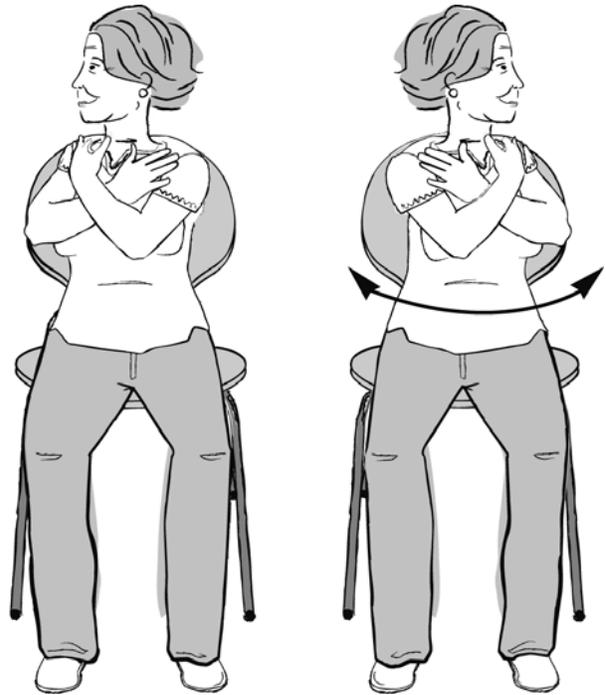
MOUVEMENT 1.21

Région(s) sollicitée(s)

Tronc.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- bras croisés sur la poitrine;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Tourner le tronc vers la droite et vers la gauche alternativement en gardant le menton aligné avec le sternum.

Répétition(s)

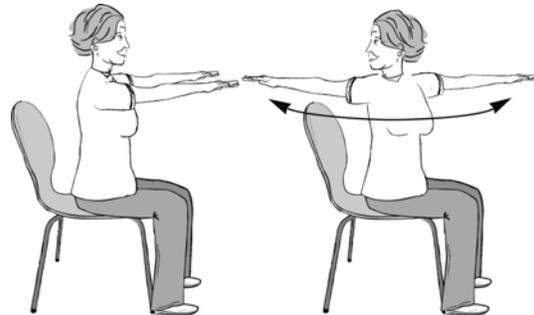
5 de chaque côté, en alternance.

Variantes pour le niveau de difficulté

1.21.1	Faire le mouvement 1.21 en diminuant l'amplitude du mouvement.
1.21.2	Faire le mouvement 1.21 en réduisant le nombre de répétitions.
1.21.3	Faire le mouvement 1.21 d'un seul côté à la fois et intégrer progressivement l'alternance.
1.21.4	Faire le mouvement 1.21 les mains à la taille.
1.21.5	Faire le mouvement 1.21 en prenant une pause en position de départ entre chaque rotation.

Variantes pour le niveau de difficulté

1.21.6	Faire le mouvement 1.21 en augmentant l'amplitude du mouvement.
1.21.7	Faire le mouvement 1.21 en augmentant le nombre de répétitions.
1.21.8	Faire le mouvement 1.21 les mains appuyées sur les épaules.
1.21.9	Faire le mouvement 1.21 avec les bras allongés de côté à la hauteur des épaules.
1.21.10	Faire le mouvement 1.21 les bras allongés vers l'avant, pousser le bras droit vers l'arrière pendant la rotation et suivre des yeux la main en mouvement. Reprendre le mouvement de l'autre côté.
1.21.11	Faire le mouvement 1.21 en position debout, derrière une chaise, une main appuyée sur le dossier au besoin.



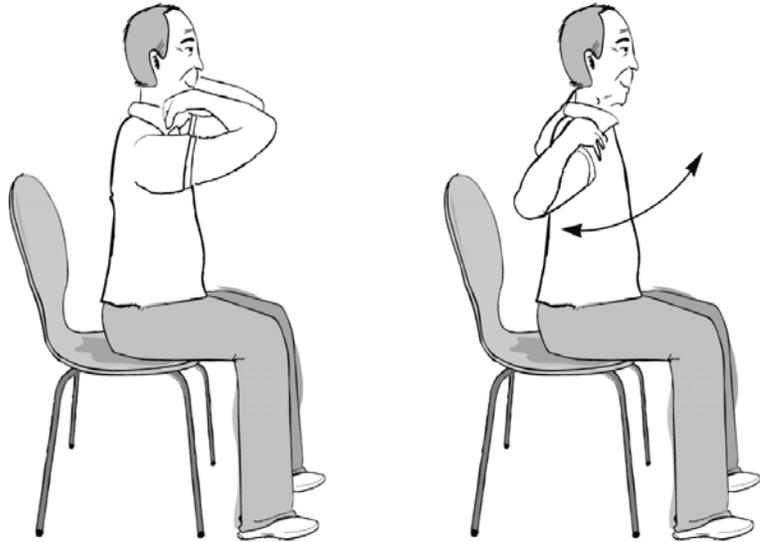
MOUVEMENT 1.22

Région(s) sollicitée(s)

Dos, poitrine.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les épaules, coudes vers l'avant à la hauteur des épaules;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Coller les coudes devant soi, puis pousser les coudes vers l'arrière.

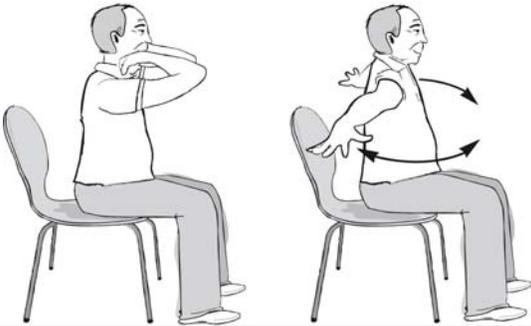
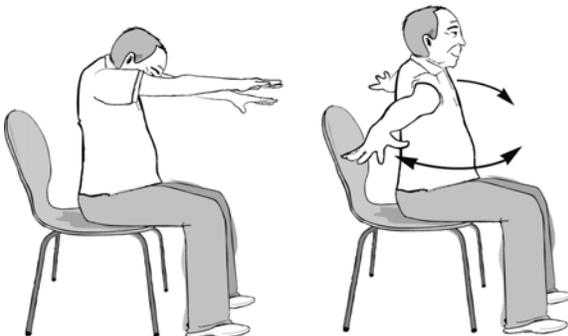
Répétition(s)

5.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.22.1	Faire le mouvement 1.22 en diminuant l'amplitude du mouvement.
1.22.2	Faire le mouvement 1.22 en réduisant le nombre de répétitions.
1.22.3	Faire le mouvement 1.22 vers l'avant ou vers l'arrière seulement et intégrer progressivement le mouvement complet.
1.22.4	Faire le mouvement 1.22 un bras à la fois.
1.22.5	Faire le mouvement 1.22 en prenant une pause en position de départ entre chaque mouvement de bras (coudes vers l'avant, position de départ, coudes vers l'arrière, position de départ, ...)

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.22.6	Faire le mouvement 1.22 en augmentant l'amplitude du mouvement vers l'arrière.
1.22.7	Faire le mouvement 1.22 en augmentant le nombre de répétitions.
1.22.8	Faire le mouvement 1.22 en ajoutant une extension des bras vers l'arrière. 
1.22.9	Faire le mouvement 1.22 les bras allongés à la hauteur des épaules. Croiser les mains devant la poitrine en abaissant la tête et ouvrir les bras vers l'arrière en élevant la tête. 
1.22.10	Faire le mouvement 1.22 en position debout, derrière une chaise, une main appuyée sur le dossier au besoin.

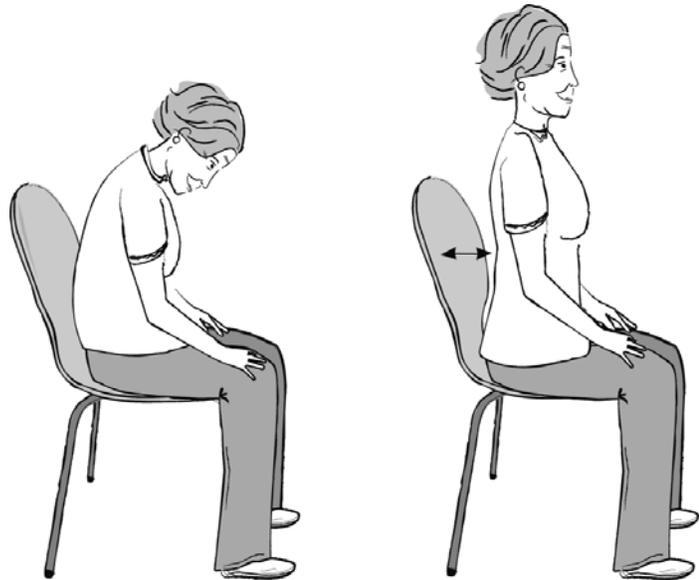
MOUVEMENT 1.23

Région(s) sollicitée(s)

Tronc.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier de la chaise;
- mains appuyées sur les cuisses;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Presser le bas du dos sur le dossier de la chaise en penchant la tête vers l'avant, le menton sur la poitrine. Ensuite, arquer le bas du dos et gonfler le buste.

Répétition(s)

5.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.23.1	Faire le mouvement 1.23 en diminuant l'amplitude du mouvement.
1.23.2	Faire le mouvement 1.23 en réduisant le nombre de répétitions.
1.23.3	Faire le mouvement 1.23 en courbant ou en arquant le dos seulement. Intégrer progressivement le mouvement complet.
1.23.4	Faire le mouvement 1.23 en prenant une pause en position de départ entre chaque mouvement (dos arqué, dos droit, dos courbé, dos droit, ...).

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.23.5	Faire le mouvement 1.23 en augmentant l'amplitude du mouvement.
1.23.6	Faire le mouvement 1.23 en augmentant le nombre de répétitions.
1.23.7	Faire le mouvement 1.23 en étirant les bras vers l'avant au moment de courber le dos et en étirant les bras vers l'arrière au moment d'arquer le dos.
1.23.8	Faire le mouvement 1.23 en position debout, les mains appuyées sur le dossier au besoin.
1.23.9	Faire le mouvement 1.23 en position debout, adossé à un mur, avec un appui au besoin.

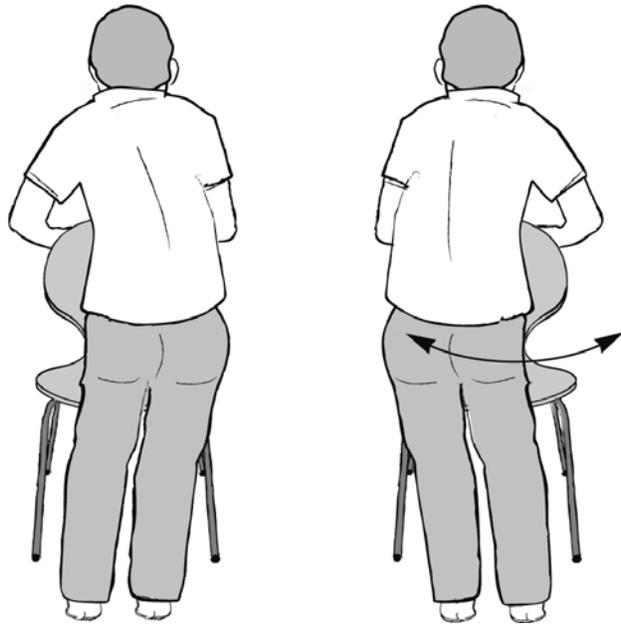
MOUVEMENT 1.24

Région(s) sollicitée(s)

Bassin.

Position de départ

- debout derrière une chaise;
- mains appuyées sur le dossier;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



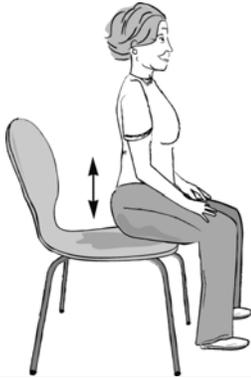
Exercice

Pousser les hanches vers la droite et vers la gauche alternativement.

Répétition(s)

5 de chaque côté, en alternance.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.24.1	Faire le mouvement 1.24 en diminuant l'amplitude du mouvement.
1.24.2	Faire le mouvement 1.24 en réduisant le nombre de répétitions.
1.24.3	Faire le mouvement 1.24 en position assise, les mains appuyées sur les cuisses, en élevant une fesse à la fois. 
1.24.4	Faire le mouvement 1.24 d'un seul côté à la fois et intégrer progressivement l'alternance.
1.24.5	Faire le mouvement 1.24 en revenant en position de départ entre chaque déhanchement (droite, centre, gauche, centre, ...).

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.24.6	Faire le mouvement 1.24 en augmentant l'amplitude du mouvement.
1.24.7	Faire le mouvement 1.24 en augmentant le nombre de répétitions.
1.24.8	Faire le mouvement 1.24 en basculant le bassin vers l'avant et vers l'arrière.
1.24.9	Faire le mouvement 1.24 avec des rotations du bassin dans les sens horaire et anti-horaire.
1.24.10	Faire le mouvement 1.24 en poussant les hanches dans les directions indiquées par l'intervenant (droite, gauche, avant, arrière ou possibilité de dire des heures, ex : 3 h 30 = vers la droite et vers l'arrière).

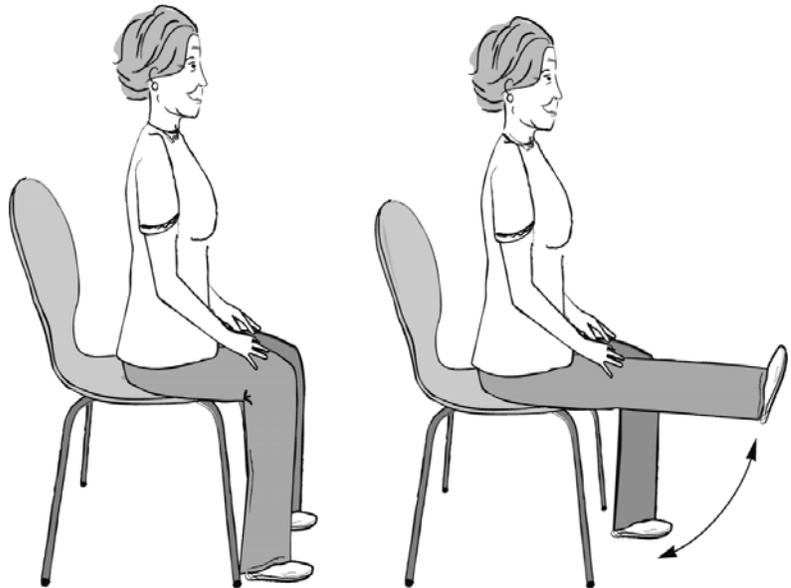
MOUVEMENT 1.25

Région(s) sollicitée(s)

Cuisse.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les cuisses;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Faire une extension de la jambe, revenir à la position de départ et reprendre l'exercice avec l'autre jambe.

Répétition(s)

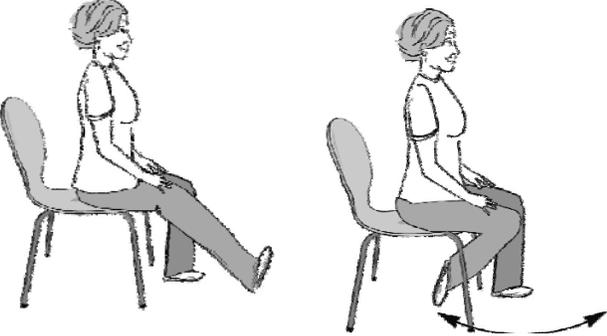
5 de chaque côté, en alternance.

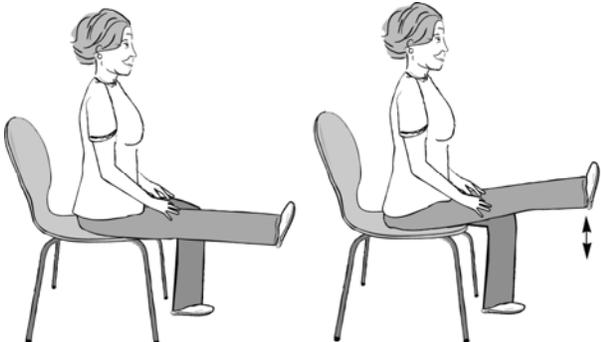
Variantes pour le niveau de difficulté

1.25.1	Faire le mouvement 1.25 en diminuant l'amplitude du mouvement.
1.25.2	Faire le mouvement 1.25 en réduisant le nombre de répétitions.
1.25.3	Faire le mouvement 1.25 d'un seul côté à la fois et intégrer progressivement l'alternance.

Variantes pour le niveau de difficulté

1.25.4	Faire le mouvement 1.25 en augmentant l'amplitude du mouvement.
1.25.5	Faire le mouvement 1.25 en augmentant le nombre de répétitions.
1.25.6	Faire le mouvement 1.25 le pied pointé.
1.25.7	Faire le mouvement 1.25 en ayant une jambe élevée et une jambe abaissée en position de départ. Inverser les positions et poursuivre l'exercice en ayant toujours les jambes dans des positions opposées.

1.25.8	Faire le mouvement 1.25 en touchant le sol avec le talon devant, puis avec les orteils sous le siège, derrière.	
---------------	---	--

1.25.9	Faire le mouvement 1.25 en élevant légèrement la cuisse suite à l'extension de la jambe.	
---------------	--	--

1.25.10	Faire le mouvement 1.25.8 en position debout derrière une chaise, les mains appuyées sur le dossier au besoin.
----------------	--

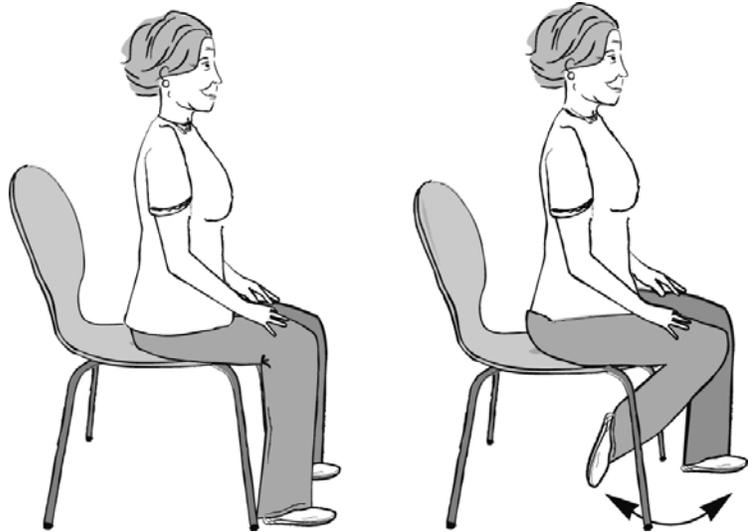
MOUVEMENT 1.26

Région(s) sollicitée(s)

Cuisse.

Position de départ

- assis à l'avant de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les cuisses;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Fléchir le genou pour diriger le talon vers le siège, sans toucher le sol avec les orteils. Revenir à la position de départ et reprendre l'exercice avec l'autre jambe.

Répétition(s)

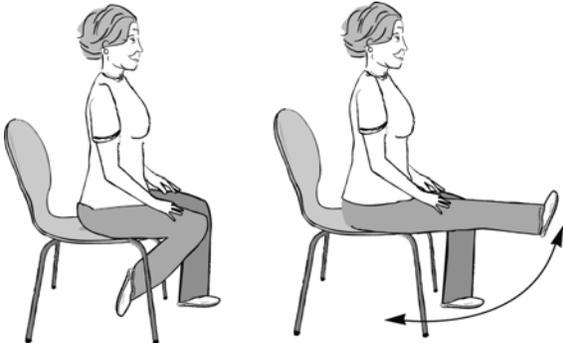
5 de chaque côté, en alternance.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

1.26.1	Faire le mouvement 1.26 en diminuant l'amplitude du mouvement.
1.26.2	Faire le mouvement 1.26 en réduisant le nombre de répétitions.
1.26.3	Faire le mouvement 1.26 d'un seul côté à la fois et intégrer progressivement l'alternance.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

1.26.4	Faire le mouvement 1.26 en augmentant l'amplitude du mouvement.
1.26.5	Faire le mouvement 1.26 en augmentant le nombre de répétitions.
1.26.6	Faire le mouvement 1.26 en ayant un pied surélevé sous le siège et l'autre appuyé au sol en position de départ. Inverser les positions et poursuivre l'exercice en ayant toujours les jambes dans des positions opposées.

1.26.7	Faire le mouvement 1.26 en allongeant la jambe vers l'avant avant de la fléchir sous le siège.	
---------------	--	---

1.26.8	Faire le mouvement 1.26 en position debout derrière une chaise, les mains appuyées sur le dossier au besoin.
---------------	--

MOUVEMENT 1.27

Région(s) sollicitée(s)

Hanches.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les cuisses;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

En maintenant les jambes à 90 degrés, ouvrir une jambe pour déposer le pied à proximité de la patte de chaise et faire de même avec l'autre jambe. Ramener les jambes une à une à leur position de départ.

Répétition(s)

5.

Variantes pour le niveau de difficulté

1.27.1	Faire le mouvement 1.27 en diminuant l'amplitude du mouvement.
1.27.2	Faire le mouvement 1.27 en réduisant le nombre de répétitions.
1.27.3	Faire le mouvement 1.27 d'un seul côté à la fois et intégrer progressivement l'alternance.

Variantes pour le niveau de difficulté

1.27.4	Faire le mouvement 1.27 en augmentant l'amplitude du mouvement.
1.27.5	Faire le mouvement 1.27 en augmentant le nombre de répétitions.
1.27.6	Faire le mouvement 1.27 en ayant une jambe ouverte de côté et l'autre devant en position de départ. Inverser les positions et poursuivre l'exercice en ayant toujours les jambes dans des positions opposées.
1.27.7	Faire le mouvement 1.27 les deux jambes simultanément.
1.27.8	Faire le mouvement 1.27 en position debout derrière une chaise, les mains appuyées sur le dossier au besoin, et les pieds orientés vers l'avant.
1.27.9	Faire le mouvement 1.27.8 en ajoutant un transfert de poids lors de l'ouverture de la jambe.



MOUVEMENT 1.28

Région(s) sollicitée(s)

Hanche.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les cuisses;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Élever la cuisse et dessiner un cercle imaginaire avec le genou dans les sens horaire et anti-horaire. Revenir à la position de départ et reprendre l'exercice avec l'autre jambe.

Répétition(s)

5 de chaque côté en alternance.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.28.1	Faire le mouvement 1.28 en diminuant l'amplitude du mouvement.
1.28.2	Faire le mouvement 1.28 en réduisant le nombre de répétitions.
1.28.3	Faire le mouvement 1.28 en élevant seulement la cuisse. Intégrer progressivement les mouvements circulaires.
1.28.4	Faire le mouvement 1.28 d'un seul côté à la fois. Intégrer progressivement l'alternance.

Variantes pour  le niveau de difficulté

1.28.5	Faire le mouvement 1.28 en augmentant l'amplitude du mouvement.
1.28.6	Faire le mouvement 1.28 en augmentant le nombre de répétitions.
1.28.7	Faire le mouvement 1.28 en traçant avec le genou des mots et des chiffres (nom, âge, date de naissance, ...).

MOUVEMENT 1.29

Région(s) sollicitée(s)

Chevilles.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les cuisses;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Élever l'avant des pieds en maintenant les talons au sol et revenir à la position de départ.

Répétition(s)

5.

Variantes pour le niveau de difficulté

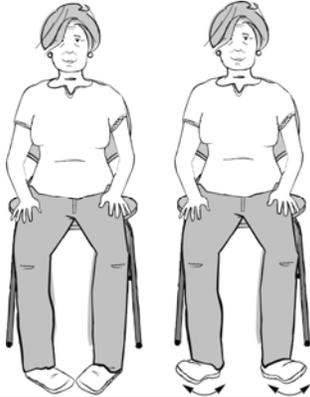
1.29.1	Faire le mouvement 1.29 en diminuant l'amplitude du mouvement.
1.29.2	Faire le mouvement 1.29 en réduisant le nombre de répétitions.
1.29.3	Faire le mouvement 1.29 un pied à la fois.

Variantes pour le niveau de difficulté

1.29.4	Faire le mouvement 1.29 en augmentant l'amplitude du mouvement.
1.29.5	Faire le mouvement 1.29 en augmentant le nombre de répétitions.
1.29.6	Faire le mouvement 1.29 en alternant le pied droit et le pied gauche.
1.29.7	Faire le mouvement 1.29 en ayant un pied élevé et l'autre appuyé au sol, en position de départ. Inverser les positions et poursuivre l'exercice en ayant toujours les pieds dans des positions opposées.

1.29.8	Faire le mouvement 1.29 en élevant les talons plutôt que l'avant des pieds.	
---------------	---	--

1.29.9	Faire le mouvement 1.29 en alternant une élévation de l'avant de pieds et une élévation des talons.
---------------	---

1.29.10	Faire le mouvement 1.29 en déplaçant les orteils vers l'intérieur et vers l'extérieur, suite à l'élévation de l'avant du pied.	
----------------	--	---

1.29.11	Faire le mouvement 1.29.10 en appui sur les orteils.
----------------	--

1.29.12

Faire le mouvement 1.29 en appui sur les talons et faire des rotations des chevilles.



1.29.13

Faire le mouvement 1.29.12 en appui sur les orteils.

SECTION : ÉQUILIBRE STATIQUE

Les exercices d'équilibre (sections équilibre statique et dynamique du répertoire d'exercices) suivent la période de mise en train. Ils sollicitent les différents systèmes détaillés précédemment

Consignes

Les exercices d'équilibre constituent le cœur de la séance par la durée et la **personnalisation des exercices**. Dans cette section, le participant sera placé dans les limites de sa stabilité augmentant ainsi le risque de chute, aussi l'intervenant supervisant un semi-groupe doit travailler avec un **seul participant à la fois**. Pendant les exercices en déséquilibre, une **ceinture de transfert** fixée au participant s'avère indispensable. Pour augmenter le temps actif lors des séances de groupes, il est suggéré de réaliser deux exercices consécutifs avec le même participant et de placer un participant en attente assis près des stations.

Étapes

- Choisir 2 mouvements de base (travaillant 2 paramètres différents) destinés à travailler l'équilibre statique. Cette partie de la séance se doit d'être individualisée pour s'adapter le plus possible aux capacités de l'individu. Il est possible de choisir un mouvement de base qui sera exécuté par chacun des participants, mais l'intensité et la spécificité de l'exercice seront personnalisées à chaque individu en utilisant les niveaux de difficulté et les variantes suggérées pour chaque exercice de base.
- Pour rendre optimal le travail réalisé par le participant, lui proposer un niveau d'action qui stimule sa progression tout en demeurant sécuritaire.
- De plus, la sélection des exercices doit se faire de façon à travailler les diverses facettes de l'équilibre, en utilisant des mouvements de base travaillant des paramètres différents, mais aussi en modifiant fréquemment le choix des variantes (solliciter le système sensoriel, utiliser des objets, travailler en interaction, ...). Par exemple, si au cours des 3-4 premières semaines, les mouvements de base 2.1 et 2.3 ont été choisis en équilibre statique, on privilégiera les mouvements de base 2.2 et 2.4 au cours des semaines suivantes. Le temps consacré à cette partie de la séance devrait être de 30 à 45 minutes.
- Le reste du groupe étant immobile à ce moment, selon leur condition, ce temps d'arrêt sera utilisé de manière différente (observation des autres participants, exercices musculaires, cognitifs ou sociaux simples).
- **Lors des séances individuelles**, les mêmes recommandations s'appliquent.
- De plus, l'intervenant verra à inclure des moments de pause entre les mouvements afin d'éviter une trop grande fatigue chez le participant. Le nombre d'exercices et leur durée pourront varier selon le niveau des participants.

Section	Prescription d'exercices	Durée
Équilibre statique	2 exercices	30 à 45 minutes
Équilibre dynamique	2 exercices	

Pour faciliter la compréhension de l'identification de chaque mouvement, voici à l'aide d'exemples, l'explication de la numérotation.

Mouvement 2.1.1 : section équilibre statique, mouvement de base 1, niveau de difficulté 1.

Mouvement 2.1.2 : section équilibre statique, mouvement de base 1, niveau de difficulté 2.

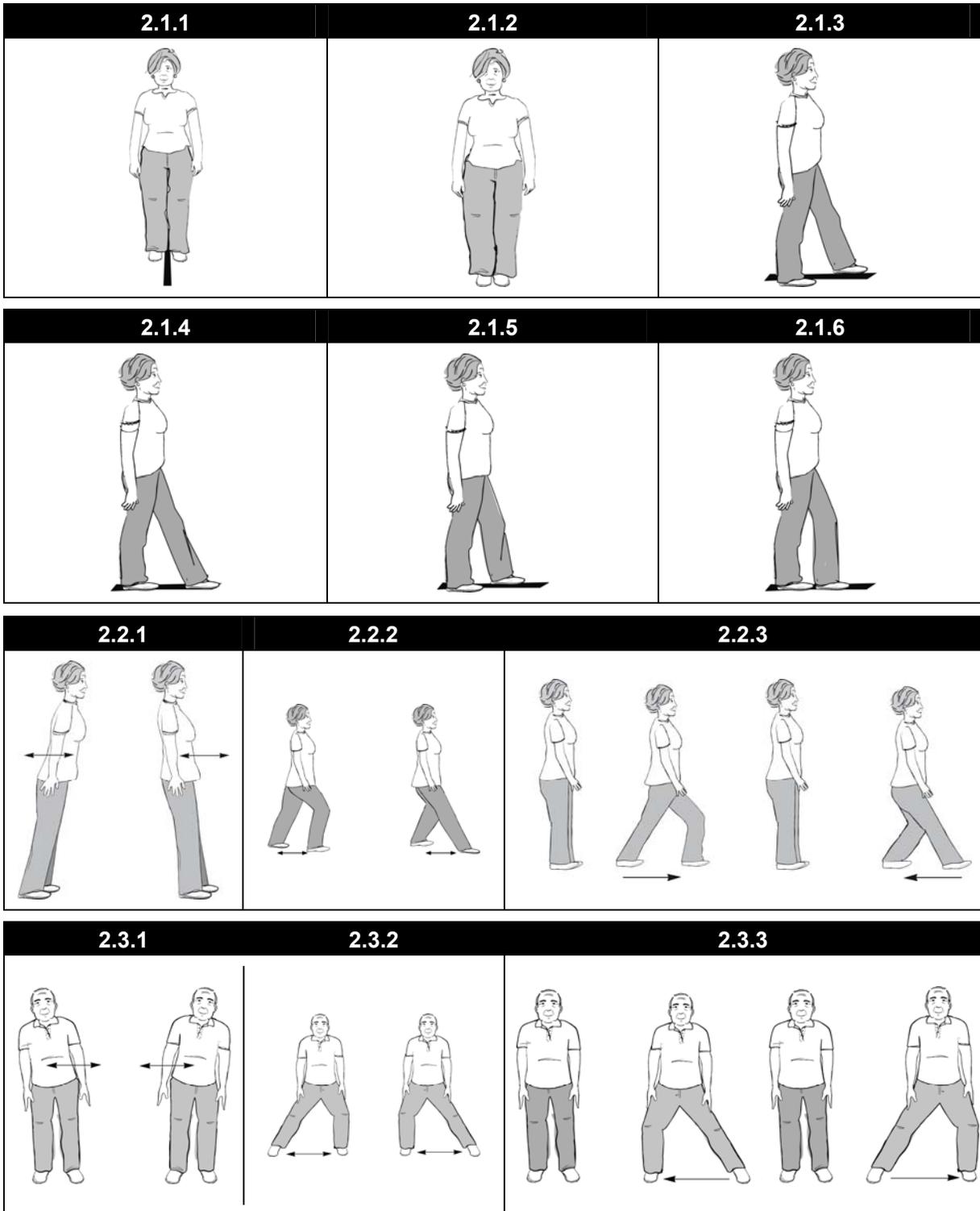
Variante 2.1a : variante associée aux mouvements de base débutant par la numérotation 2.1, a se référant au 1^{er} type de variante possible.

Variante 2.1b : variante associée aux exercices de base débutant par la numérotation 2.1, b se référant au 2^e type de variante possible.

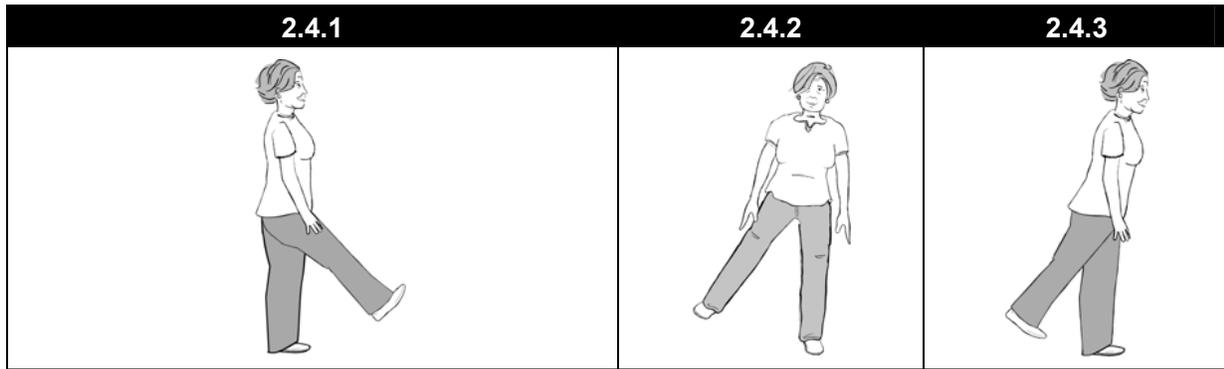
** À noter que de façon générale, le niveau de difficulté des mouvements de base et des variantes suivent la chronologie des numéros (1 étant l'exécution la plus facile).*

** Dans la section équilibre statique, quatre paramètres différents de l'**équilibre statique** peuvent être travaillés, soit par la modification de la base de support (mouvements de base débutant par la numérotation 2.1), par des transferts de poids avant-arrière (mouvements de base débutant par la numérotation 2.2), par des transferts de poids latéraux (mouvements de base débutant par la numérotation 2.3) et par une variation du nombre d'appui au sol (mouvements de base débutant par la numérotation 2.4).*

ÉQUILIBRE STATIQUE : MOUVEMENTS DE BASE



ÉQUILIBRE STATIQUE : MOUVEMENTS DE BASE



MOUVEMENT 2.1.1

Objectif

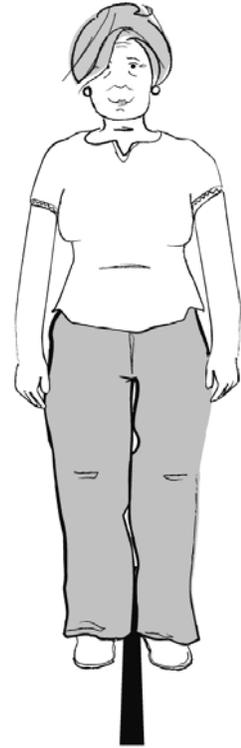
Améliorer l'équilibre statique avec une base de support réduite.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- bande de ruban gommé au sol;
- pieds de chaque côté de la bande de ruban gommé.

Matériel

Bande de ruban gommé d'environ 1 mètre de longueur.



Exercice

Maintenir la position.

Durée

5 à 10 secondes.

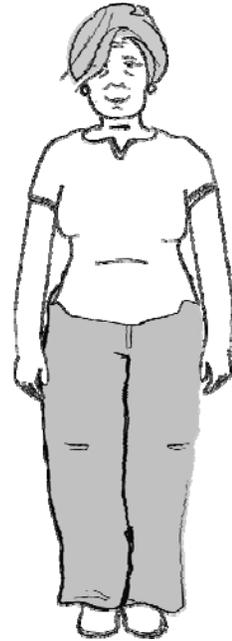
MOUVEMENT 2.1.2

Objectif

Améliorer l'équilibre statique avec une base de support réduite.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds collés.



Exercice

Maintenir la position.

Durée

5 à 10 secondes.

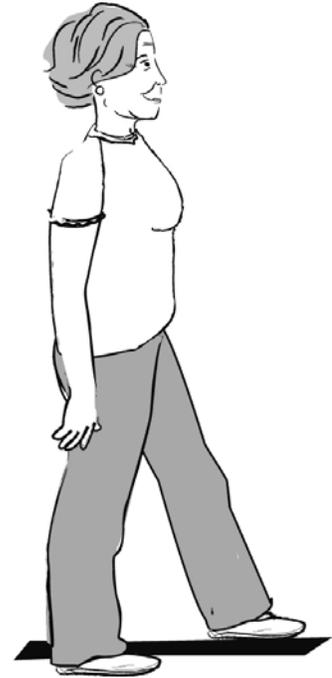
MOUVEMENT 2.1.3

Objectif

Améliorer l'équilibre statique avec une base de support réduite.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- bande de ruban gommé au sol;
- pieds de chaque côté de la bande de ruban gommé, jambe gauche avancée, espace entre les pieds équivalant à environ la longueur d'un pied.



Matériel

Bande de ruban gommé d'environ 1 mètre de longueur.

Exercice

Maintenir la position.

Durée

5 à 10 secondes par position.

- 1^{re} position : jambe gauche devant la jambe droite;
- 2^e position : jambe droite devant la jambe gauche.

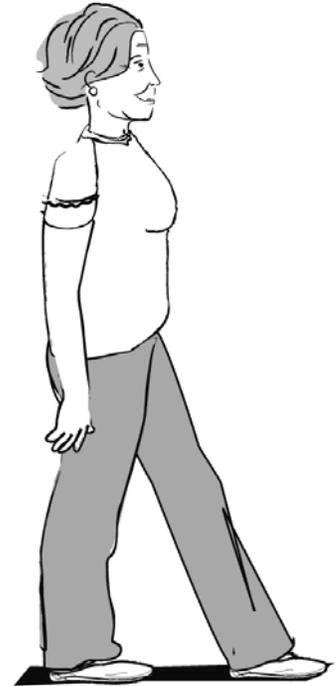
MOUVEMENT 2.1.4

Objectif

Améliorer l'équilibre statique avec une base de support réduite.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- bande de ruban gommé au sol;
- pieds sur la bande de ruban gommé, jambe gauche avancée, espace entre les pieds équivalant à environ la longueur d'un pied.



Matériel

Bande de ruban gommé d'environ 1 mètre de longueur.

Exercice

Maintenir la position.

Durée

5 à 10 secondes par position.

- 1^{re} position : jambe gauche devant la jambe droite;
- 2^e position : jambe droite devant la jambe gauche.

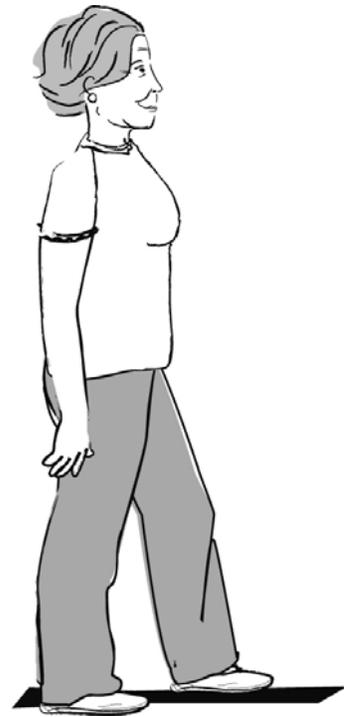
MOUVEMENT 2.1.5

Objectif

Améliorer l'équilibre statique avec une base de support réduite.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- bande de ruban gommé au sol;
- pieds de chaque côté de la bande de ruban gommé, jambe gauche avancée, le talon du pied gauche gauche vis-à-vis les orteils du pied droit.



Matériel

Bande de ruban gommé d'environ 1 mètre de longueur.

Exercice

Maintenir la position.

Durée

5 à 10 secondes par position.

- 1^{re} position : jambe gauche devant la jambe droite;
- 2^e position : jambe droite devant la jambe gauche.

MOUVEMENT 2.1.6

Objectif

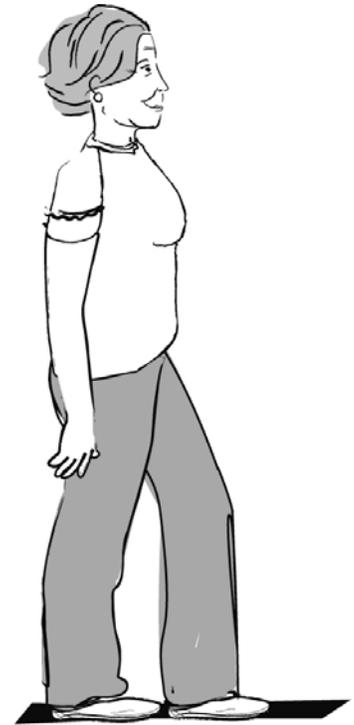
Améliorer l'équilibre statique avec une base de support réduite.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- bande de ruban gommé au sol;
- pieds sur la bande de ruban gommé, jambe gauche à l'avant, le talon du pied gauche à proximité des orteils du pied droit.

Matériel

Bande de ruban gommé d'environ 1 mètre de longueur.



Exercice

Maintenir la position.

Durée

5 à 10 secondes par position.

- 1^{re} position : jambe gauche devant la jambe droite;
- 2^e position : jambe droite devant la jambe gauche.

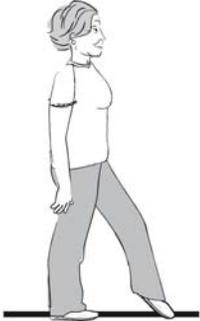
Mouvements 2.1 en référence					
Mouvement 2.1.1	Mouvement 2.1.2	Mouvement 2.1.3	Mouvement 2.1.4	Mouvement 2.1.5	Mouvement 2.1.6
					

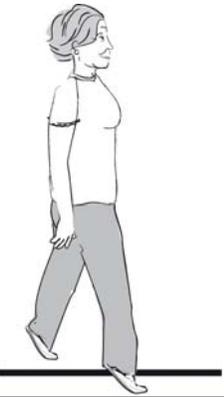
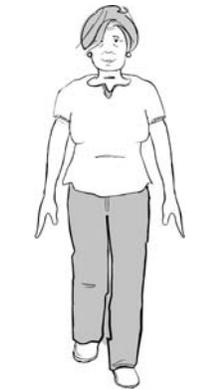
2.1A : VARIER LES POINTS D'APPUI

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.1a-1	Faire un des mouvements 2.1 en prenant appui à une ou deux mains sur une chaise, une table, l'intervenant ou un accessoire à la marche.
2.1a-2	Faire un des mouvements 2.1 en débutant avec une main en appui et en plaçant les bras de chaque côté du corps par la suite.

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.1a-3	Faire un des mouvements 2.1 en ayant un des pieds en appui sur les orteils (variante de 2.1.4 illustrée).	
2.1a-4	Faire un des mouvements 2.1 en ayant un des pieds en appui sur le talon (variante de 2.1.6 illustrée).	

2.1a-5	Faire un des mouvements 2.1 en ayant les deux pieds en appui sur les orteils (variante de 2.1.3 illustrée).	 A line drawing of a person from the side, walking on their toes. The person is wearing a short-sleeved shirt and trousers. The feet are positioned on a horizontal line representing the ground, with the heels lifted.
2.1a-6	Faire un des mouvements 2.1 en ayant les deux pieds en appui sur les talons (variante de 2.1.5 illustrée).	 A line drawing of a person from the side, walking on their heels. The person is wearing a short-sleeved shirt and trousers. The feet are positioned on a horizontal line representing the ground, with the forefeet lifted.
2.1a-7	Faire un des mouvements 2.1 en ayant un pied en appui sur les orteils et l'autre pied en appui sur le talon.	
2.1a-8	Faire un des mouvements 2.1 en ayant un pied élevé dans les airs (variante de 2.1.2 illustrée).	 A line drawing of a person from the front, standing with one foot raised. The person is wearing a short-sleeved shirt and trousers. The right foot is lifted off the ground, while the left foot remains on a horizontal line representing the ground.

Mouvements 2.1 en référence					
Mouvement 2.1.1	Mouvement 2.1.2	Mouvement 2.1.3	Mouvement 2.1.4	Mouvement 2.1.5	Mouvement 2.1.6
					

2.1B : VARIER LA POSITION DES PIEDS

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.1b-1 Faire un des mouvements 2.1 en ayant les pieds espacés plus larges que les hanches.

2.1b-2 Faire un des mouvements 2.1 en ayant les pieds espacés à la largeur des hanches.

2.1b-3 Faire le mouvement 2.1.3, 2.1.4 ou 2.1.5 en diminuant la longueur du pas.

2.1b-4 Faire un des mouvements 2.1 en ayant les pieds ouverts (variante de 2.1.2 illustrée).



Variantes pour  le niveau de difficulté

2.1b-5 Faire un des mouvements 2.1 en ayant les pieds tournés vers l'intérieur (variante de 2.1.1 illustrée).



2.1b-6	Faire un des mouvements 2.1 en ayant un pied tourné vers l'intérieur et l'autre vers l'extérieur.
---------------	---

2.1b-7	Faire le mouvement 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5 ou 2.1.6 en augmentant la longueur du pas.
---------------	---

Mouvements 2.1 en référence					
Mouvement 2.1.1	Mouvement 2.1.2	Mouvement 2.1.3	Mouvement 2.1.4	Mouvement 2.1.5	Mouvement 2.1.6
					

2.1C : VARIER LA POSITION DES BRAS

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.1c-1	Faire un des mouvements 2.1 en ayant les bras à la hauteur des épaules.	
2.1c-2	Faire un des mouvements 2.1 en ayant les mains à la taille.	

Variantes pour  le niveau de difficulté

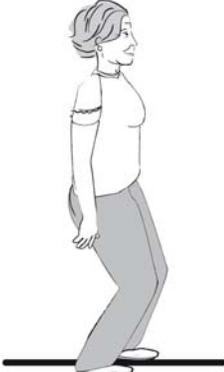
2.1c-3	Faire un des mouvements 2.1 en ayant les bras croisés sur la poitrine.	
---------------	--	---

2.1c-4	Faire un des mouvements 2.1 en ayant les mains jointes dans le dos.	
2.1c-5	Faire un des mouvements 2.1 en ayant les mains appuyées sur les épaules.	
2.1c-6	Faire un des mouvements 2.1 en ayant les mains derrière la tête.	
2.1c-7	Faire un des mouvements 2.1 en ayant les bras élevés au-dessus des épaules.	

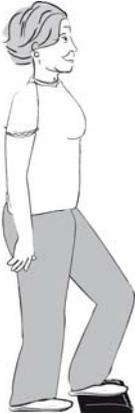
Mouvements 2.1 en référence					
Mouvement 2.1.1	Mouvement 2.1.2	Mouvement 2.1.3	Mouvement 2.1.4	Mouvement 2.1.5	Mouvement 2.1.6
					

2.1D : VARIER LA HAUTEUR DU CENTRE DE GRAVITÉ

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.1d-1	Faire un des mouvements 2.1 en ayant les genoux fléchis (variante de 2.1.1 illustrée).	
---------------	--	--

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.1d-2	Faire un des mouvements 2.1 en ayant un ou les pieds appuyés sur un objet de façon à être surélevé (variante de 2.1.5 illustrée).	
---------------	---	---

Mouvements 2.1 en référence					
Mouvement 2.1.1	Mouvement 2.1.2	Mouvement 2.1.3	Mouvement 2.1.4	Mouvement 2.1.5	Mouvement 2.1.6
					

2.1E : VARIER LA DURÉE DE L'EXERCICE

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.1e-1 Faire un des mouvements 2.1 en maintenant la position moins longtemps.

2.1e-2 Faire un des mouvements 2.1 en maintenant la position un certain temps, en plaçant ensuite les pieds à la largeur des hanches et en reprenant la position pour compléter le temps de maintien.

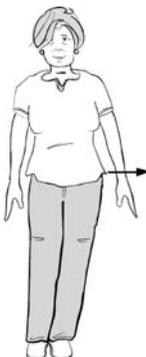
Variantes pour  le niveau de difficulté

2.1e-3 Faire un des mouvements 2.1 en maintenant la position plus longtemps.

Mouvements 2.1 en référence					
Mouvement 2.1.1	Mouvement 2.1.2	Mouvement 2.1.3	Mouvement 2.1.4	Mouvement 2.1.5	Mouvement 2.1.6
					

2.1F : AJOUTER UN MOUVEMENT

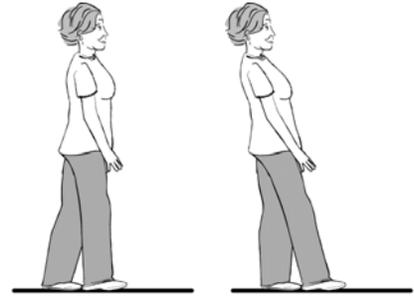
Variantes pour  le niveau de difficulté¹

2.1f-1	Faire un des mouvements 2.1 en ajoutant un mouvement de bras.	
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dessiner des cercles avec les bras, reproduire le mouvement de bras associé au ski de fond, frapper des mains dans des directions variées, ... (variante de 2.1.4 illustrée). 	
2.1f-2	Faire un des mouvements 2.1 en ajoutant un mouvement du tronc ou du bassin.	
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Se déhancher vers l'avant, l'arrière ou de côté, faire des flexions du tronc dans des directions variées, ... (variante de 2.1.2 illustrée). 	

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « ajouter un mouvement » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

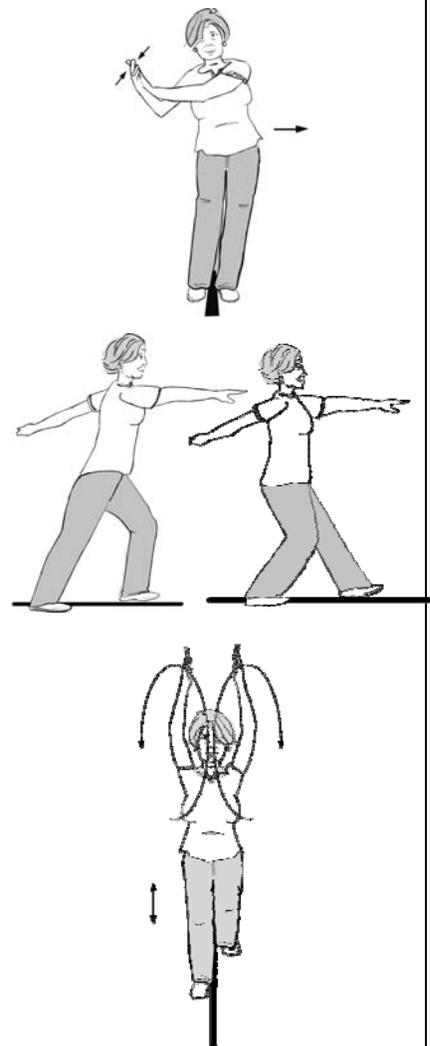
2.1f-3 Faire un des mouvements 2.1 en ajoutant un mouvement de jambes.

- Fléchir les genoux simultanément ou en alternance, élever un pied, ... (variante de 2.1.6 illustrée).



2.1f-4 Faire un des mouvements 2.1 en ajoutant des mouvements des membres supérieurs et inférieurs.

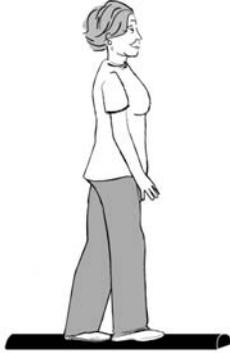
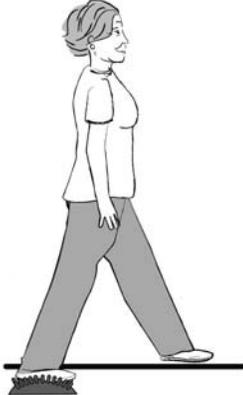
- Déhanchement à droite et à gauche en frappant des mains dans la direction inverse (variante de 2.1.1 illustrée).
- Flexion des genoux en alternance et bras vers l'avant et l'arrière en alternance pour simuler le mouvement complet de ski de fond (variante de 2.1.3 illustrée).
- Flexion des genoux avec mouvements circulaires des bras (variante de 2.1.3 illustrée).



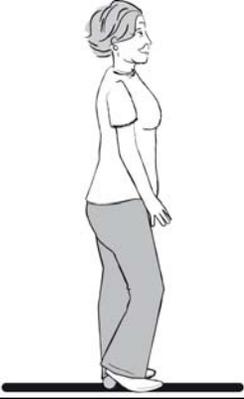
Mouvements 2.1 en référence					
Mouvement 2.1.1	Mouvement 2.1.2	Mouvement 2.1.3	Mouvement 2.1.4	Mouvement 2.1.5	Mouvement 2.1.6
					

2.1G : MODIFIER UNE COMPOSANTE SENSORIELLE : LA PROPRIOCEPTION

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

2.1g-1	Faire un des mouvements 2.1 en ayant les pieds appuyés sur une poutre en mousse (variante de 2.1.6 illustrée).	
2.1g-2	Faire un des mouvements 2.1 en ayant un pied sur un hérisson d'équilibre (variante de 2.1.3 illustrée).	

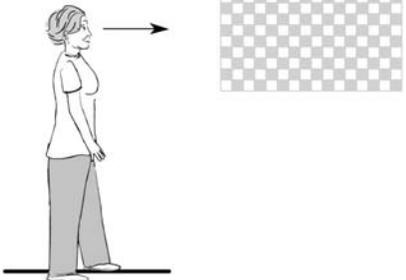
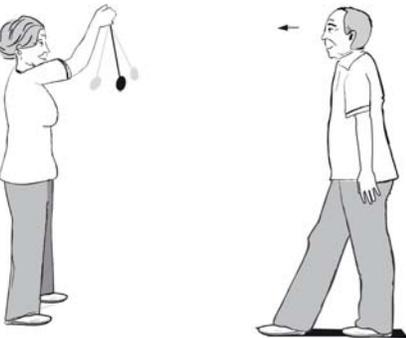
¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « altérer la proprioception » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

2.1g-3	<p>Faire un des mouvements 2.1 en ayant le talon d'un pied appuyé sur une balle.</p> <p>N.B. : Porter une attention particulière au participant afin qu'il ne bascule pas vers l'arrière, dû à la balle sous le talon (variante de 2.1.1 illustrée).</p>	 A line drawing of a person standing in profile, facing right. They are standing on a small, dark, oval-shaped object representing a ball. Their right foot is positioned on top of the ball, with the heel resting on it. The person is wearing a short-sleeved shirt and trousers.
2.1g-4	<p>Faire un des mouvements 2.1 en modifiant plus d'une composante sensorielle (le système vestibulaire et/ou la vision et/ou la proprioception). Se référer aux idées proposées pour chaque mouvement de base des sections d'équilibre statique et dynamique</p>	

Mouvements 2.1 en référence					
Mouvement 2.1.1	Mouvement 2.1.2	Mouvement 2.1.3	Mouvement 2.1.4	Mouvement 2.1.5	Mouvement 2.1.6
					

2.1H : MODIFIER UNE COMPOSANTE SENSORIELLE : LA VISION

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

<p>2.1h-1</p>	<p>Faire un des mouvements 2.1 en fixant des yeux un quadrillé fixé au mur (variante de 2.1.5 illustrée).</p>	
<p>2.1h-2</p>	<p>Faire un des mouvements 2.1 en fixant un objet en mouvement, comme par exemple un balancier (variante de 2.1.4 illustrée).</p>	

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « altérer la vision » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

2.1h-3	Faire un des mouvements 2.1 en ayant les yeux fermés (variante de 2.1.2 illustrée)	
2.1h-4	Faire un des mouvements 2.1 en modifiant plus d'une composante sensorielle (le système vestibulaire et/ou la vision et/ou la proprioception). Se référer aux idées proposées pour chaque mouvement de base des sections d'équilibre statique et dynamique.	

Mouvements 2.1 en référence					
Mouvement 2.1.1	Mouvement 2.1.2	Mouvement 2.1.3	Mouvement 2.1.4	Mouvement 2.1.5	Mouvement 2.1.6
					

2.11 : MODIFIER UNE COMPOSANTE SENSORIELLE : LE SYSTÈME VESTIBULAIRE

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

<p>2.1i-1</p>	<p>Faire un des mouvements 2.1 en fléchissant la nuque vers la droite et vers la gauche pour diriger l'oreille vers l'épaule (variante de 2.1.6 illustrée).</p>	
<p>2.1i-2</p>	<p>Faire un des mouvements 2.1 en imaginant une rose des vents devant soi et en tournant la tête dans la direction indiquée par une autre personne (nord : haut, sud : bas, est : droite, ouest : gauche) (variante de 2.1.1 illustrée).</p>	

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « altérer le système vestibulaire » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

2.1i-3	Faire un des mouvements 2.1 en lançant un ballon vers le haut et en la suivant avec la tête et les yeux (variante de 2.1.3 illustrée).	
2.1i-4	Faire un des mouvements 2.1 en modifiant plus d'une composante sensorielle (le système vestibulaire et/ou la vision et/ou la proprioception). Se référer aux idées proposées pour chaque mouvement de base des sections d'équilibre statique et dynamique.	

Mouvements 2.1 en référence					
Mouvement 2.1.1	Mouvement 2.1.2	Mouvement 2.1.3	Mouvement 2.1.4	Mouvement 2.1.5	Mouvement 2.1.6
					

2.1J : AJOUTER UNE TÂCHE SUPPLÉMENTAIRE

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

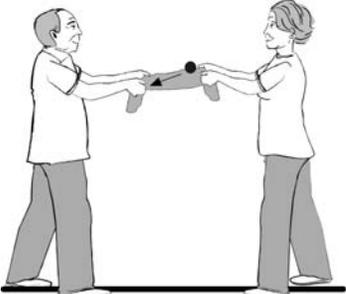
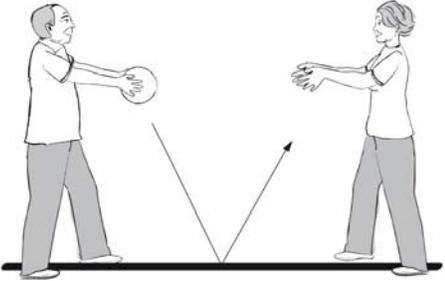
2.1j-1	Faire un des mouvements 2.1 en répondant aux questions posées par l'intervenant.	
2.1j-2	Faire un des mouvements 2.1 en écrivant son nom avec une main (variante de 2.1.1 illustrée).	
2.1j-3	Faire un des mouvements 2.1 en dribblant à une ou deux mains avec un ballon, ou en lançant et attrapant le ballon seul ou à deux (variante de 2.1.5 illustrée).	

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « ajouter une tâche supplémentaire » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

Mouvements 2.1 en référence					
Mouvement 2.1.1	Mouvement 2.1.2	Mouvement 2.1.3	Mouvement 2.1.4	Mouvement 2.1.5	Mouvement 2.1.6
					

2.1K : FAIRE LE MOUVEMENT EN GROUPE

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

<p>2.1k-1</p>	<p>Faire un des mouvements 2.1 en cercle ou face à face en faisant circuler une balle sur un parachute ou une serviette tenue dans les mains (variante de 2.1.5 illustrée).</p>	
<p>2.1k-2</p>	<p>Faire un des mouvements 2.1 en file indienne en faisant circuler un ballon en tournant le tronc vers la droite ou vers la gauche (variante de 2.1.2 illustrée).</p>	
<p>2.1k-3</p>	<p>Faire un des mouvements 2.1 en cercle ou face à face en échangeant un ballon par des lancers avec rebond au sol (variante de 2.1.3 illustrée).</p>	

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « faire le mouvement en groupe » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

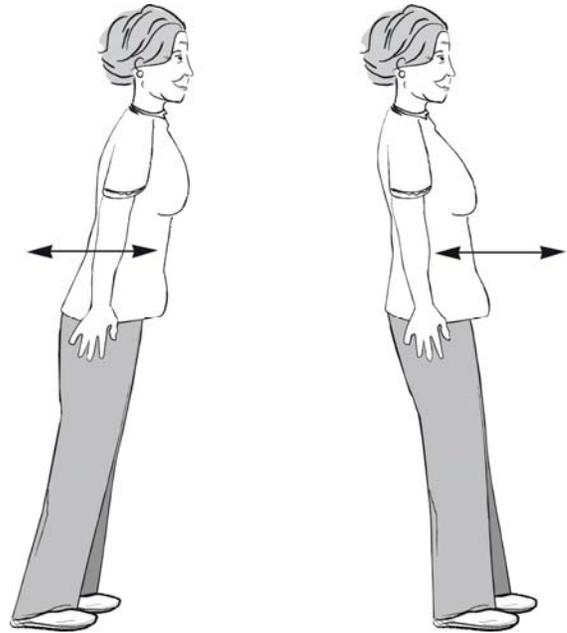
MOUVEMENT 2.2.1

Objectifs

Améliorer l'équilibre statique lors de transferts de poids du corps vers l'avant et vers l'arrière. Favoriser un meilleur contrôle des limites de stabilité.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds à la largeur des hanches.



Exercice

Transférer le poids du corps, à la limite de la stabilité de la personne, vers l'avant et vers l'arrière en alternance.

Répétition(s)

5.

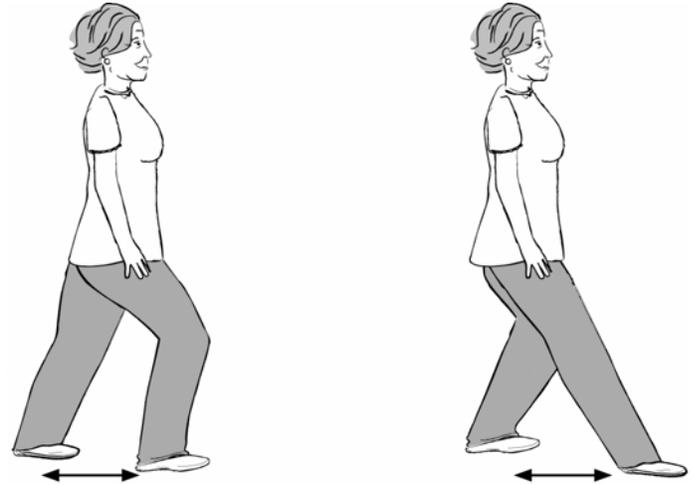
MOUVEMENT 2.2.2

Objectifs

Améliorer l'équilibre statique lors de transferts de poids du corps vers l'avant et vers l'arrière. Favoriser un meilleur contrôle des limites de stabilité.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds à la largeur des hanches, jambe droite avancée, espace entre les pieds équivalant à environ la longueur d'un pied.



Exercice

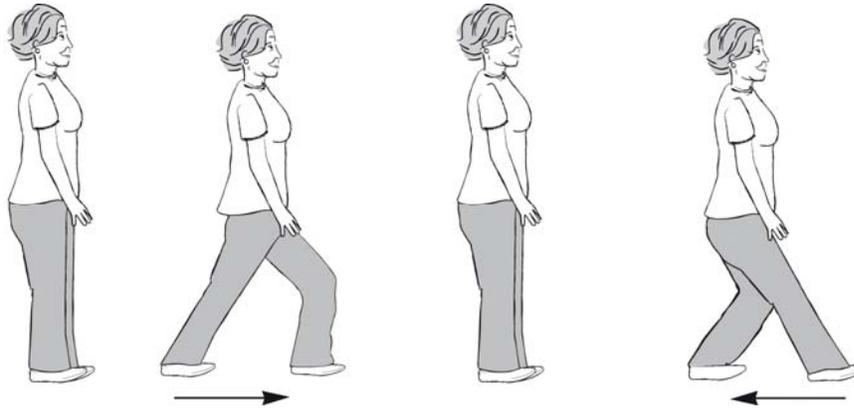
Transférer le poids du corps vers l'avant, en fléchissant le genou de la jambe droite et vers l'arrière, en fléchissant le genou de la jambe gauche, en alternance.

Répétition(s)

5 par position.

- 1^{re} position : jambe droite devant la jambe gauche;
- 2^e position : jambe gauche devant la jambe droite.

MOUVEMENT 2.2.3



Objectifs

Améliorer l'équilibre statique lors de transferts de poids du corps vers l'avant et vers l'arrière.
Favoriser un meilleur contrôle des limites de stabilité.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds à la largeur des hanches.

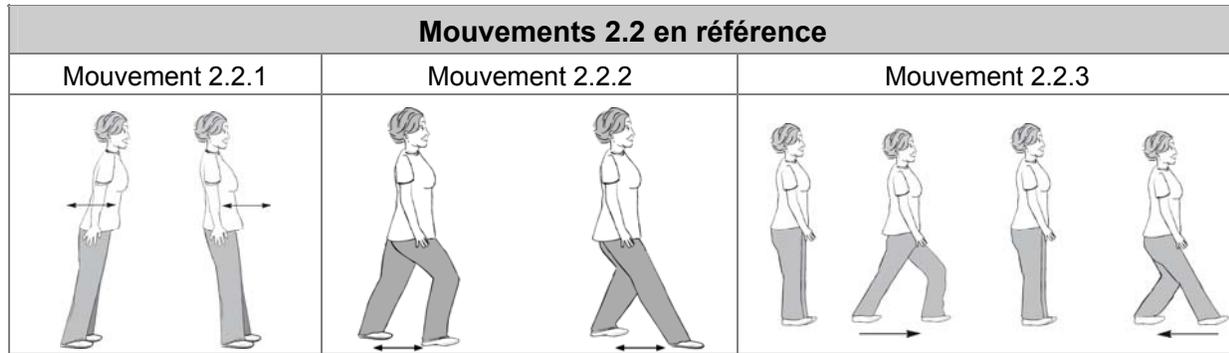
Exercice

Faire un pas vers l'avant avec la jambe gauche et transférer le poids du corps sur la jambe en fléchissant le genou gauche. Revenir à la position de départ et faire un pas vers l'arrière avec la jambe gauche pour transférer le poids du corps sur la jambe arrière en fléchissant le genou gauche.

Répétition(s)

5 par mouvement.

- 1^{er} mouvement : pas avec la jambe gauche;
- 2^e mouvement : pas avec la jambe droite.



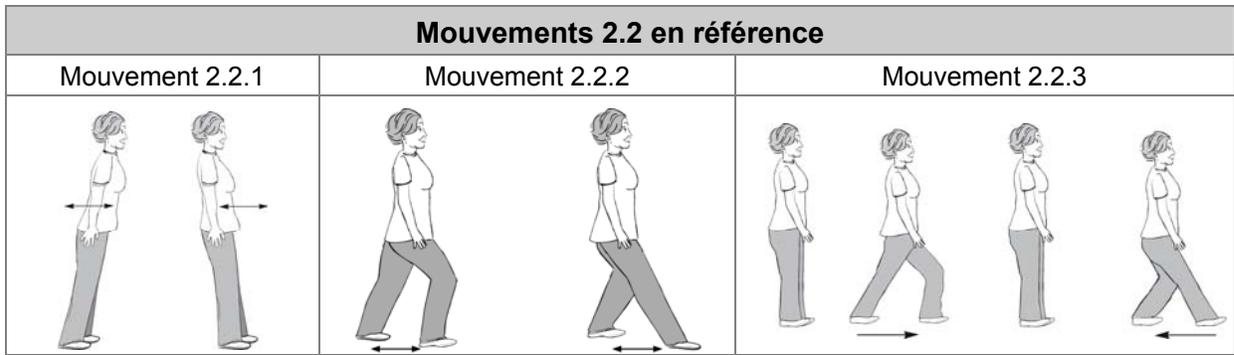
2.2A : VARIER LES POINTS D'APPUI

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.2a-1	Faire un des mouvements 2.2 en prenant appui à une ou deux mains sur une chaise, une table, l'intervenant ou un accessoire à la marche.
2.2a-2	Faire un des mouvements 2.2 en débutant avec un appui et en plaçant les bras de chaque côté du corps par la suite.

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.2a-3	Faire un des mouvements 2.2 en élevant les talons lors du transfert de poids avant et en élevant les orteils lors du transfert de poids arrière. Dans le cas des positions 2.2.2 et 2.2.3, élever le talon du pied arrière lors du transfert de poids avant et élever les orteils du pied avant lors du transfert de poids arrière (variante de 2.2.1 illustrée).	
2.2a-4	Faire le mouvement 2.2.2 ou 2.2.3 en élevant le pied arrière lors du transfert de poids avant et en élevant le pied avant lors du transfert de poids arrière (variante de 2.2.3 illustrée).	



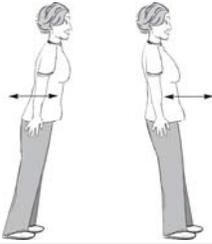
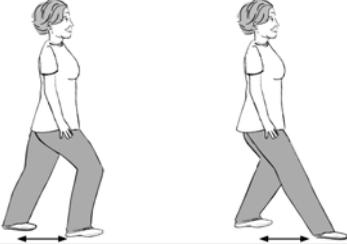
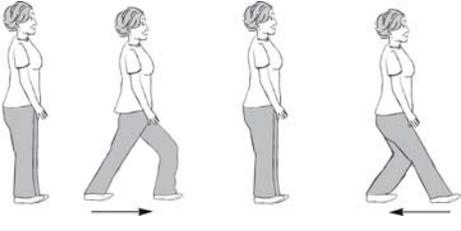
2.2B : VARIER LA POSITION DES PIEDS

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.2b-1	Faire un des mouvements 2.2 en ayant les pieds espacés plus large que les hanches.
2.2b-2	Faire un des mouvements 2.2 en ayant les pieds ouverts.

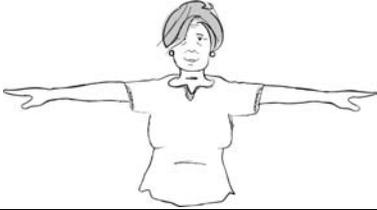
Variantes pour  le niveau de difficulté

2.2b-3	Faire un des mouvements 2.2 en ayant les pieds de chaque côté d'une bande de ruban gommé. Se référer aux mouvements 2.1.1 et 2.1.3 pour la position des pieds.
2.2b-4	Faire le mouvement 2.2.1 en ayant les pieds collés. Se référer au mouvement 2.1.2 pour la position des pieds.
2.2b-5	Faire le mouvement 2.2.2 ou 2.2.3 en ayant les pieds sur une bande de ruban gommé. Se référer au mouvement 2.1.4 pour la position des pieds.
2.2b-6	Faire le mouvement 2.2.2 ou 2.2.3 en ayant les pieds de chaque côté d'une bande de ruban gommé, le talon du pied avant à proximité des orteils du pied arrière. Se référer au mouvement 2.1.5 pour la position des pieds.
2.2b-7	Faire le mouvement 2.2.2 ou 2.2.3 en ayant les pieds sur une bande de ruban gommé, le talon du pied avant à proximité des orteils du pied arrière. Se référer au mouvement 2.1.6 pour la position des pieds.
2.2b-8	Faire le mouvement 2.2.3 en imposant la longueur du pas par une empreinte de pas au sol.

Mouvements 2.2 en référence		
Mouvement 2.2.1	Mouvement 2.2.2	Mouvement 2.2.3
		

2.2C : VARIER LA POSITION DES BRAS

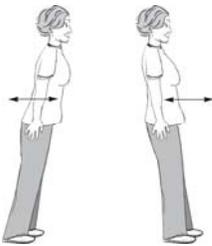
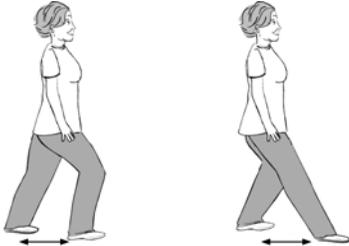
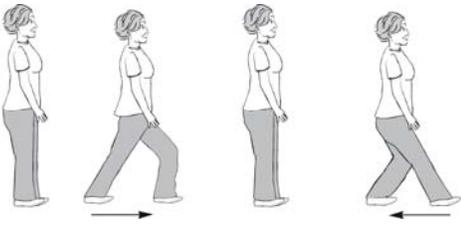
Variantes pour  le niveau de difficulté

2.2c-1	Faire un des mouvements 2.2 en ayant les bras à la hauteur des épaules.	
2.2c-2	Faire un des mouvements 2.2 en ayant les mains à la taille.	

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.1c-3	Faire un des mouvements 2.2 en ayant les bras croisés sur la poitrine.	
---------------	--	---

2.1c-4	Faire un des mouvements 2.2 en ayant les mains jointes dans le dos.	
2.1c-5	Faire un des mouvements 2.2 en ayant les mains appuyées sur les épaules.	
2.2c-6	Faire un des mouvements 2.2 en ayant les mains derrière la tête.	
2.2c-7	Faire un des mouvements 2.2 en ayant les bras élevés au-dessus des épaules.	

Mouvements 2.2 en référence		
Mouvement 2.2.1	Mouvement 2.2.2	Mouvement 2.2.3
		

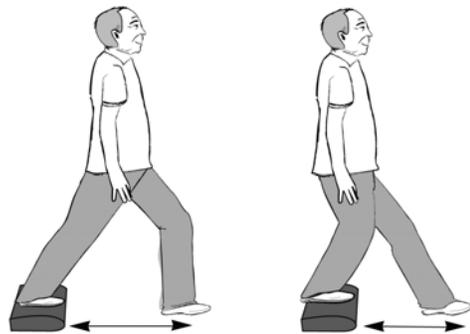
2.2D : VARIER LA HAUTEUR DU CENTRE DE GRAVITÉ

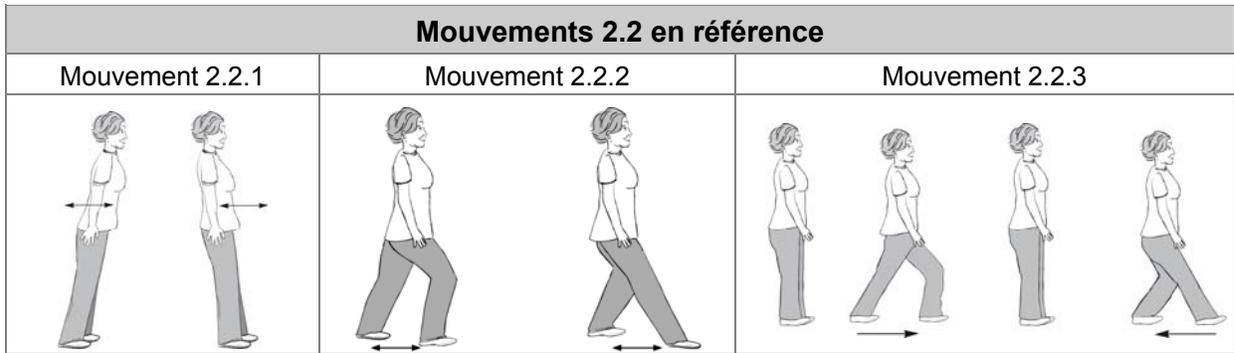
Variantes pour  le niveau de difficulté

2.2d-1 Faire le mouvement 2.2.1 en ayant les genoux fléchis.

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.2d-2 Faire un des mouvements 2.2 en ayant un ou les pieds appuyés sur un objet de façon à être surélevé (variante de 2.2.2 illustrée).

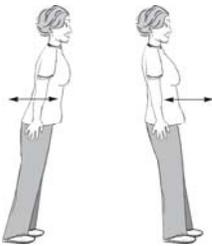
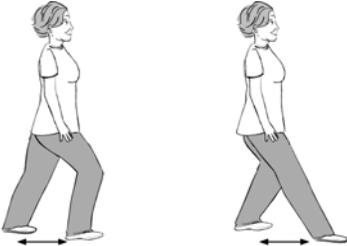
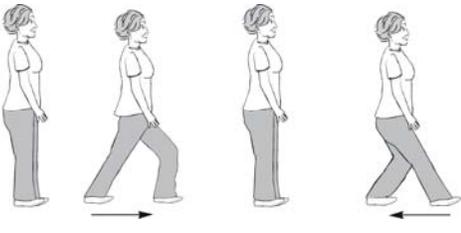




2.2E : DÉCOMPOSER LE MOUVEMENT

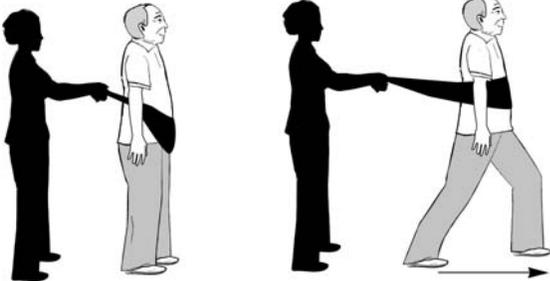
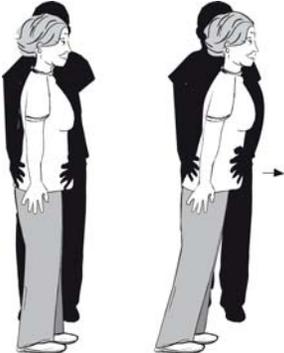
Variantes pour  le niveau de difficulté

2.2e-1	Faire un des mouvements 2.2 en effectuant seulement des transferts de poids avant.
2.2e-2	Faire un des mouvements 2.2 en effectuant seulement des transferts de poids arrière.
2.2e-3	Faire un des mouvements 2.2 en prenant une pause entre chaque transfert de poids.
2.2e-4	Faire le mouvement 2.2.2 ou 2.2.3 en plusieurs étapes pour intégrer progressivement un mouvement continu.

Mouvements 2.2 en référence		
Mouvement 2.2.1	Mouvement 2.2.2	Mouvement 2.2.3
		

2.2F : VARIER L'ANGLE D'INCLINAISON DU CORPS ET LE CONTRÔLE AUX LIMITES DE STABILITÉ

Variantes pour  le niveau de difficulté

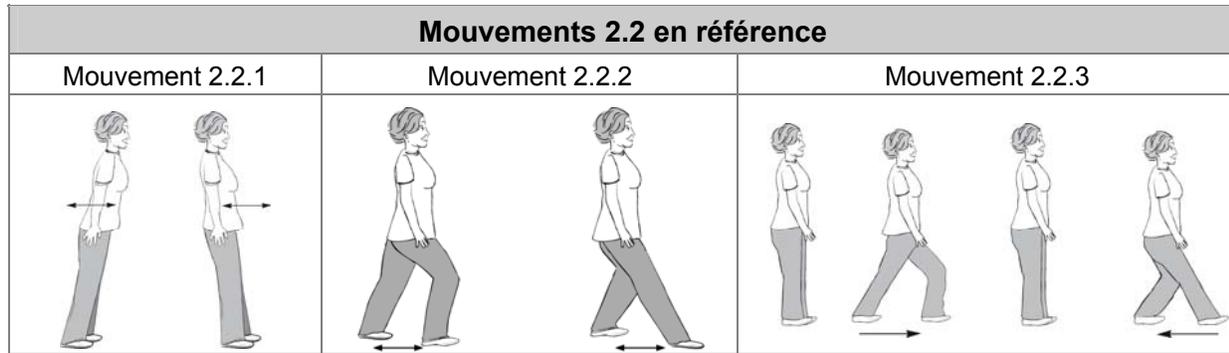
<p>2.2f-1</p>	 <p>Faire un des mouvements 2.2 en contrôlant l'inclinaison par une bande de tissu placée autour des hanches du participant et tenue par l'intervenant (variante de 2.2.3 illustrée).</p> <p>Pour une stabilité plus grande de la part de l'intervenant, ses pieds devront être espacés plus larges que ses hanches et décalés l'un de l'autre, il devra se positionner à proximité du participant.</p>
<p>2.2f-2</p>	 <p>Faire un des mouvements 2.2 en délimitant l'angle d'inclinaison en plaçant les avant-bras de l'intervenant à la hauteur des hanches, devant et derrière le participant. Il est aussi possible d'utiliser des chaises ou des tables placées devant et derrière le participant (variante de 2.2.1 illustrée).</p>
<p>2.2f-3</p>	<p>Faire un des mouvements 2.2 en débutant avec une légère inclinaison et en augmentant graduellement l'angle pour s'approcher de plus en plus des limites de stabilité.</p>

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.2f-4 Faire un des mouvements 2.2 en provoquant les transferts de poids vers l'avant ou vers l'arrière par une légère poussée de l'intervenant à la hauteur des épaules ou des hanches du participant.



2.2f-5 Faire un des mouvements 2.2 en mesurant l'angle d'inclinaison et en visant une distance à atteindre par une mesure fixée au mur à la hauteur de l'épaule du participant (variante de 2.2.2 illustrée).



2.2G : VARIER LA DURÉE DE L'EXERCICE

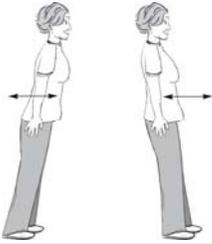
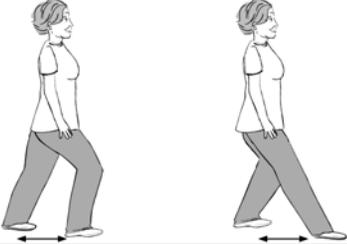
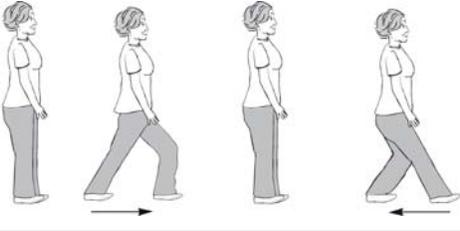
Variantes pour  le niveau de difficulté

2.2g-1 Faire un des mouvements 2.2 en effectuant un plus petit nombre de répétitions.

2.2g-2 Faire un des mouvements 2.2 en effectuant un certain nombre de répétitions, en prenant une pause et en complétant le nombre de répétitions à faire.

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.2g-3 Faire un des mouvements 2.2 en effectuant un plus grand nombre de répétitions.

Mouvements 2.2 en référence		
Mouvement 2.2.1	Mouvement 2.2.2	Mouvement 2.2.3
		

2.2H : AJOUTER UN MOUVEMENT DE BRAS

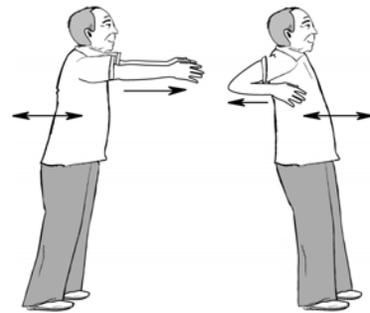
Variantes pour  le niveau de difficulté¹

2.2h-1 Faire un des mouvements 2.2 en ajoutant une tâche demandant de garder les bras à l'avant ou à l'arrière.

- Froisser une feuille de papier, fouiller dans un sac pour sortir un objet.

2.2h-2 Faire un des mouvements 2.2 en ajoutant un mouvement de bras dans la même direction que les transferts de poids.

- Mains jointes et bras allongés vers l'avant lors du transfert de poids avant, mains vis-à-vis la poitrine et coudes vers l'arrière lors du transfert de poids arrière (variante de 2.2.1 illustrée).

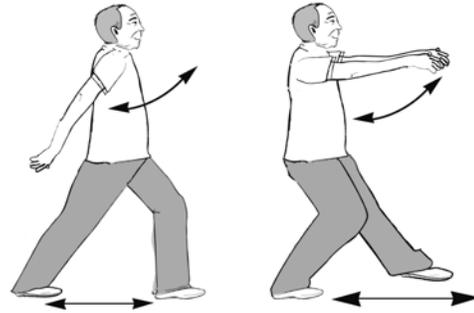


¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « ajouter un mouvement de bras » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

2.2h-3

Faire un des mouvements 2.2 en ajoutant un mouvement de bras dans la direction opposée aux transferts de poids.

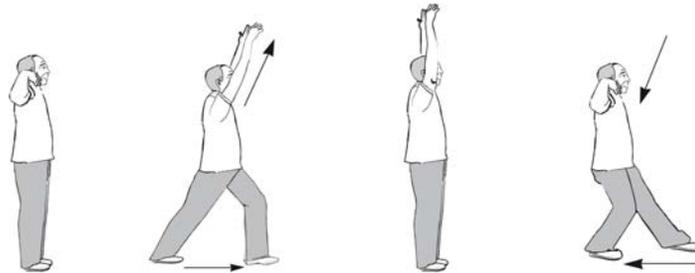
- Bras allongés vers l'arrière et paumes des mains orientées vers le haut lors du transfert de poids avant, bras vers l'avant et paumes des mains orientées vers le bas lors du transfert de poids arrière (variante de 2.2.2 illustrée).

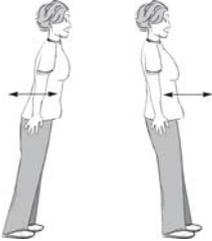
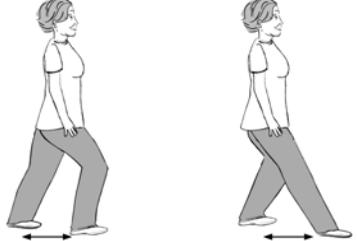
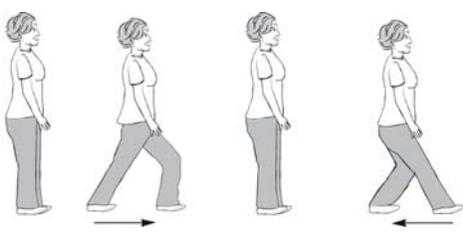


2.2h-4

Faire un des mouvements 2.2 en ajoutant un mouvement de bras dans des directions aléatoires.

- Bras élevés au-dessus des épaules lors du transfert de poids avant et mains appuyées sur les épaules lors du transfert de poids arrière (variante de 2.2.3 illustrée).

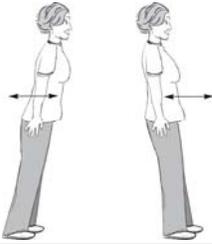
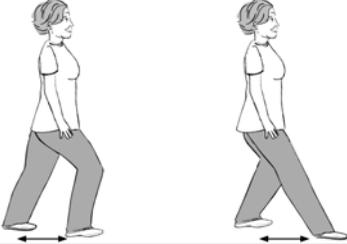
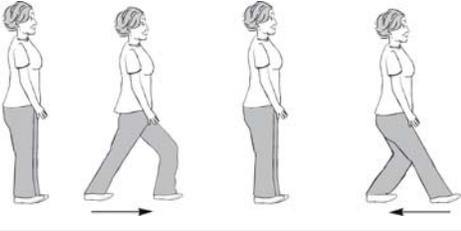


Mouvements 2.2 en référence		
Mouvement 2.2.1	Mouvement 2.2.2	Mouvement 2.2.3
		

2.2I : AJOUTER UN MOUVEMENT DE JAMBES

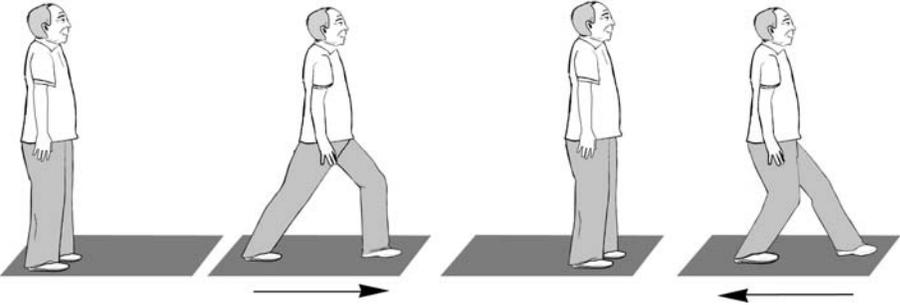
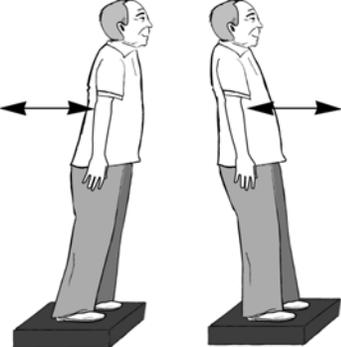
Variantes pour  le niveau de difficulté

2.2i-1	Faire le mouvement 2.2.2 ou 2.2.3 en variant l'angle des pieds (variante de 2.2.3 illustrée).	
2.2i-2	Faire le mouvement 2.2.3 en ajoutant trois pas vers l'avant précédant le transfert de poids avant et trois pas vers l'arrière précédant le transfert de poids arrière.	
2.2i-3	Faire le mouvement 2.2.3 en effectuant des déplacements variés avant d'effectuer le transfert de poids (se référer à la section « Équilibre dynamique »).	

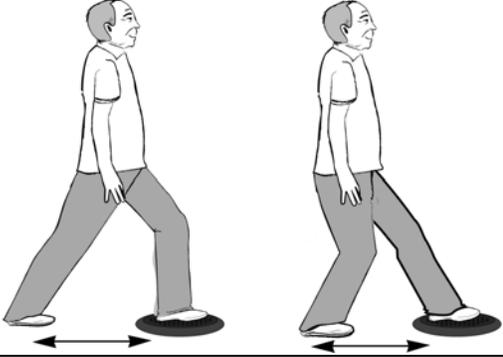
Mouvements 2.2 en référence		
Mouvement 2.2.1	Mouvement 2.2.2	Mouvement 2.2.3
		

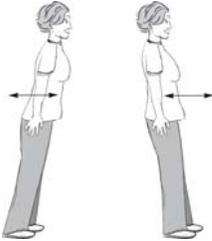
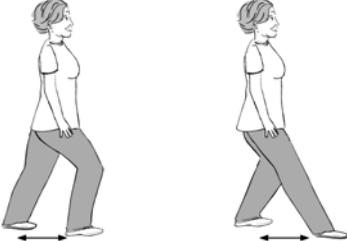
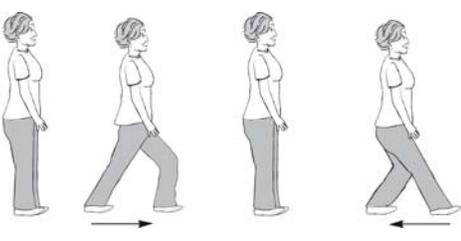
2.2J : MODIFIER UNE COMPOSANTE SENSORIELLE : LA PROPRIOCEPTION

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

<p>2.2j-1</p>	<p>Faire un des mouvements 2.2 en ayant les pieds appuyés sur un tapis (variante de 2.2.3 illustrée)</p> 
<p>2.2j-2</p>	<p>Faire un des mouvements 2.2 en ayant les pieds appuyés sur un ou des carrés de mousse (variante de 2.2.1 illustrée).</p> 

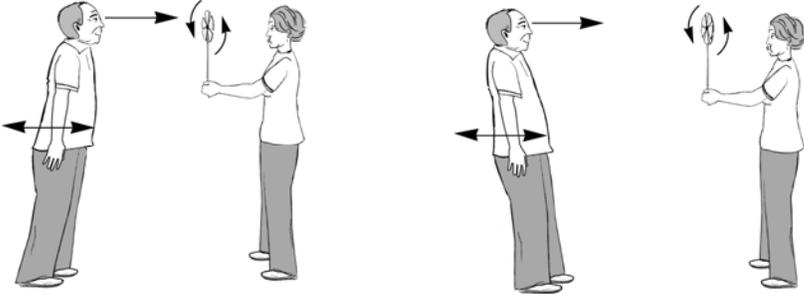
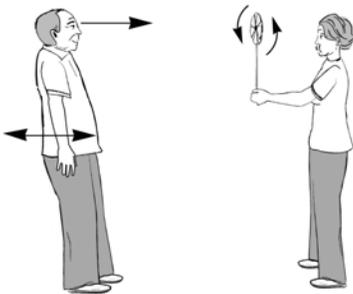
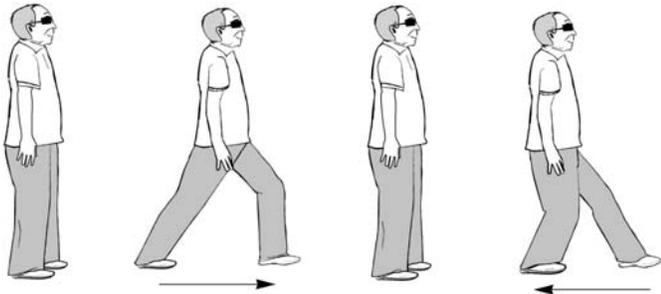
¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « altérer la proprioception » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

2.2j-3	Faire un des mouvements 2.2 en ayant un pied appuyé sur un disque d'équilibre (variante de 2.2.2 illustrée).	 The illustration shows two side-view drawings of a person performing a step exercise. In the first drawing, the person's right foot is on a circular balance disk while their left foot is on the ground. A double-headed arrow below the disk indicates the range of motion for the right foot. In the second drawing, the person's left foot is on the balance disk while their right foot is on the ground. A double-headed arrow below the disk indicates the range of motion for the left foot.
2.2j-4	Faire un des mouvements 2.2 en ayant les pieds appuyés sur deux objets différents (disque d'équilibre, tapis de sol, hérisson d'équilibre, ...).	
2.2j-5	Faire un des mouvements 2.2 en modifiant plus d'une composante sensorielle (le système vestibulaire et/ou la vision et/ou la proprioception). Se référer aux idées proposées pour chaque mouvement de base des sections d'équilibre statique et dynamique.	

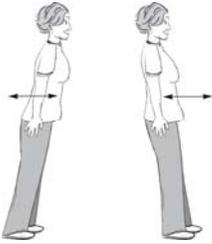
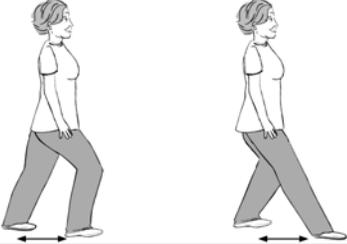
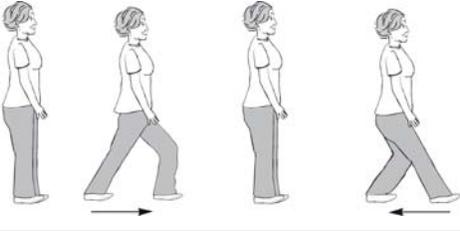
Mouvements 2.2 en référence		
Mouvement 2.2.1	Mouvement 2.2.2	Mouvement 2.2.3
		

2.2K : MODIFIER UNE COMPOSANTE SENSORIELLE : LA VISION

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

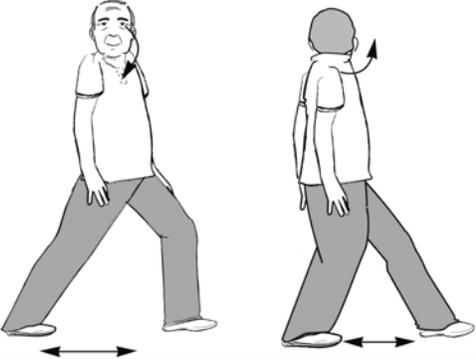
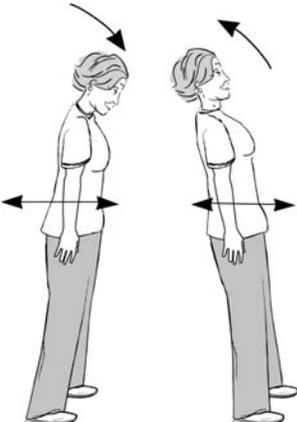
	2.2k-1 Faire un des mouvements 2.2 en regardant un vire-vent en mouvement (variante de 2.2.1 illustrée).
	2.2k-2 Faire un des mouvements 2.2 en ayant les yeux à demi-fermés.
	2.2k-3 Faire un des mouvements 2.2 en portant des lunettes de soleil (variante de 2.2.3 illustrée).
	2.2k-4 Faire un des mouvements 2.2 en modifiant plus d'une composante sensorielle (le système vestibulaire et/ou la vision et/ou la proprioception). Se référer aux idées proposées pour chaque mouvement de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « altérer la vision » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

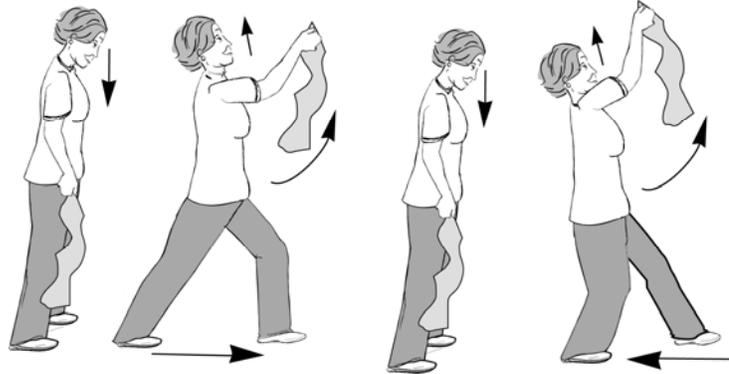
Mouvements 2.2 en référence		
Mouvement 2.2.1	Mouvement 2.2.2	Mouvement 2.2.3
		

2.2L : MODIFIER UNE COMPOSANTE SENSORIELLE : LE SYSTÈME VESTIBULAIRE

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

2.2l-1	Faire un des mouvements 2.2 en tournant la tête vers la droite et vers la gauche à chaque transfert de poids (variante de 2.2.2 illustrée).	
2.2l-2	Faire un des mouvements 2.2 en mimant des « oui » avec la tête (variante de 2.2.1 illustrée).	

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « altérer le système vestibulaire » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

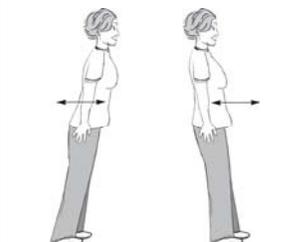
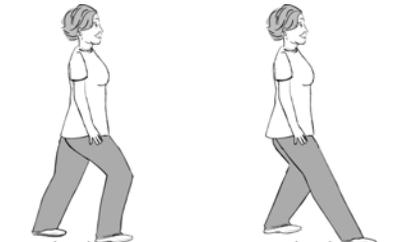
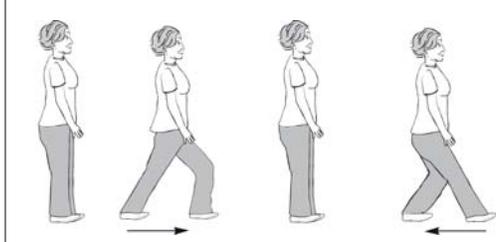


2.2l -3

Faire un des mouvements 2.2 en élevant et abaissant un foulard lors des transferts de poids et en suivant le mouvement du foulard avec la tête et les yeux (variante de 2.2.3 illustrée).

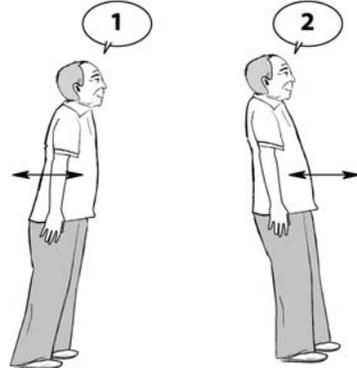
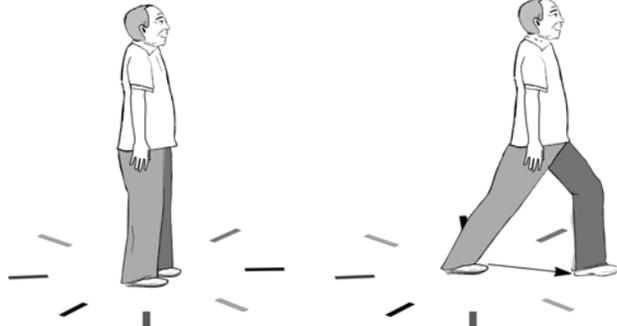
2.2l -4

Faire un des mouvements 2.2 en modifiant plus d'une composante sensorielle (le système vestibulaire et/ou la vision et/ou la proprioception). Se référer aux idées proposées pour chaque mouvement de base des sections statique et dynamique.

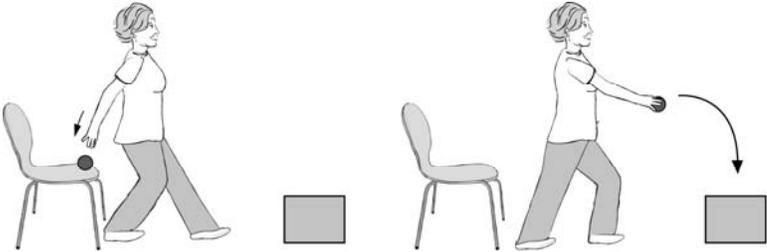
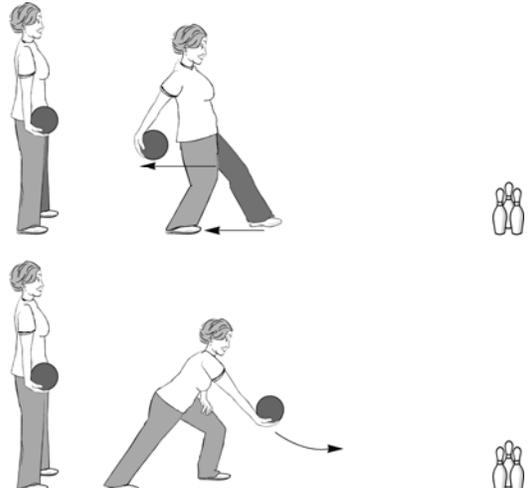
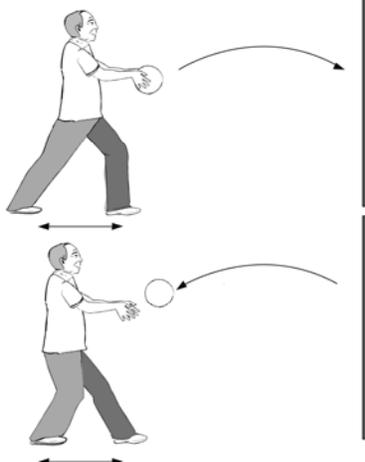
Mouvements 2.2 en référence		
Mouvement 2.2.1	Mouvement 2.2.2	Mouvement 2.2.3
		

2.2M : AJOUTER UNE TÂCHE SUPPLÉMENTAIRE

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

2.2m-1	Faire un des mouvements 2.2 en comptant les transferts de poids tout en les effectuant (variante de 2.2.1 illustrée).	
2.2m-2	Faire le mouvement 2.2.3 en effectuant le pas et le transfert de poids vers l'avant ou vers l'arrière sur la couleur de l'empreinte de pas annoncée par l'intervenant (variante de 2.2.3 illustrée).	

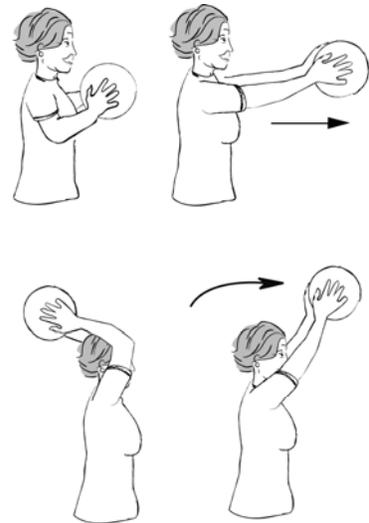
¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « ajouter une tâche supplémentaire » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

<p>2.2m-3</p>	 <p>Faire un des mouvements 2.2 en prenant un sac de fèves (donné par l'intervenant dans le cas du mouvement 2.2.1 ou placé sur une chaise vis-à-vis la jambe arrière dans le cas des mouvements 2.2.2 et 2.2.3) lors du transfert de poids arrière et en lançant dans un contenant lors du transfert de poids avant (variante de 2.2.2 illustrée).</p>
<p>2.2m-4</p>	 <p>Faire un des mouvements 2.2 en allongeant vers l'arrière le bras tenant un ballon lors du transfert de poids arrière et en lançant le ballon vers des quilles lors du transfert de poids avant (variante de 2.2.3 illustrée).</p>
<p>2.2m-5</p>	 <p>Faire un des mouvements 2.2 en lançant un ballon au mur. Faire un transfert de poids avant au moment du lancer et faire un transfert de poids arrière au moment d'attraper (variante de 2.2.2 illustrée).</p>

Variantes possibles pour 2.2m-5

Varier la façon de lancer :

- lancer à deux mains;
- lancer à une main (dans le cas des mouvements 2.2.2 et 2.2.3, la jambe avant doit être celle opposée au bras lançant);
- lancer en effectuant un rebond au sol (avant ou après avoir touché le mur);
- lancer à partir de la poitrine;
- lancer au-dessus de la tête;
- lancer en variant le type de transfert de poids ou sans transfert.



Varier la distance entre le mur et le participant :

- s'approcher du mur;
- s'éloigner du mur.

Varier le type d'objet :

- utiliser un ballon de plage;
- utiliser un ballon de caoutchouc plus gros ou plus petit;
- utiliser une balle;
- utiliser un ballon plus lourd.

Varier la cible :

- faire rebondir le ballon sur un « X » collé au mur;
- faire rebondir le ballon au sol, à l'intérieur d'un cerceau;
- lancer le ballon dans un contenant.

Varier la façon d'attraper :

- attraper à un bras;
- attraper à deux bras;
- attraper en variant le type de transfert de poids ou sans transfert.

2.2m-6 Faire un des mouvements 2.2 en ajoutant des transferts de poids à droite et à gauche (se référer aux mouvements 2.3).

Mouvements 2.2 en référence		
Mouvement 2.2.1	Mouvement 2.2.2	Mouvement 2.2.3

2.2N : FAIRE LE MOUVEMENT EN GROUPE

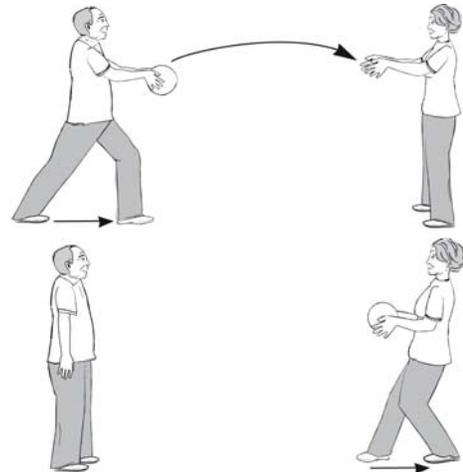
Variantes pour  le niveau de difficulté¹

2.2n-1	Faire un des mouvements 2.2 en équipe de deux, face à face, en effectuant les transferts de poids en « miroir », c'est-à-dire vers l'avant pour un participant et vers l'arrière pour l'autre et vice versa (variante de 2.2.2 illustrée).	
2.2n-2	Faire un des mouvements 2.2 en file indienne en donnant un ballon au participant derrière avec un transfert de poids arrière et en prenant le ballon devant avec un transfert de poids avant (variante de 2.2.1 illustrée).	

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « faire le mouvement en groupe » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

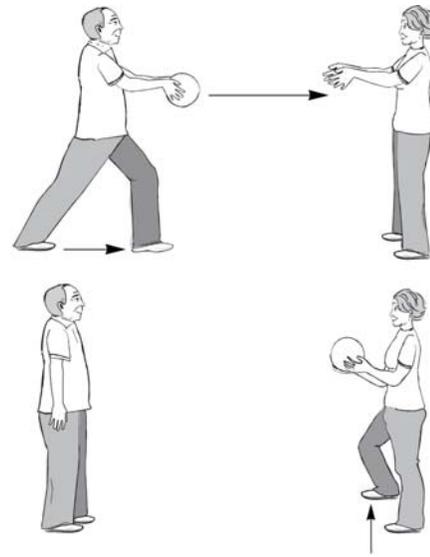
2.2n-3

Faire un des mouvements 2.2 en équipe de deux, face à face en lançant le ballon lors du transfert de poids avant et en attrapant le ballon lors du transfert de poids arrière (variante de 2.2.3 illustrée).



2.2n-4

Faire un des mouvements 2.2 en équipe de deux, face à face. Lancer le ballon légèrement à droite ou à gauche de l'autre participant en faisant un transfert de poids vers l'avant et attraper le ballon en faisant un transfert de poids de côté dans la direction du ballon.
Se référer aux mouvements 2.3 pour les transferts de poids latéraux (variante de 2.2.3 illustrée)



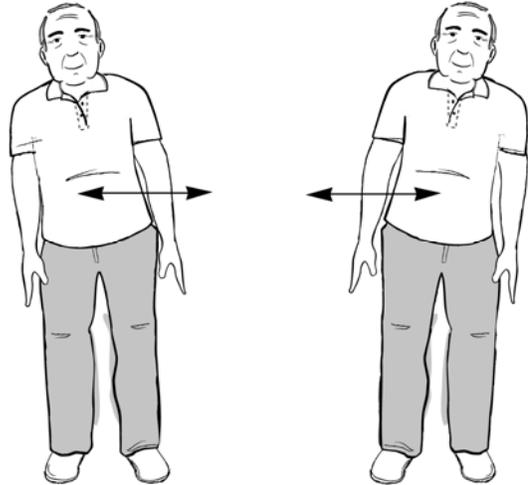
MOUVEMENT 2.3.1

Objectifs

Améliorer l'équilibre statique lors de transferts de poids du corps vers la droite et vers la gauche.
Favoriser un meilleur contrôle des limites de stabilité.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds à la largeur des hanches.



Exercice

Transférer le poids du corps, dans la limite de la stabilité de la personne, vers la droite et vers la gauche en alternance.

Répétition(s)

5.

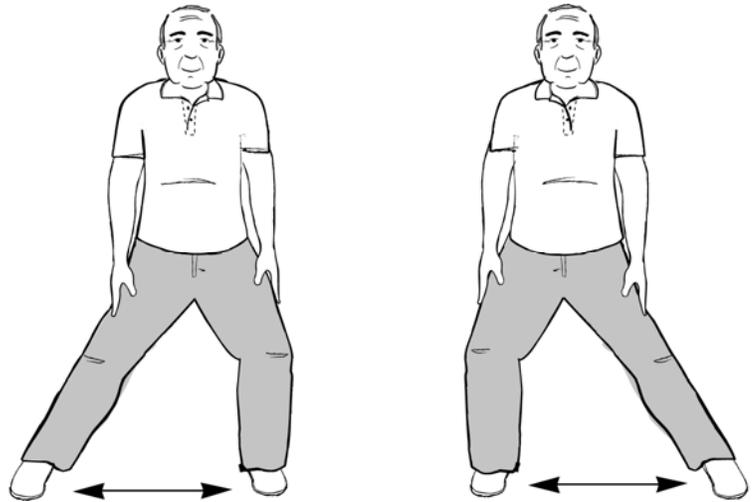
MOUVEMENT 2.3.2

Objectifs

Améliorer l'équilibre statique lors de transferts de poids du corps vers la droite et vers la gauche.
Favoriser un meilleur contrôle des limites de stabilité.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds espacés plus large que les hanches.



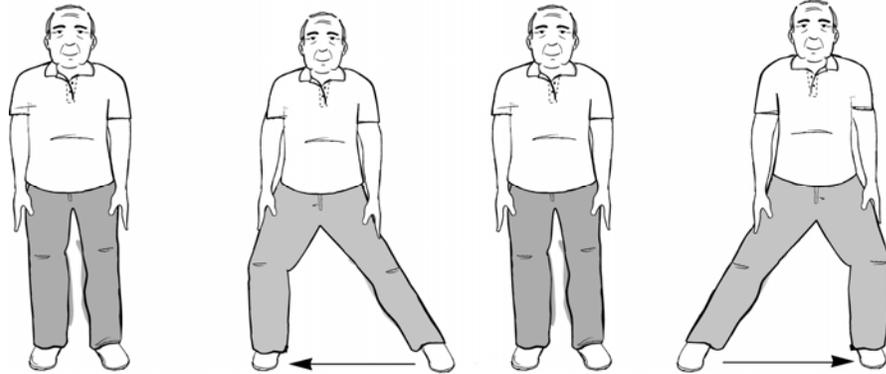
Exercice

Transférer le poids du corps en alternance vers la gauche, en fléchissant le genou de la jambe gauche et vers la droite, en fléchissant le genou de la jambe droite.

Répétition(s)

5.

MOUVEMENT 2.3.3



Objectifs

Améliorer l'équilibre statique lors de transferts de poids du corps vers la droite et vers la gauche. Favoriser un meilleur contrôle des limites de stabilité.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds à la largeur des hanches.

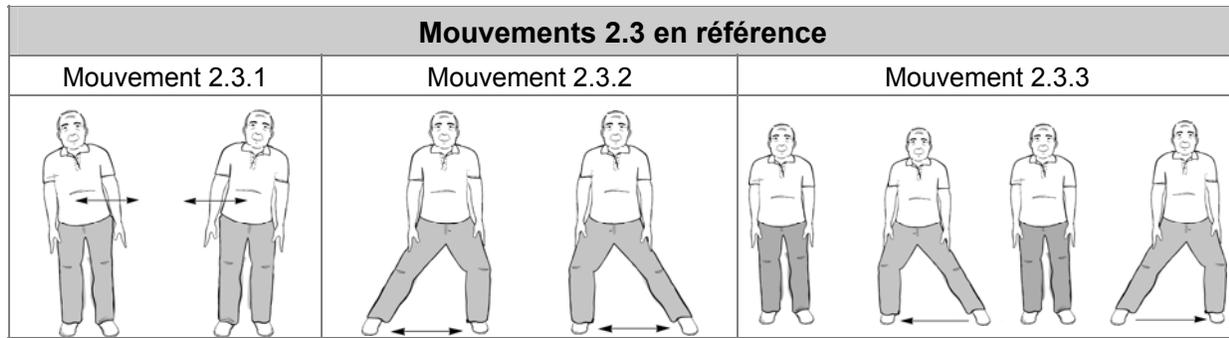
Exercice

Faire un pas vers la droite et transférer le poids du corps sur la jambe droite en fléchissant le genou droit. Revenir à la position de départ et faire un pas vers la gauche pour transférer le poids du corps sur la jambe gauche en fléchissant le genou gauche.

Répétition(s)

5 par mouvement.

- 1^{er} mouvement : pas vers la droite;
- 2^e mouvement : pas vers la gauche.



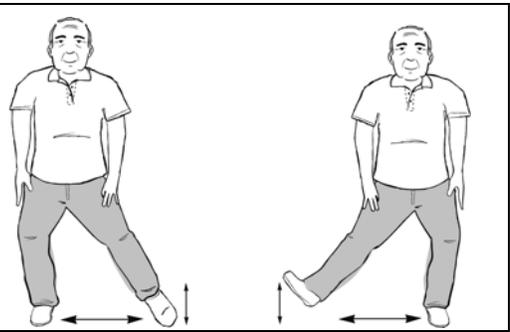
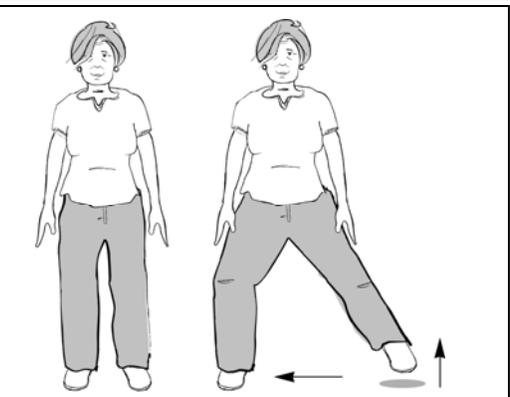
2.3A : VARIER LES POINTS D'APPUI

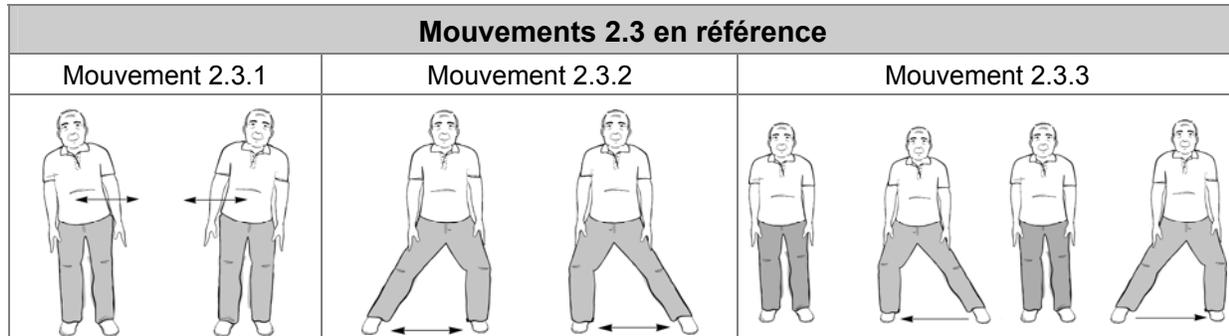
Variantes pour  le niveau de difficulté

2.3a-1	Faire un des mouvements 2.3 en prenant appui à une ou deux mains sur une chaise, une table, l'intervenant ou un accessoire à la marche.
2.3a-2	Faire un des mouvements 2.3 en débutant avec un appui et en plaçant les bras de chaque côté du corps par la suite.

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.3a-3	Faire un des mouvements 2.3 en élevant les orteils d'un pied lors du transfert de poids sur l'autre pied (variante de 2.3.2 illustrée).	
2.3a-4	Faire un des mouvements 2.3 en élevant le talon d'un pied lors du transfert de poids sur l'autre pied (variante de 2.3.1 illustrée).	

2.3a-5	Faire un des mouvements 2.3 en alternant l'élévation du talon et des orteils d'un pied lors du transfert de poids sur l'autre pied (variante de 2.3.2 illustrée).	
2.3a-6	Faire un des mouvements 2.3 en élevant un pied lors du transfert de poids sur l'autre pied (variante de 2.3.3 illustrée).	



2.3B : VARIER LA POSITION DES PIEDS

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.3b-1	Faire un des mouvements 2.3 en ayant les pieds ouverts.
2.3b-2	Faire le mouvement 2.3.1 en ayant les pieds espacés plus large que les hanches.
2.3b-3	Faire le mouvement 2.3.2 ou 2.3.3 en diminuant l'espace entre les deux jambes.

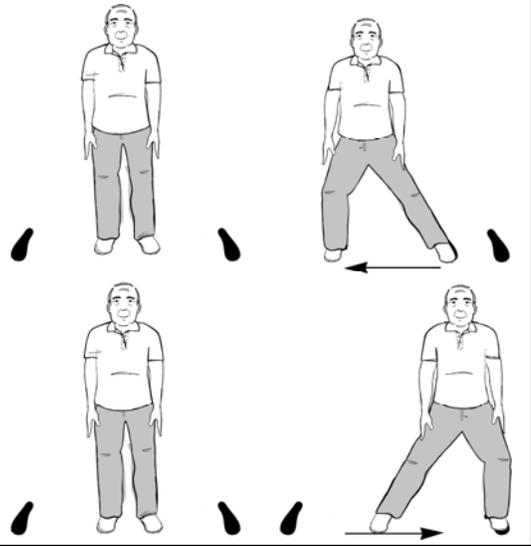
Variantes pour  le niveau de difficulté

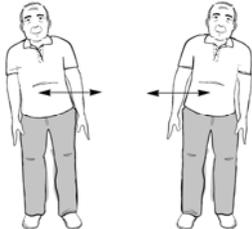
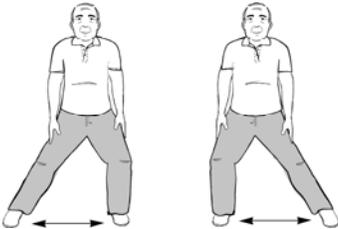
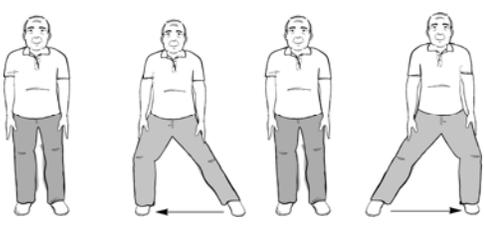
2.3b-4	Faire le mouvement 2.3.1 en ayant les pieds de chaque côté d'une bande de ruban gommé. Se référer au mouvement 2.1.1 pour la position des pieds.
2.3b-5	Faire le mouvement 2.3.1 en ayant les pieds collés. Se référer au mouvement 2.1.2 pour la position des pieds.
2.3b-6	Faire le mouvement 2.3.2 ou 2.3.3 en augmentant l'espace entre les jambes.

2.3b-7	Faire le mouvement 2.3.2 ou 2.3.3 en ayant les pieds ouverts et en ajoutant une rotation du tronc et des hanches dans la direction du transfert de poids (variante de 2.3.2 illustrée).	
---------------	---	--

2.3b-8

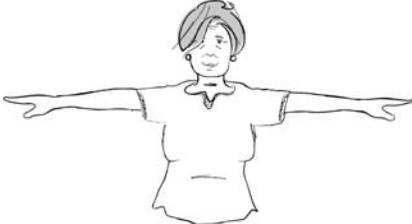
Faire le mouvement 2.3.3 en imposant la longueur du pas par une empreinte de pas au sol (variante de 2.3.3 illustrée).



Mouvements 2.3 en référence		
Mouvement 2.3.1	Mouvement 2.3.2	Mouvement 2.3.3
		

2.3C : VARIER LA POSITION DES BRAS

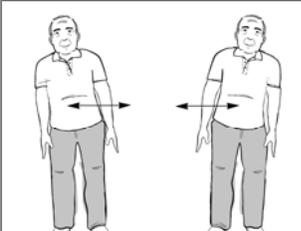
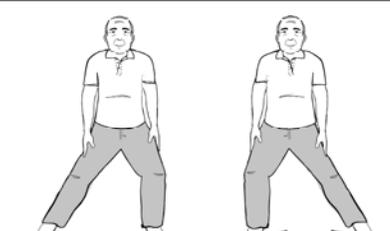
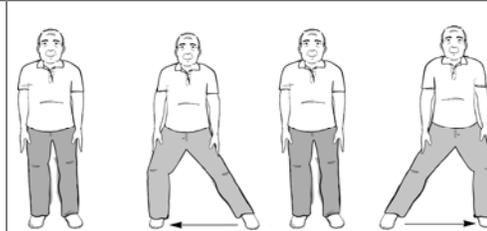
Variantes pour  le niveau de difficulté

2.3c-1	Faire un des mouvements 2.3 en ayant les bras à la hauteur des épaules.	
2.3c-2	Faire un des mouvements 2.3 en ayant les mains à la taille.	

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.3c-3	Faire un des mouvements 2.3 en ayant les bras croisés sur la poitrine.	
---------------	--	---

2.3c-4	Faire un des mouvements 2.3 en ayant les mains jointes dans le dos.	
2.3c-5	Faire un des mouvements 2.3 en ayant les mains appuyées sur les épaules.	
2.3c-6	Faire un des mouvements 2.3 en ayant les mains derrière la tête.	
2.3c-7	Faire un des mouvements 2.3 en ayant les bras élevés au-dessus des épaules.	

Mouvements 2.3 en référence		
Mouvement 2.3.1	Mouvement 2.3.2	Mouvement 2.3.3
		

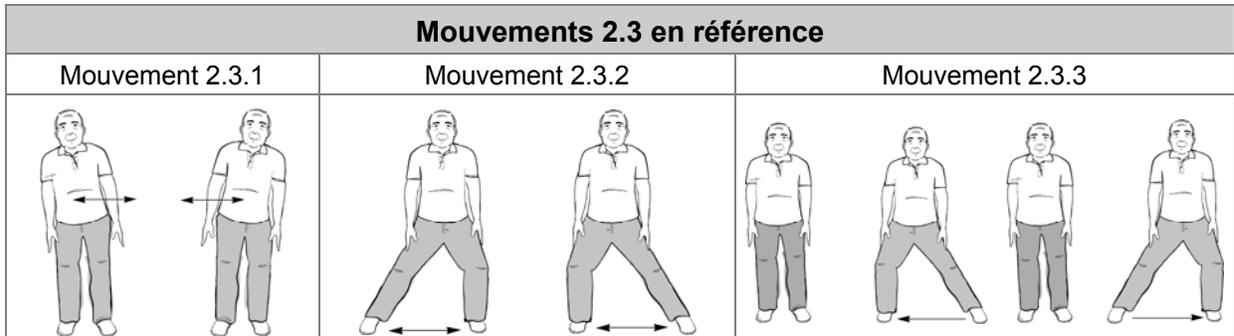
2.3D : VARIER LA HAUTEUR DU CENTRE DE GRAVITÉ

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.3d-1 Faire le mouvement 2.3.1 en ayant les genoux fléchis.

Variantes pour  le niveau de difficulté

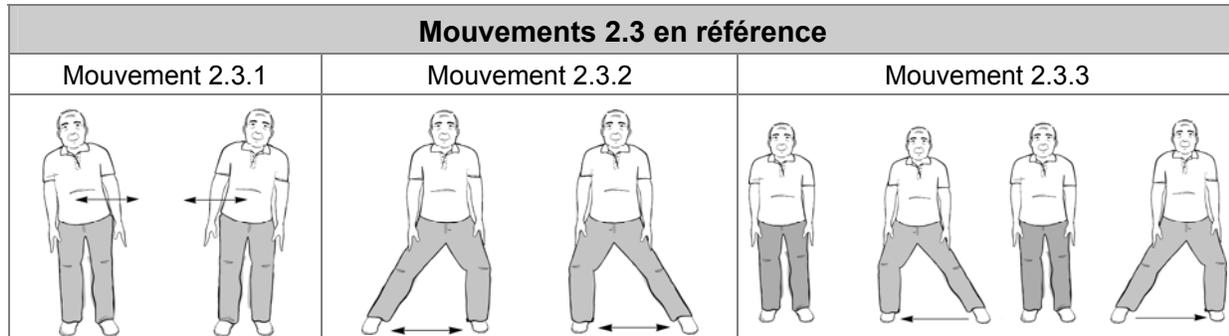
2.3d-2 Faire un des mouvements 2.3 en ayant un ou les pieds appuyés sur un objet de façon à être surélevé. Se référer à l'illustration du mouvement 2.2d-2 au besoin.



2.3E : DÉCOMPOSER LE MOUVEMENT

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.3e-1	Faire un des mouvements 2.3 en effectuant seulement des transferts de poids vers la droite.
2.3e-2	Faire un des mouvements 2.3 en effectuant seulement des transferts de poids vers la gauche.
2.3e-3	Faire un des mouvements 2.3 en prenant une pause entre chaque transfert de poids.
2.3e-4	Faire le mouvement 2.3.2 ou 2.3.3 en plusieurs étapes pour intégrer progressivement un mouvement continu.

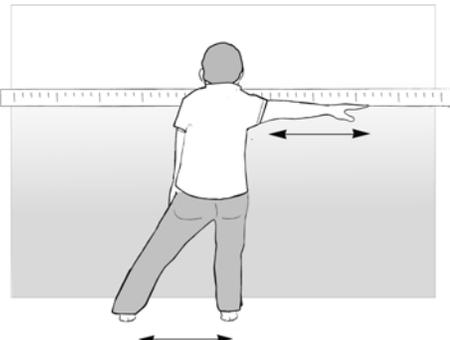


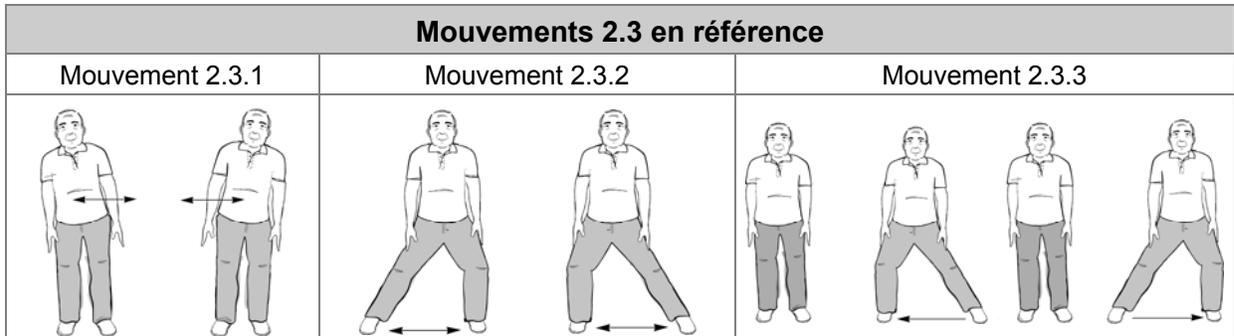
2.3F : VARIER L'ANGLE D'INCLINAISON DU CORPS ET LE CONTRÔLE AUX LIMITES DE STABILITÉ

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.3f-1	Faire un des mouvements 2.3 en contrôlant l'inclinaison par une bande de tissu placée autour des hanches du participant et tenue par l'intervenant. Se référer à l'illustration du mouvement 2.2f-1 au besoin.
2.3f-2	Faire un des mouvements 2.3 en délimitant l'angle d'inclinaison en plaçant les avant-bras de l'intervenant ou des chaises ou des tables à la hauteur des hanches à droite et à gauche du participant. Se référer à l'illustration du mouvement 2.2f-2 au besoin.
2.3f-3	Faire un des mouvements 2.3 en débutant avec une légère inclinaison et en augmentant graduellement l'angle pour s'approcher de plus en plus des limites de stabilité.

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.3f-4	Faire un des mouvements 2.3 en provoquant les transferts de poids vers la droite ou vers la gauche par une légère poussée de l'intervenant à la hauteur des épaules ou des hanches du participant.
2.3f-5	Faire un des mouvements 2.3 en mesurant l'angle d'inclinaison et en visant une distance à atteindre par une mesure fixée au mur à la hauteur de l'épaule du participant (variante de 2.3.2 illustrée). 



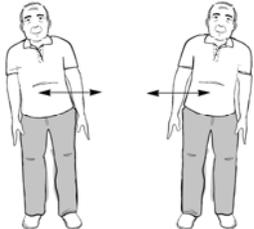
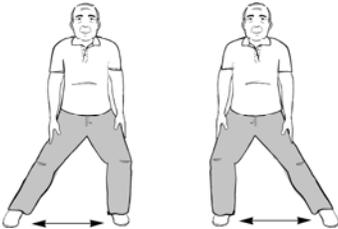
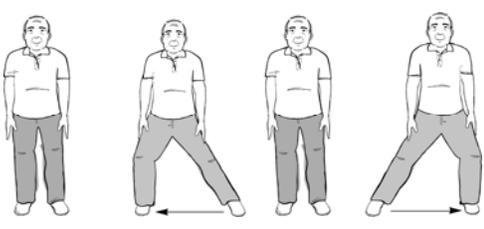
2.3G : VARIER LA DURÉE DE L'EXERCICE

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.3g-1	Faire un des mouvements 2.3 en effectuant un plus petit nombre de répétitions.
2.3g-2	Faire un des mouvements 2.3 en effectuant un certain nombre de répétitions, en prenant une pause et en complétant le nombre de répétitions à faire.

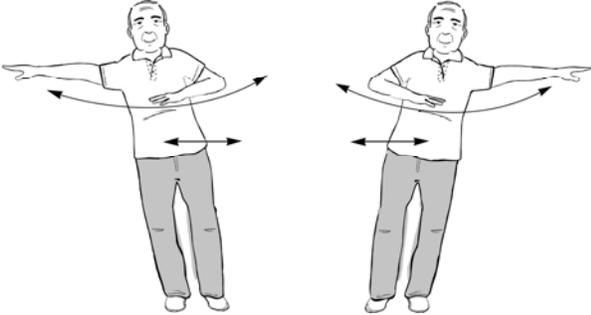
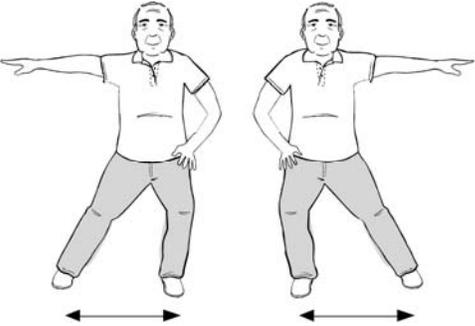
Variantes pour  le niveau de difficulté

2.3g-3	Faire un des mouvements 2.3 en effectuant un plus grand nombre de répétitions.
---------------	--

Mouvements 2.3 en référence		
Mouvement 2.3.1	Mouvement 2.3.2	Mouvement 2.3.3
		

2.3H : AJOUTER UN MOUVEMENT DE BRAS

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

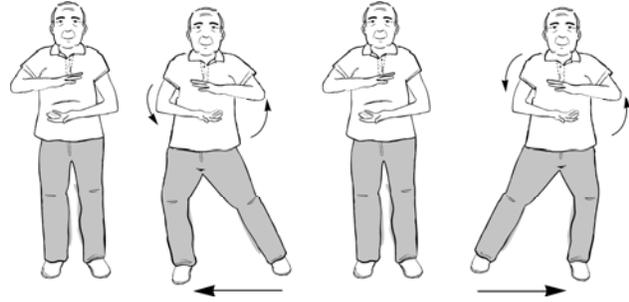
2.3h-1	Faire un des mouvements 2.3 en ajoutant un mouvement de bras dans la même direction que les transferts de poids.
<ul style="list-style-type: none"> ■ Bras vers la droite lors du transfert de poids à droite, bras vers la gauche lors du transfert de poids à gauche (variante de 2.3.1 illustrée). 	
2.3h-2	Faire un des mouvements 2.3 en ajoutant un mouvement de bras dans la direction opposée aux transferts de poids.
<ul style="list-style-type: none"> ■ Main droite à la taille et bras gauche allongé de côté lors du transfert de poids à droite, main gauche à la taille et bras droit allongé de côté lors du transfert de poids à gauche (variante de 2.3.2 illustrée). 	

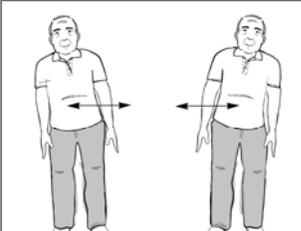
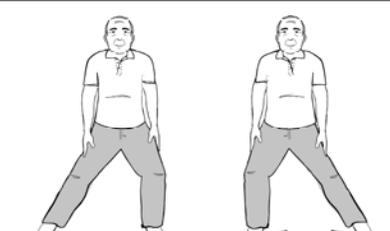
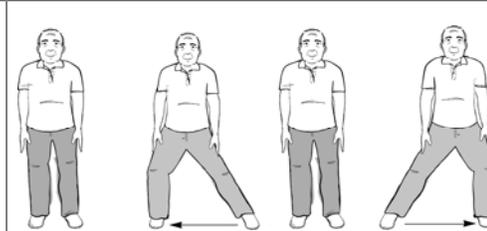
¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « ajouter un mouvement de bras » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

2.3h-3

Faire un des mouvements 2.3 en ajoutant un mouvement de bras dans des directions aléatoires.

- Roulement de bras à chaque transfert de poids (variante de 2.3.3 illustrée).

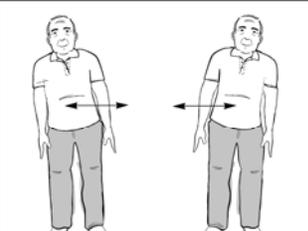
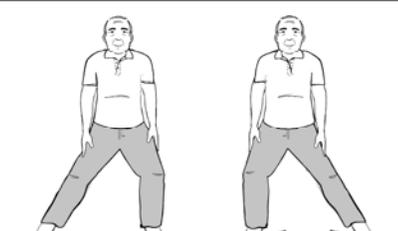
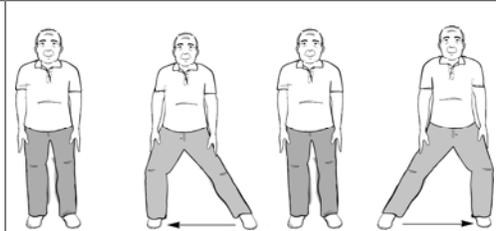


Mouvements 2.3 en référence		
Mouvement 2.3.1	Mouvement 2.3.2	Mouvement 2.3.3
		

2.3i : AJOUTER UN MOUVEMENT DE JAMBES

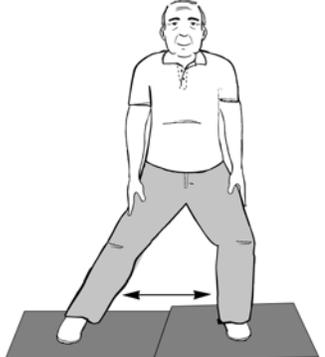
Variantes pour  le niveau de difficulté

2.3i-1	Faire le mouvement 2.3.3 en ajoutant trois pas de côté avant de réaliser les transferts de poids.
2.3i-2	Faire le mouvement 2.3.3 en effectuant des déplacements variés avant de réaliser le transfert de poids. Se référer à la section « Équilibre dynamique ».

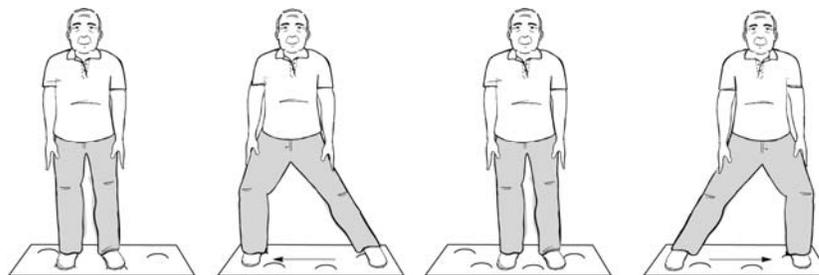
Mouvements 2.3 en référence		
Mouvement 2.3.1	Mouvement 2.3.2	Mouvement 2.3.3
		

2.3J : MODIFIER UNE COMPOSANTE SENSORIELLE : LA PROPRIOCEPTION

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

<p>2.3j-1</p>	<p>Faire le mouvement 2.3.1 ou 2.3.2 en ayant un sac de fèves sous un pied. Porter une attention particulière au participant afin qu'il ne bascule pas, dû au sac de fèves sous le pied (variante de 2.3.1 illustrée).</p>	
<p>2.3j-2</p>	<p>Faire un des mouvements 2.3 en ayant les deux pieds appuyés sur des épaisseurs différentes de tapis, comme par exemple 2 tapis sous le pied droit et 3 tapis sous le pied gauche (variante de 2.3.2 illustrée).</p>	

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « altérer la proprioception » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

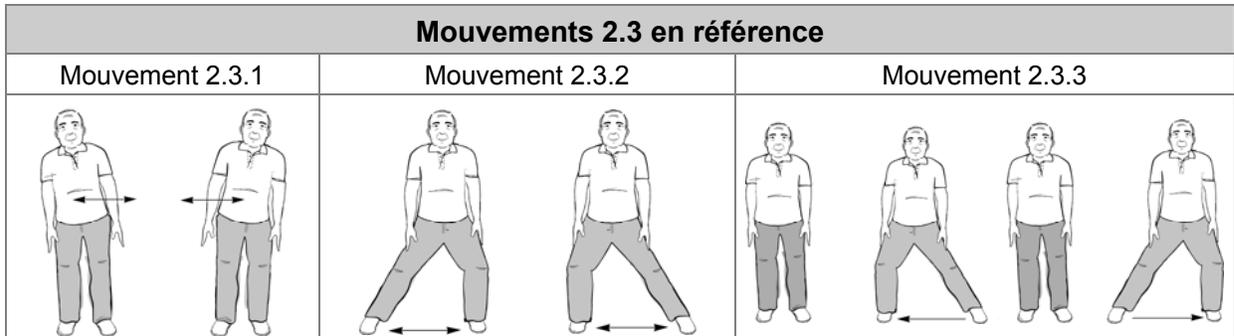


2.3j-3

Faire un des mouvements 2.3 en ayant les pieds appuyés sur un tapis sous lequel des sacs de fèves seront cachés. Il est possible de varier les objets sous le tapis, utiliser différents types de balles, de billes, ... (variante de 2.3.3 illustrée).

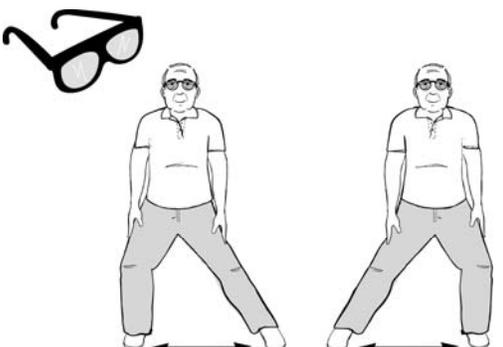
2.3j.4

Faire un des mouvements 2.3 en modifiant plus d'une composante sensorielle (le système vestibulaire et/ou la vision et/ou la proprioception). Se référer aux idées proposées pour chaque mouvement de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

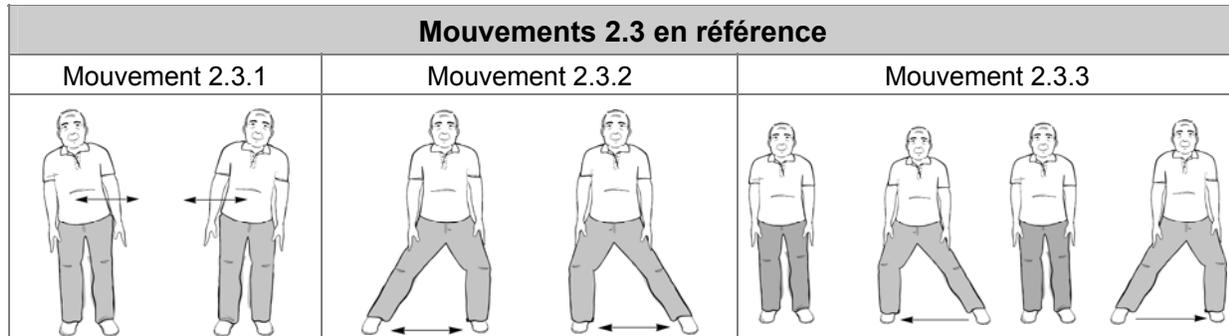


2.3K : MODIFIER UNE COMPOSANTE SENSORIELLE : LA VISION

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

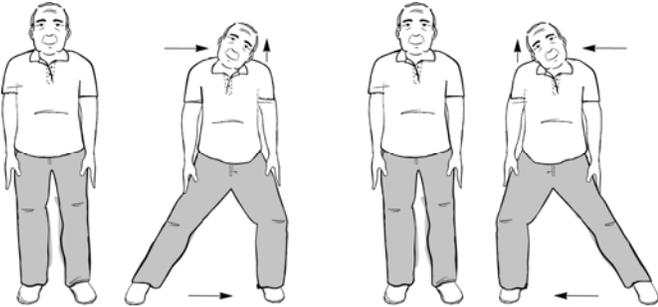
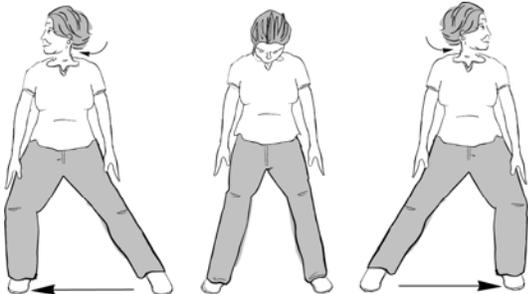
2.3k-1	Faire un des mouvements 2.3 en ayant une main sur un œil pour boucher la vue (variante de 2.3.3 illustrée).	
2.3k-2	Faire un des mouvements 2.3 en ouvrant et fermant les yeux à chaque transfert de poids.	
2.3k-3	Faire un des mouvements 2.3 en portant des lunettes desquelles les verres auront été enlevés et remplacés par une pellicule de plastique (exemple : « saran rap ») (variante de 2.3.2 illustrée).	
2.3k-4	Faire un des mouvements 2.3 en modifiant plus d'une composante sensorielle (le système vestibulaire et/ou la vision et/ou la proprioception). Se référer aux idées proposées pour chaque mouvement de base des sections d'équilibre statique et dynamique.	

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « altérer la vision » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

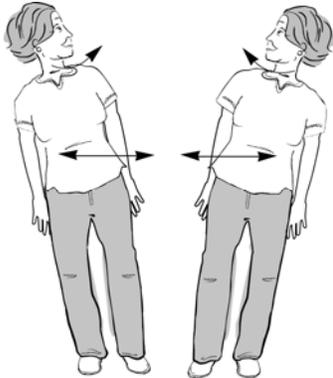


2.3L : MODIFIER UNE COMPOSANTE SENSORIELLE : LE SYSTÈME VESTIBULAIRE

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

2.3l -1	 <p>Faire un des mouvements 2.3 en touchant l'oreille avec l'épaule du côté correspondant au transfert de poids (variante de 2.3.3 illustrée).</p>
2.3l -2	 <p>Faire un des mouvements 2.3 en tournant la tête dans la direction du transfert de poids et en glissant le menton près du corps de façon à changer la direction de la tête entre chaque transfert de poids (variante de 2.3.2 illustrée).</p> <p>Porter une attention particulière, car ce mouvement peut créer des étourdissements chez certains participants.</p>

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « altérer le système vestibulaire » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

2.3^l -3	Faire un des mouvements 2.3 en tournant la tête vers le haut et dans la direction opposée au transfert de poids (variante de 2.3.1 illustrée).	
2.3^l -4	Faire un des mouvements 2.3 en modifiant plus d'une composante sensorielle (le système vestibulaire et/ou la vision et/ou la proprioception). Se référer aux idées proposées pour chaque mouvement de base des sections d'équilibre statique et dynamique.	

Mouvements 2.3 en référence		
Mouvement 2.3.1	Mouvement 2.3.2	Mouvement 2.3.3

2.3M : AJOUTER UNE TÂCHE SUPPLÉMENTAIRE

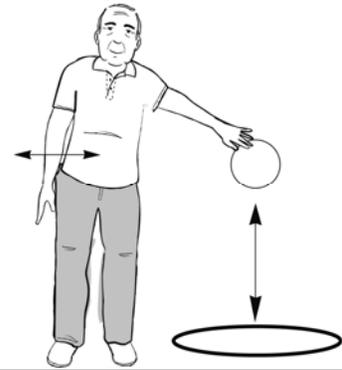
Variantes pour  le niveau de difficulté¹

2.3m-1	Faire un des mouvements 2.3 en épelant son nom.	
2.3m-2	Faire un des mouvements 2.3 en répondant aux questions de l'intervenant par rapport à un dessin collé au mur (ex. : de quelle couleur est l'objet « x », combien y a-t-il de « y », ...)	
2.3m-3	Faire un des mouvements 2.3 en prenant un sac de fèves sur une chaise à côté du participant et en le déposant sur une autre chaise de l'autre côté (variante de 2.3.2 illustrée).	
2.3m-4	Faire un des mouvements 2.3 en lançant un sac de fèves dans un panier placé du côté du transfert de poids (variante de 2.3.1 illustrée).	

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « ajouter une tâche supplémentaire » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

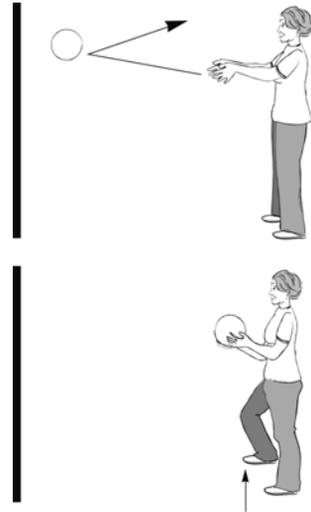
2.3m-5

Faire un des mouvements 2.3 en faisant rebondir le ballon dans un cerceau placé du côté du transfert de poids (variante de 2.3.1 illustrée).



2.3m-6

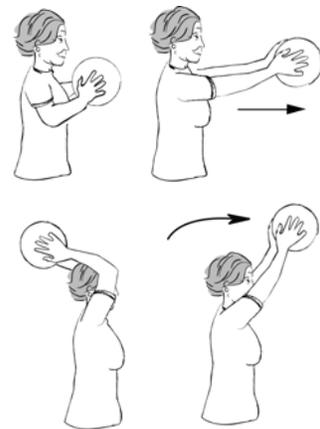
Faire un des mouvements 2.3 en lançant un ballon au mur légèrement vers la droite ou vers la gauche et en faisant un transfert de poids de côté pour l'attraper (variante de 2.3.3 illustrée).



Variantes possibles pour 2.3m-6

Varier la façon de lancer :

- lancer à deux mains;
- lancer à une main;
- lancer en effectuant un rebond au sol (avant ou après avoir touché le mur);
- lancer à partir de la poitrine;
- lancer au-dessus de la tête;
- lancer en variant le type de transfert de poids ou sans transfert.



Varier la distance entre le mur et le participant :

- s'approcher du mur;
- s'éloigner du mur.

Varier le type d'objet :

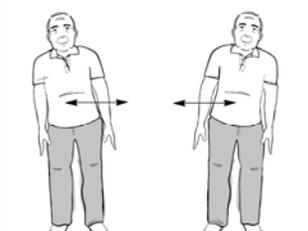
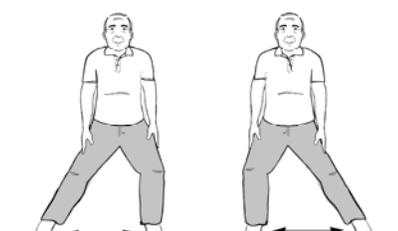
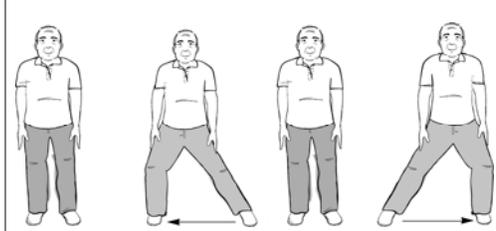
- utiliser un ballon de plage;
- utiliser un ballon de caoutchouc plus gros ou plus petit;
- utiliser une balle;
- utiliser un ballon plus lourd.

Varier la cible :

- faire rebondir le ballon sur un « X » collé au mur;
- faire rebondir le ballon au sol, à l'intérieur d'un cerceau;
- lancer le ballon dans un contenant.

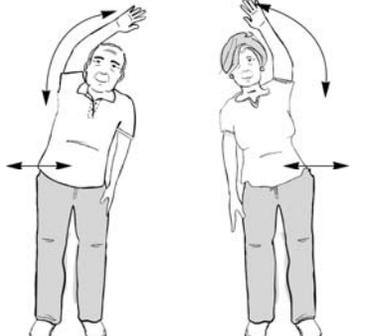
Varier la façon d'attraper :

- attraper à un bras;
- attraper à deux bras;
- attraper en variant le type de transfert de poids ou sans transfert.

Mouvements 2.3 en référence		
Mouvement 2.3.1	Mouvement 2.3.2	Mouvement 2.3.3
		

2.3N : FAIRE LE MOUVEMENT EN GROUPE

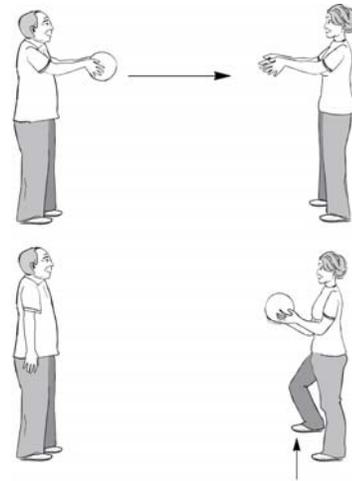
Variantes pour  le niveau de difficulté¹

<p>2.3n-1</p>	<p>Faire un des mouvements 2.3 en équipe de deux ou en réunissant les participants en cercle. Allonger le bras au-dessus de la tête et réunir les mains des partenaires en transférant le poids de côté (variante de 2.3.1 illustrée).</p>	
<p>2.3n-2</p>	<p>Faire un des mouvements 2.3 en réunissant les participants en cercle. Faire un transfert de poids d'un côté pour donner la balle au participant. Ce dernier fait un transfert de poids pour prendre la balle, fait le tour de sa taille avec la balle et faire un transfert de poids de l'autre côté pour donner la balle à la personne suivante.</p>	

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « faire le mouvement en groupe » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

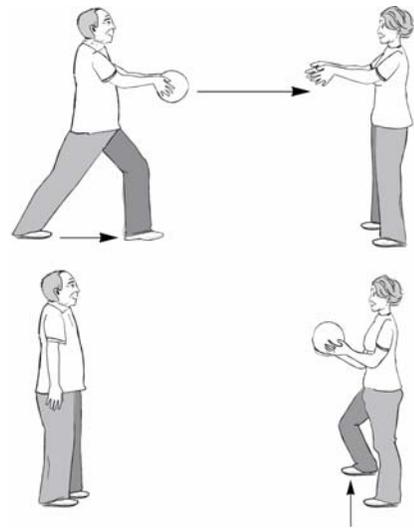
2.3n-3

Faire un des mouvements 2.3 en équipe de deux, face à face, en lançant le ballon à droite ou à gauche de l'autre participant. Ce dernier doit faire un transfert de poids de côté pour attraper le ballon (variante de 2.3.3 illustrée)



2.3n-4

Faire un des mouvements 2.3 en équipe de deux, face à face. Lancer le ballon légèrement à droite ou à gauche de l'autre participant en faisant un transfert de poids vers l'avant (se référer aux mouvements 2.2) et attraper le ballon en faisant un transfert de poids de côté (variante de 2.3.3 illustrée).



MOUVEMENT 2.4.1

Objectif

Améliorer l'équilibre statique en appui sur une jambe.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds à la largeur des hanches, jambe droite élevée vers l'avant.



Exercice

Maintenir la position.

Durée

5 à 10 secondes par jambe.

MOUVEMENT 2.4.2

Objectif

Améliorer l'équilibre statique en appui sur une jambe.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- jambe droite élevée de côté.



Exercice

Maintenir la position.

Durée

5 à 10 secondes par jambe.

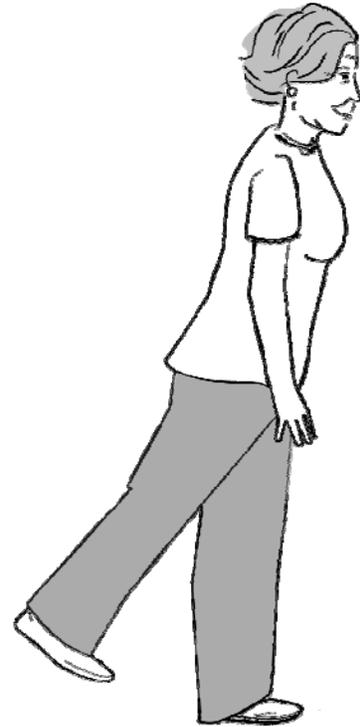
MOUVEMENT 2.4.3

Objectif

Améliorer l'équilibre statique en appui sur une jambe.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds à la largeur des hanches, jambe droite élevée vers l'arrière.



Exercice

Maintenir la position.

Durée

5 à 10 secondes par jambe.

Mouvements 2.4 en référence		
Mouvement 2.4.1	Mouvement 2.4.2	Mouvement 2.4.3
		

2.4A : VARIER LES POINTS D'APPUI

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.4a-1	Faire un des mouvements 2.4 en prenant appui à une ou deux mains sur une chaise, une table, l'intervenant ou un accessoire à la marche.	
2.4a-2	Faire un des mouvements 2.4 en débutant avec un appui et en plaçant les bras de chaque côté du corps par la suite.	
2.4a-3	Faire un des mouvements 2.4 en déposant le pied de la jambe élevée au sol si une perte d'équilibre survient (variante de 2.4.2 illustrée).	
2.4a-4	Faire un des mouvements 2.4 en déposant les orteils de la jambe élevée au sol (variante de 2.4.3 illustrée).	

2.4a-5	Faire un des mouvements 2.4 en déposant le talon de la jambe élevée au sol (variante de 2.4.1 illustrée).	 A line drawing of a woman in profile, facing right. She is wearing a short-sleeved top and trousers. Her right leg is raised and bent at the knee, with her foot flat on the ground. Her left leg is extended forward, also bent at the knee, with her foot flat on the ground. This illustrates the 'heel down' variant of exercise 2.4.
2.4a-6	Faire un des mouvements 2.4 en débutant avec un appui au sol (pied au complet, orteils ou talon) et élever par la suite la jambe.	

Mouvements 2.4 en référence		
Mouvement 2.4.1	Mouvement 2.4.2	Mouvement 2.4.3
		

2.4B : VARIER LA POSITION DES JAMBES

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.4b-1	Faire un des mouvements 2.4 en ayant le pied de la jambe élevée appuyé sur la cheville de l'autre jambe (variante de 2.4.3 illustrée).	
2.4b-2	Faire un des mouvements 2.4 en ayant le pied de la jambe élevée appuyé sur le mollet de l'autre jambe (variante de 2.4.2 illustrée).	
2.4b-3	Faire un des mouvements 2.4 en ayant le pied de la jambe élevée appuyé à la hauteur du genou de l'autre jambe (variante de 2.4.1 illustrée).	
2.4b-4	Faire un des mouvements 2.4 en approchant la jambe élevée de celle en appui.	

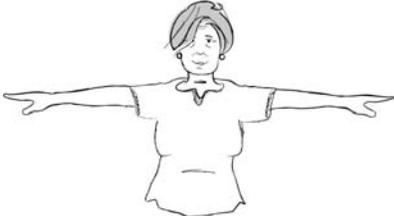
Variantes pour  le niveau de difficulté

2.4b-5	Faire un des mouvements 2.4 en pointant les orteils de la jambe élevée vers le bas (variante de 2.4.1 illustrée).	
2.4b-6	Faire un des mouvements 2.4 en pointant les orteils de la jambe élevée vers le haut (variante de 2.4.2 illustrée).	
2.4b-7	Faire un des mouvements 2.4 en croisant la jambe élevée devant ou derrière la jambe en appui (variante de 2.4.3 illustrée).	
2.4b-8	Faire un des mouvements 2.4 en éloignant la jambe élevée de la jambe en appui.	
2.4b-9	Faire un des mouvements 2.4 en fléchissant la jambe élevée à 90 degrés (variante de 2.4.1 illustrée).	

Mouvements 2.4 en référence		
Mouvement 2.4.1	Mouvement 2.4.2	Mouvement 2.4.3
		

2.4C : VARIER LA POSITION DES BRAS

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.4c-1	Faire un des mouvements 2.4 en ayant les bras à la hauteur des épaules.	
2.4c-2	Faire un des mouvements 2.4 en ayant les mains à la taille.	

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.4c-3	Faire un des mouvements 2.4 en ayant les bras croisés sur la poitrine.	
---------------	--	---

2.4c-4	Faire un des mouvements 2.4 en ayant les mains jointes dans le dos.	
2.4c-5	Faire un des mouvements 2.4 en ayant les mains appuyées sur les épaules.	
2.4c-6	Faire un des mouvements 2.4 en ayant les mains derrière la tête.	
2.4c-7	Faire un des mouvements 2.4 en ayant les bras élevés au-dessus des épaules.	

Mouvements 2.4 en référence		
Mouvement 2.4.1	Mouvement 2.4.2	Mouvement 2.4.3
		

2.4D : VARIER LA HAUTEUR DU CENTRE DE GRAVITÉ

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.4d-1 Faire un des mouvements 2.4 en ayant le genou de la jambe en appui fléchi.

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.4d-2 Faire un des mouvements 2.4 en ayant le pied de la jambe en appui déposé sur un objet stable (variante de 2.4.2 illustrée).

2.4b-3 Faire un des mouvements 2.4 en étant sur la pointe du pied de la jambe d'appui (variante de 2.4.3 illustrée).



Mouvements 2.4 en référence		
Mouvement 2.4.1	Mouvement 2.4.2	Mouvement 2.4.3
		

2.4E : VARIER LA DURÉE DE L'EXERCICE

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.4e-1	Faire un des mouvements 2.4 en élevant seulement la jambe, sans maintenir la position.
2.4e-2	Faire un des mouvements 2.4 en maintenant la position moins longtemps.
2.4e-3	Faire un des mouvements 2.4 en maintenant la position un certain temps, en déposant ensuite les orteils au sol et en élevant à nouveau la jambe pour compléter le temps de maintien.

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.4e-4	Faire un des mouvements 2.4 en maintenant la position plus longtemps.
---------------	---

Mouvements 2.4 en référence		
Mouvement 2.4.1	Mouvement 2.4.2	Mouvement 2.4.3
		

2.4F : AJOUTER UN MOUVEMENT DE BRAS

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

2.4f-1	Faire un des mouvements 2.4 en ajoutant un mouvement de bras dans la même direction que la jambe élevée.	
<ul style="list-style-type: none">■ Bras élevés vers l'avant et poignets fléchis (variante de 2.4.1 illustrée).		
2.1f-2	Faire un des mouvements 2.4 en ajoutant un mouvement de bras dans la direction opposée à la jambe élevée.	
<ul style="list-style-type: none">■ Bras élevés vers le haut et l'avant (variante de 2.4.3 illustrée).		

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « ajouter un mouvement de bras » en utilisant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

2.4f-3 Faire un des mouvements 2.4 en ajoutant un mouvement de bras aléatoire.

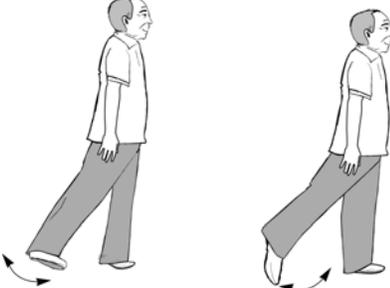
- Flexions des avant-bras et claquements de doigts « variante de 2.4.2 illustrée).



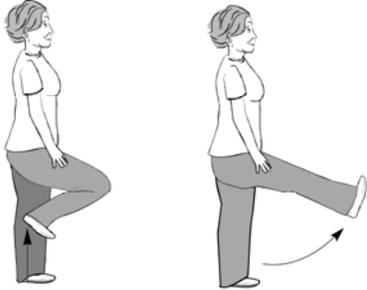
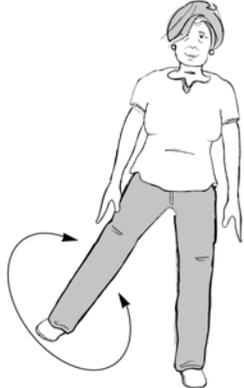
Mouvements 2.4 en référence		
Mouvement 2.4.1	Mouvement 2.4.2	Mouvement 2.4.3
		

2.4G : AJOUTER UN MOUVEMENT DES MEMBRES INFÉRIEURS

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

2.4g-1	Faire un des mouvements 2.4 en variant l'angle de la jambe élevée (variante de 2.4.1 illustrée).	
2.4g-2	Faire un des mouvements 2.4 en ajoutant des flexions et extensions de la cheville du pied élevé (variante de 2.4.3 illustrée).	
2.4g-3	Faire un des mouvements 2.4 en ajoutant une rotation de la cheville de la jambe élevée (variante de 2.4.2 illustrée).	

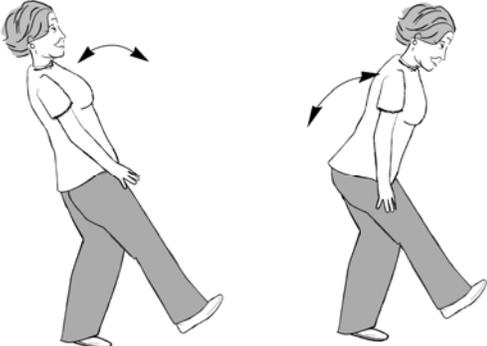
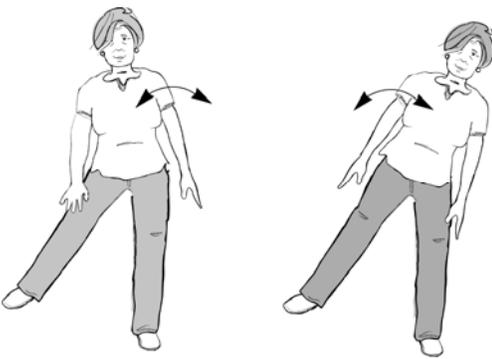
¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « ajouter un mouvement des membres inférieurs » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

2.4g-4	Faire un des mouvements 2.4 en ajoutant des élévations et abaissements légers de la jambe élevée (variante de 2.4.3 illustrée).	
2.4g-5	Faire un des mouvements 2.4 en glissant le pied de la jambe élevée le long de l'autre jambe pour ensuite étirer la jambe et maintenir la position dans l'angle voulu (variante de 2.4.1 illustrée).	
2.4g-6	Faire un des mouvements 2.4 en ajoutant une rotation de la jambe élevée (variante de 2.4.2 illustrée).	
2.4g-7	Combiner les mouvements 2.4.1, 2.4.2 et 2.4.3 en passant d'une position à l'autre en collant les jambes entre elles, sans prendre appui au sol (jambe élevée vers l'avant, jambes collées, jambe élevée de côté, jambes collées, jambe élevée vers l'arrière, jambes collées, ...).	
2.4g-8	Combiner les mouvements 2.4.1, 2.4.2 et 2.4.3 en passant directement d'une position à l'autre, sans prendre appui au sol (jambe élevée vers l'avant, jambe élevée de côté, jambe élevée vers l'arrière, ...).	

Mouvements 2.4 en référence		
Mouvement 2.4.1	Mouvement 2.4.2	Mouvement 2.4.3
		

2.4H : AJOUTER UN MOUVEMENT DU TRONC

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

2.4h-1	<p>Faire un des mouvements 2.4 en ajoutant des flexions et des extensions du tronc (variante de 2.4.1 illustrée).</p> <p>Pour réaliser cette variante, selon les capacités du participant, il n'est pas nécessaire de fléchir le genou de la jambe d'appui.</p>	
2.4h-2	<p>Faire un des mouvements 2.4 en ajoutant des flexions latérales du tronc (variante de 2.4.2 illustrée).</p>	

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « ajouter un mouvement de tronc » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

Mouvements 2.4 en référence		
Mouvement 2.4.1	Mouvement 2.4.2	Mouvement 2.4.3
		

2.4I : AJOUTER DES MOUVEMENTS DES MEMBRES SUPÉRIEURS ET INFÉRIEURS

Variantes pour  le niveau de difficulté

2.4i-1	Faire un des mouvements 2.4 en combinant des mouvements des jambes et des bras.
2.4i-2	Faire un des mouvements 2.4 en combinant des mouvements du tronc et des bras.
2.4i-3	Faire un des mouvements 2.4 en combinant des mouvements du tronc et des jambes.
2.4i-4	Faire un des mouvements 2.4 en combinant des mouvements du tronc, des jambes et des bras.

Mouvements 2.4 en référence		
Mouvement 2.4.1	Mouvement 2.4.2	Mouvement 2.4.3
		

2.4J : MODIFIER UNE COMPOSANTE SENSORIELLE : LA PROPRIOCEPTION

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

2.4j-1	Faire un des mouvements 2.4 en ayant les orteils ou le talon appuyé sur un tapis (variante de 2.4.3 illustrée).	
2.4j-2	Faire un des mouvements 2.4 en ayant un pied appuyé sur un objet empli d'air, du style « marche <i>mov'in step</i> » (variante de 2.4.1 illustrée).	

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « altérer la proprioception » en consultant les variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

2.4j-3

Faire un des mouvements 2.4 en ayant un pied appuyé sur une planche oscillante, du style « planche *dynair* » (variante de 2.4.2 illustrée).



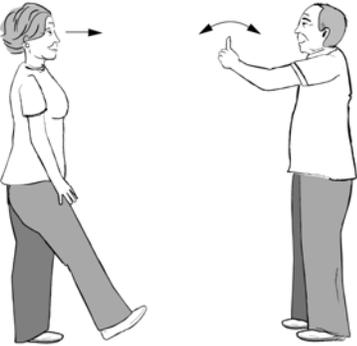
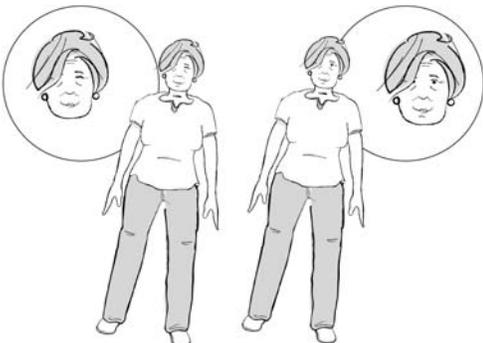
2.4j-4

Faire un des mouvements 2.4 en modifiant plus d'une composante sensorielle (le système vestibulaire et/ou la vision et/ou la proprioception). Se référer aux idées proposées pour chaque mouvement de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

Mouvements 2.4 en référence		
Mouvement 2.4.1	Mouvement 2.4.2	Mouvement 2.4.3
		

2.4K : MODIFIER UNE COMPOSANTE SENSORIELLE : LA VISION

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

<p>2.4k-1</p>	<p>Faire un des mouvements 2.4 en suivant des yeux un doigt en mouvement (variante de 2.4.1 illustrée).</p>	
<p>2.4k-2</p>	<p>Faire un des mouvements 2.4 en clignant des yeux à répétition (variante de 2.4.2 illustrée).</p>	

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « altérer la vision » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

2.4k-3

Faire un des mouvements 2.4 en ayant les yeux bandés (variante de 2.4.3 illustrée).



2.4k-4

Faire un des mouvements 2.4 en modifiant plus d'une composante sensorielle (le système vestibulaire et/ou la vision et/ou la proprioception). Se référer aux idées proposées pour chaque mouvement de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

Mouvements 2.4 en référence		
Mouvement 2.4.1	Mouvement 2.4.2	Mouvement 2.4.3
		

2.4L : MODIFIER UNE COMPOSANTE SENSORIELLE : LE SYSTÈME VESTIBULAIRE

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

2.4L -1	Faire un des mouvements 2.4 en suivant avec les yeux et la tête une balle effectuant des rebonds au sol (variante de 2.4.1 illustrée).		
2.4L -2	Faire un des mouvements 2.4 en tournant la tête dans la direction du claquement de doigts d'une personne derrière soi (variante de 2.4.3 illustrée).		

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « altérer le système vestibulaire » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

2.4l -3

Faire un des mouvements 2.4 en tenant une balle entre l'oreille et l'épaule (variante de 2.4.2 illustrée).



2.4l -4

Faire un des mouvements 2.4 en modifiant plus d'une composante sensorielle (le système vestibulaire et/ou la vision et/ou la proprioception). Se référer aux idées proposées pour chaque mouvement de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

Mouvements 2.4 en référence		
Mouvement 2.4.1	Mouvement 2.4.2	Mouvement 2.4.3
		

2.4M : AJOUTER UNE TÂCHE SUPPLÉMENTAIRE

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

2.4m-1	Faire un des mouvements 2.4 en donnant un mot commençant par la lettre d'alphabet proposée par l'intervenant.
2.4m-2	Faire un des mouvements 2.4 en donnant à voix haute la réponse à un calcul proposé par l'intervenant.
2.4m-3	Faire un des mouvements 2.4 en élevant la jambe vers des objets nommés par l'intervenant et présents dans la pièce et maintenir la position.
2.4m-4	Faire un des mouvements 2.4 en traçant des cercles avec une serviette (variante de 2.4.3 illustrée). 
2.4m-5	Faire un des mouvements 2.4 en ayant une balle en équilibre dans la main (variante de 2.4.1 illustrée). 

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « ajouter une tâche supplémentaire » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

2.4m-6

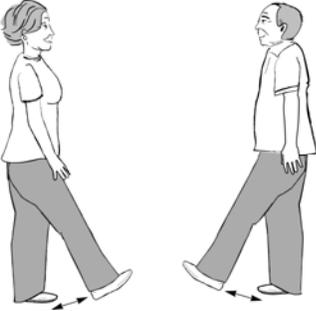
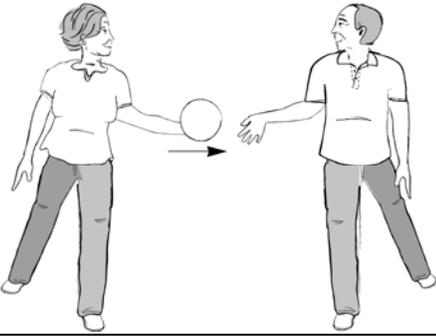
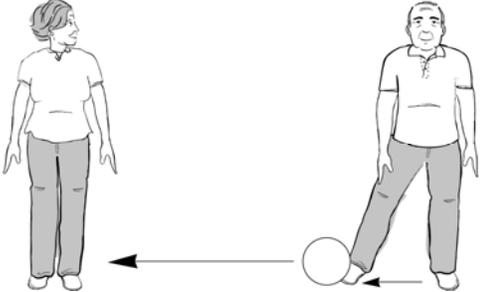
Faire un des mouvements 2.4 en ayant un sac de fèves en équilibre sur le pied de la jambe élevée (variante de 2.4.2 illustrée).



Mouvements 2.4 en référence		
Mouvement 2.4.1	Mouvement 2.4.2	Mouvement 2.4.3
		

2.4N : FAIRE LE MOUVEMENT EN GROUPE

Variantes pour  le niveau de difficulté¹

<p>2.4n-1</p>	<p>Faire un des mouvements 2.4 en équipe de deux, face à face. Un participant lève une jambe dans la direction de son choix et maintient la position. Le partenaire doit faire le mouvement approprié comme s'il était le miroir de l'autre participant (variante de 2.4.1 illustrée).</p>	
<p>2.4n-2</p>	<p>Faire un des mouvements 2.4 en réunissant les participants en cercle et en faisant circuler un objet entre eux, tout en maintenant la position (variante de 2.4.3 illustrée).</p>	
<p>2.4n-3</p>	<p>Faire un des mouvements 2.4 en équipe de deux. Frapper avec le pied un ballon dans la direction de son partenaire et maintenir la jambe dans les airs jusqu'à ce que le ballon revienne. Le partenaire doit arrêter le ballon et reprendre le mouvement (variante de 2.4.2 illustrée).</p>	

¹ Variantes présentées à titre d'exemple, vous pouvez aussi utiliser les idées proposées pour « faire le mouvement en groupe » en consultant les autres variantes des mouvements de base des sections d'équilibre statique et dynamique.

SECTION : ÉQUILIBRE DYNAMIQUE

Les exercices d'équilibre (statique et dynamique du répertoire d'exercices) suivent la période de mise en train. Ils sollicitent les différents systèmes détaillés précédemment.

Consignes

Les exercices d'équilibre constituent le cœur de la séance par la durée et la **personnalisation des exercices**. Dans cette section, le participant sera placé dans les limites de sa stabilité augmentant ainsi le risque de chute, aussi l'intervenant supervisant un semi-groupe doit travailler avec un **seul participant à la fois**. Pendant les exercices en déséquilibre, une **ceinture de transfert** fixée au participant s'avère indispensable. Pour augmenter le temps actif lors des séances de groupes, il est suggéré de réaliser deux exercices consécutifs avec le même participant et de placer un participant en attente assis près des stations.

Étapes

- Choisir 2 exercices destinés à travailler l'équilibre dynamique. Cette partie de la séance se doit d'être individualisée pour s'adapter le plus possible aux capacités de l'individu. Il est possible de choisir un mouvement de base qui sera exécuté par chacun des participants, mais l'intensité et la spécificité de l'exercice seront personnalisées à chaque individu en utilisant les variantes suggérées pour chaque mouvement de base.
- Pour rendre optimal le travail réalisé par le participant, lui proposer un niveau d'action qui stimule sa progression tout en demeurant sécuritaire.
- De plus, la sélection des exercices doit se faire de façon à travailler les diverses facettes de l'équilibre, en utilisant des mouvements de base différents, mais aussi en modifiant fréquemment le choix des variantes (solliciter le système sensoriel, utiliser des objets, travailler en interaction, ...). La section équilibre dynamique propose une quinzaine de déplacements différents, il importe de les varier à chaque changement de contenu. Il est aussi possible de les combiner sous forme de circuit. Le temps consacré à cette partie de la séance devrait être de 30 à 45 minutes.
- Le reste du groupe étant immobile à ce moment, selon leur condition, ce temps d'arrêt sera utilisé de manière différente (observation des autres participants, exercices musculaires, cognitifs ou sociaux simples).
- **Lors des séances individuelles**, les mêmes recommandations s'appliquent.
- De plus, l'intervenant verra à inclure des moments de pause entre les mouvements afin d'éviter une trop grande fatigue chez le participant. Le nombre d'exercices et leur durée pourront varier selon le niveau des participants.

Section	Prescription d'exercices	Durée
Équilibre statique	2 exercices	30 à 45 minutes
Équilibre dynamique	2 exercices	

Pour faciliter la compréhension de l'identification de chaque mouvement, voici à l'aide d'exemples, l'explication de la numérotation.

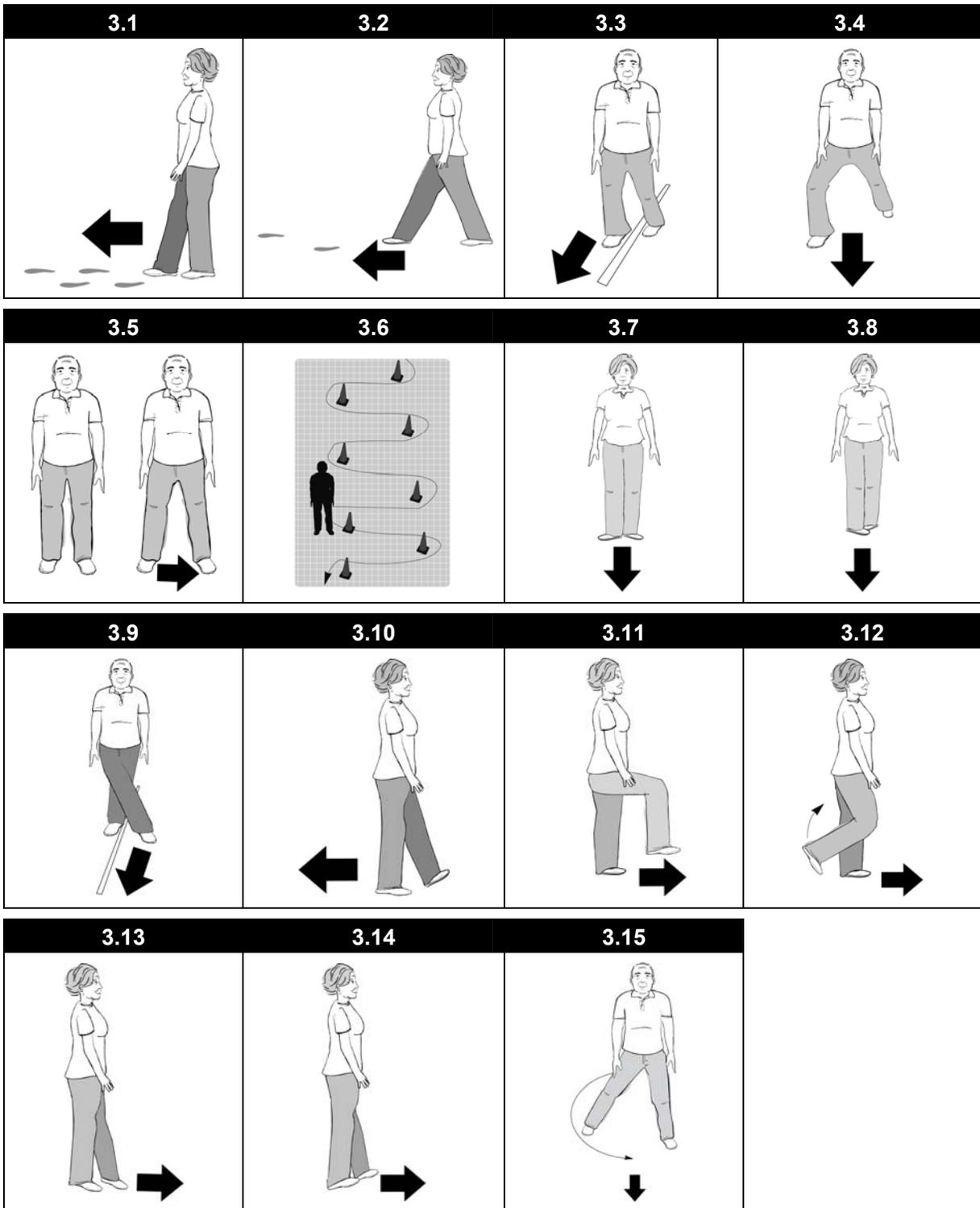
Mouvement 3.1 : section équilibre dynamique, mouvement de base 1.

Variante 3.1.1 : section équilibre dynamique, mouvement de base 1, variante 1.

** À noter que, de façon générale, le niveau de difficulté des variantes suit la chronologie des numéros (1 étant l'exécution la plus facile).*

** Les exercices qui agissent sur l'**équilibre dynamique** font appel à des déplacements variés, chaque exercice de base représentant un type de déplacement.*

ÉQUILIBRE DYNAMIQUE : MOUVEMENTS DE BASE



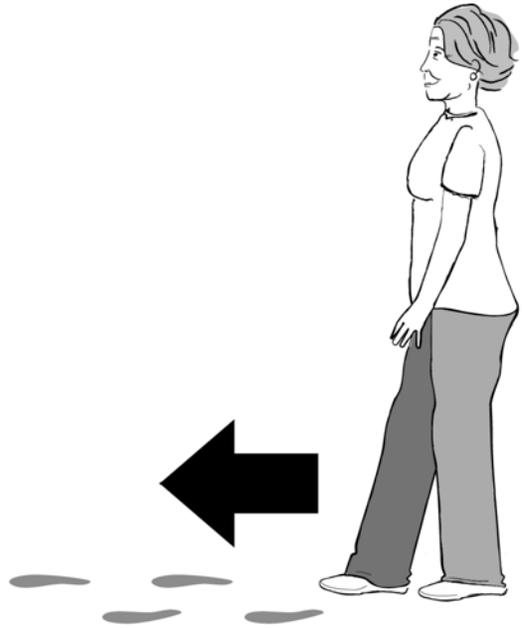
MOUVEMENT 3.1

Objectif

Améliorer l'équilibre dynamique en modifiant le patron de marche; déplacement avec petits pas.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds au sol à la largeur des hanches.



Exercice

En maintenant les pieds à la largeur des hanches, marcher en faisant des petits pas (placer le talon du pied droit à proximité des orteils du pied gauche, puis le talon du pied gauche près des orteils du pied droit).

Distance

3 à 5 mètres.

Variantes pour le niveau de difficulté

3.1.1	Faire le mouvement 3.1 en prenant appui sur un mur, des tables, des chaises, l'intervenant ou un accessoire à la marche.
3.1.2	Faire le mouvement 3.1 en débutant la marche avec un appui et en poursuivant sans.
3.1.3	Faire le mouvement 3.1 en prenant des pauses, c'est-à-dire en arrêtant de marcher de temps à autre.
3.1.4	Faire le mouvement 3.1 en alternance avec une marche normale.
3.1.5	Faire le mouvement 3.1 sur une plus courte distance.
3.1.6	Faire le mouvement 3.1 en marchant plus lentement.
3.1.7	Faire le mouvement 3.1 en augmentant légèrement la longueur des pas.
3.1.8	Faire le mouvement 3.1 en débutant l'exercice avec des pas sur place et en intégrant progressivement la marche avec des petits pas.
3.1.9	Faire le mouvement 3.1 en faisant des petits pas d'un seul côté à la fois.

Variantes pour Le niveau de difficulté

3.1.10	Faire le mouvement 3.1 sur une plus longue distance.
3.1.11	Faire le mouvement 3.1 en marchant plus rapidement.
3.1.12	Faire le mouvement 3.1 en variant la position des bras (ex. : bras allongés de côté à la hauteur des épaules, mains à la taille, mains dans le dos, bras croisés sur la poitrine, mains sur les épaules, bras allongés au-dessus des épaules, ...).
3.1.13	Faire le mouvement 3.1 en imposant les pas par des empreintes au sol.
3.1.14	Faire le mouvement 3.1. en raccourcissant davantage la longueur des pas.
3.1.15	Faire le mouvement 3.1 en ajoutant un mouvement de bras.

Exemple

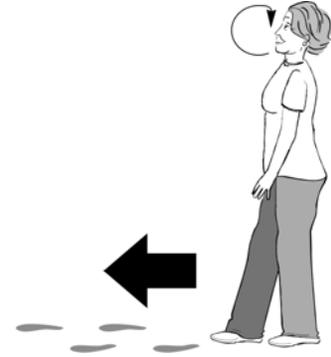
- Frapper les cuisses avec les mains. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.1.16 Faire le mouvement 3.1. en modifiant une composante sensorielle : le système vestibulaire.

Exemple

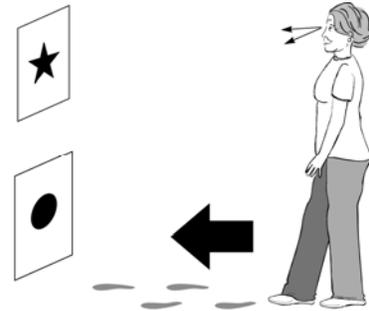
- Marcher en faisant des cercles avec la tête. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.1.17 Faire le mouvement 3.1 en modifiant une composante sensorielle : la vision.

Exemple

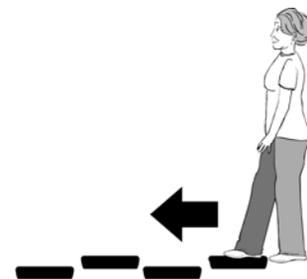
- Marcher en fixant à tour de rôle 2 images fixées au mur (une haute et l'autre basse). Ne pas bouger la tête, seulement les yeux. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.1.18 Faire le mouvement 3.1 en modifiant une composante sensorielle : la proprioception.

Exemple

- Marcher sur des morceaux de mousse. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.1.19 Faire le mouvement 3.1. en combinant plusieurs composantes sensorielles.

3.1.20 Faire le mouvement 3.1 en ajoutant une tâche cognitive.

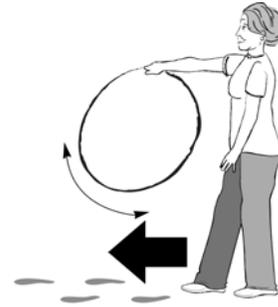
Exemple

- Marcher en fredonnant une chanson. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.1.21 Faire le mouvement 3.1. en ajoutant une tâche avec matériel.

Exemple

- Marcher en balançant un cerceau avec le bras. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

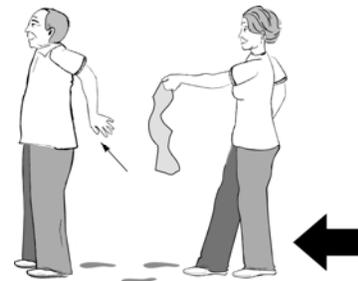


3.1.22 Faire le mouvement 3.1 en groupe.

Exemple

- En file indienne, distancer les participants d'au moins 1 mètre. Faire circuler un objet en demandant au participant de faire des petits pas pour aller remettre l'objet dans les mains du participant devant lui. Ce dernier répétera l'exercice pour l'autre devant lui.

N.B. : Pour varier l'intensité de l'exercice : ajuster le nombre d'objets en circulation. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.1.23 Faire le mouvement 3.1 en alternant avec un autre type de marche (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

3.1.24 Faire le mouvement 3.1 en combinant un ou plusieurs type(s) de marche à la marche avec petits pas (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

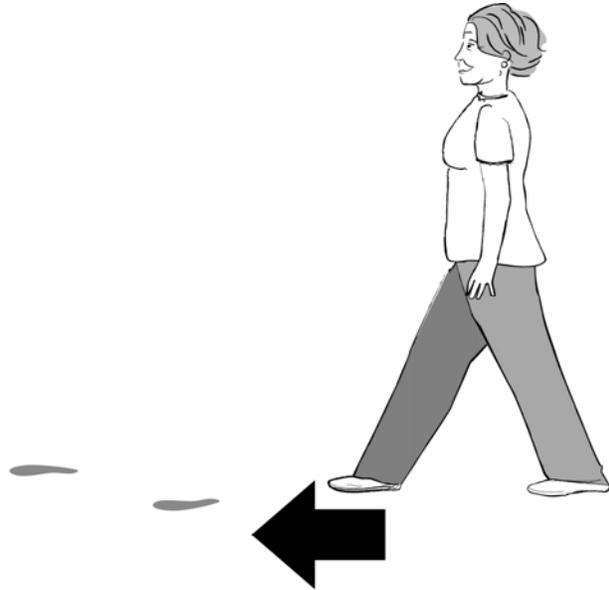
MOUVEMENT 3.2

Objectif

Améliorer l'équilibre dynamique en modifiant le patron de marche; déplacement avec grands pas.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds au sol à la largeur des hanches.



Exercice

Marcher en ligne droite en faisant des grands pas (plus longs que normalement).

Distance

3 à 5 mètres.

Variantes pour le niveau de difficulté

3.2.1	Faire le mouvement 3.2 en prenant appui sur un mur, des tables, des chaises, l'intervenant ou un accessoire à la marche.
3.2.2	Faire le mouvement 3.2 en débutant la marche avec un appui et en poursuivant sans.
3.2.3	Faire le mouvement 3.2 en prenant des pauses, c'est-à-dire en arrêtant de marcher de temps à autre.
3.2.4	Faire le mouvement 3.2 en alternance avec une marche normale.
3.2.5	Faire le mouvement 3.2 sur une plus courte distance.
3.2.6	Faire le mouvement 3.2 en marchant plus lentement.
3.2.7	Faire le mouvement 3.2 en diminuant légèrement la longueur des pas.
3.2.8	Faire le mouvement 3.2 en débutant l'exercice avec des pas sur place et en intégrant progressivement la marche avec des grands pas.
3.2.9	Faire le mouvement 3.2 en faisant des grands pas d'un seul côté à la fois.

Variantes pour le niveau de difficulté

3.2.10	Faire le mouvement 3.2 sur une plus longue distance.
3.2.11	Faire le mouvement 3.2 en marchant plus rapidement.
3.2.12	Faire le mouvement 3.2 en variant la position des bras (ex. : bras allongés de côté à la hauteur des épaules, mains à la taille, mains dans le dos, bras croisés sur la poitrine, mains sur les épaules, bras allongés au-dessus des épaules, ...).
3.2.13	Faire le mouvement 3.2 en imposant les pas par des empreintes au sol.
3.2.14	Faire le mouvement 3.2 en augmentant davantage la longueur des pas.
3.2.15	Faire le mouvement 3.2 en ajoutant un mouvement de bras.

Exemple

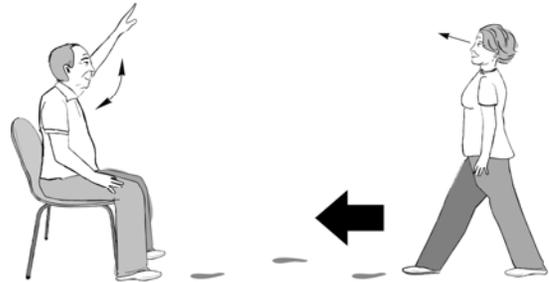
- Balancer les bras vers le haut. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.2.16 Faire le mouvement 3.2. en modifiant une composante sensorielle : le système vestibulaire.

Exemple

- Marcher en suivant avec les yeux et la tête les mouvements de la main d'un participant assis en face de soi. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.2.17 Faire le mouvement 3.2 en modifiant une composante sensorielle : la vision.

Exemple

- Marcher en portant une paire de lunettes avec verres de couleur. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.2.18 Faire le mouvement 3.2 en modifiant une composante sensorielle : la proprioception.

Exemple

- Faire l'exercice en portant un seul soulier. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.2.19 Faire le mouvement 3.2. en combinant plusieurs composantes sensorielles.

3.2.20 Faire le mouvement 3.2 en ajoutant une tâche cognitive.

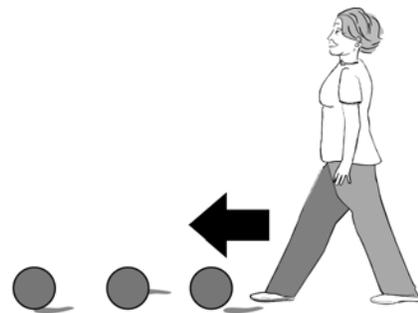
Exemple

- Marcher en disant la couleur des fruits nommés par l'intervenant. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.2.21 Faire le mouvement 3.2 en ajoutant une tâche avec matériel.

Exemple

- Marcher en frappant avec le pied les ballons placés au sol. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.2.22 Faire le mouvement 3.2 en groupe.

Exemple

- Côtes à côtes, en équipe de deux ou plus, l'intervenant dit « partez », les participants marchent avec de grands pas, quand il dit « arrêtez », ils arrêtent. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.2.23 Faire le mouvement 3.2 en alternant avec un autre type de marche (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

3.2.24 Faire le mouvement 3.2 en combinant un ou plusieurs type(s) de marche à la marche avec des grands pas (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

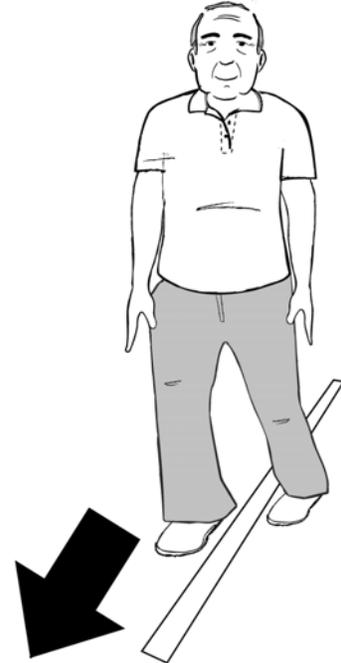
MOUVEMENT 3.3

Objectif

Améliorer l'équilibre dynamique en modifiant le patron de marche; déplacement avec pas étroits.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- bande de ruban gommé au sol;
- pieds de chaque côté de la bande de ruban gommé.



Matériel

Bande de ruban gommé de 3 à 5 mètres de longueur.

Exercice

Marcher en faisant des pas plus étroits que normalement (pieds de chaque côté de la bande de ruban gommé).

Distance

3 à 5 mètres.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

3.3.1	Faire le mouvement 3.3 en prenant appui sur un mur, des tables, des chaises, l'intervenant ou un accessoire à la marche.
3.3.2	Faire le mouvement 3.3 en débutant la marche avec un appui et en poursuivant sans.
3.3.3	Faire le mouvement 3.3 en prenant des pauses; c'est-à-dire en arrêtant de marcher de temps à autre.
3.3.4	Faire le mouvement 3.3 en alternance avec une marche normale.
3.3.5	Faire le mouvement 3.3 sur une plus courte distance.
3.3.6	Faire le mouvement 3.3 en marchant plus lentement.
3.3.7	Faire le mouvement 3.3 en espaçant davantage les pieds.
3.3.8	Faire le mouvement 3.3 en débutant l'exercice avec des pas sur place et en intégrant progressivement la marche avec des pas étroits.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

3.3.9	Faire le mouvement 3.3 sur une plus longue distance.
3.3.10	Faire le mouvement 3.3 en marchant plus rapidement.
3.3.11	Faire le mouvement 3.3 en variant la position des bras (ex. : bras allongés de côté à la hauteur des épaules, mains à la taille, mains dans le dos, bras croisés sur la poitrine, mains sur les épaules, bras allongés au-dessus des épaules, ...).
3.3.12	Faire le mouvement 3.3 en imposant les pas par des empreintes au sol.
3.3.13	Faire le mouvement 3.3 en posant les pieds le plus près possible de la bande de ruban gommé.

3.3.14 Faire le mouvement 3.3 en ajoutant un mouvement de bras.

Exemple

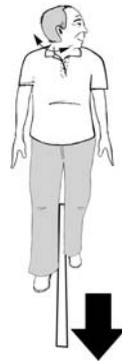
- Marcher les mains jointes à la hauteur de la poitrine et balancer les coudes vers le haut et vers le bas. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.3.15 Faire le mouvement 3.3 en modifiant une composante sensorielle : le système vestibulaire.

Exemple

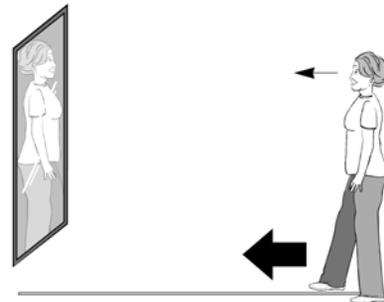
- Marcher en tournant la tête dans la direction opposée au pas. Porter une attention particulière, car ce mouvement peut créer des étourdissements chez certains participants. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.3.16 Faire le mouvement 3.3 en modifiant une composante sensorielle : la vision.

Exemple

- Marcher en se regardant dans un miroir placé devant soi. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.3.17 Faire le mouvement 3.3 en modifiant une composante sensorielle : la proprioception.

Exemple

- Marcher en ayant un pied sur une poutre matelassée. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.3.18 Faire le mouvement 3.3. en combinant plusieurs composantes sensorielles.

3.3.19 Faire le mouvement 3.3 en ajoutant une tâche cognitive.

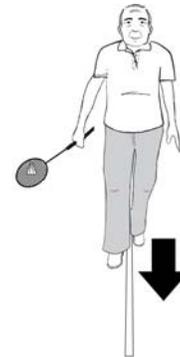
Exemple

- Marcher en disant un antonyme du mot nommé par l'intervenant. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.3.20 Faire le mouvement 3.3 en ajoutant une tâche avec matériel.

Exemple

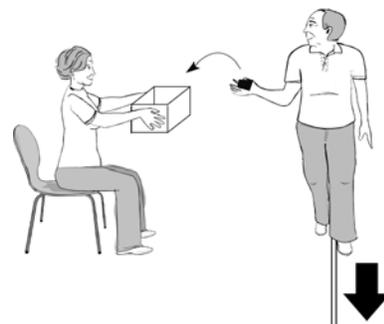
- Marcher en tenant un volant en équilibre sur une raquette de badminton. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.3.21 Faire le mouvement 3.3 en groupe.

Exemple

- En équipe de deux, un des participants fait le mouvement 3.3 tout en lançant des sacs de sable dans le contenant que son partenaire placé à ses côtés tient dans ses mains. Inverser les rôles. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.3.22	Faire le mouvement 3.3 en alternant avec un autre type de marche (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).
---------------	---

3.3.23	Faire le mouvement 3.3 en combinant un ou plusieurs type(s) de marche à la marche avec pas étroits (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).
---------------	---

MOUVEMENT 3.4

Objectif

Améliorer l'équilibre dynamique en modifiant le patron de marche; déplacement avec pas larges.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds au sol à la largeur des hanches.



Exercice

Marcher en ligne droite en faisant des pas plus larges que normalement.

Distance

3 à 5 mètres.

Variantes pour le niveau de difficulté

3.4.1	Faire le mouvement 3.4 en prenant appui sur un mur, des tables, des chaises, l'intervenant ou un accessoire à la marche.
3.4.2	Faire le mouvement 3.4 en débutant la marche avec un appui et en poursuivant sans.
3.4.3	Faire le mouvement 3.4 en prenant des pauses, c'est-à-dire en arrêtant de marcher de temps à autre.
3.4.4	Faire le mouvement 3.4 en alternance avec une marche normale.
3.4.5	Faire le mouvement 3.4 sur une plus courte distance.
3.4.6	Faire le mouvement 3.4 en marchant plus lentement.
3.4.7	Faire le mouvement 3.4 en diminuant la largeur des pas.
3.4.8	Faire le mouvement 3.4 en débutant l'exercice avec des pas sur place et en intégrant progressivement la marche avec des pas larges.
3.4.9	Faire le mouvement 3.4 en faisant des pas larges d'un seul côté à la fois.

Variantes pour le niveau de difficulté

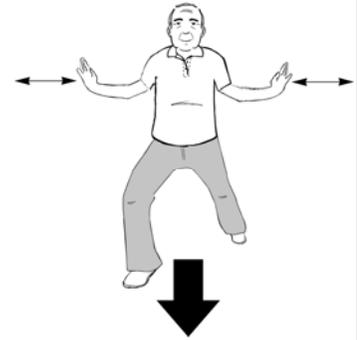
3.4.10	Faire le mouvement 3.4 sur une plus longue distance.
3.4.11	Faire le mouvement 3.4 en marchant plus rapidement.
3.4.12	Faire le mouvement 3.4 en variant la position des bras (ex. : bras allongés de côté à la hauteur des épaules, mains à la taille, mains dans le dos, bras croisés sur la poitrine, mains sur les épaules, bras allongés au-dessus des épaules, ...).
3.4.13	Faire le mouvement 3.4 en imposant les pas par des empreintes au sol.
3.4.14	Faire le mouvement 3.4 en augmentant la largeur des pas.
3.4.15	Faire le mouvement 3.4 en marchant les jambes ouvertes de chaque côté d'un objet placé au sol, par exemple une boîte (varier la largeur des objets utilisés). D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.4.16 Faire le mouvement 3.4 en ajoutant un mouvement de bras.

Exemple

- Mains à la hauteur des épaules, pousser avec les mains de chaque côté du corps. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.4.17 Faire le mouvement 3.4 en modifiant une composante sensorielle : le système vestibulaire.

Exemple

- Marcher en regardant le pied avant à chaque pas. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.4.18 Faire le mouvement 3.4 en modifiant une composante sensorielle : la vision.

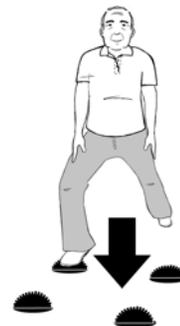
Exemple

- Marcher en regardant dans une loupe. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.4.19 Faire le mouvement 3.4 en modifiant une composante sensorielle : la proprioception.

Exemple

- Marcher sur des hérissons d'équilibre. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.4.20 Faire le mouvement 3.4 en combinant plusieurs composantes sensorielles.

3.4.21 Faire le mouvement 3.4 en ajoutant une tâche cognitive.

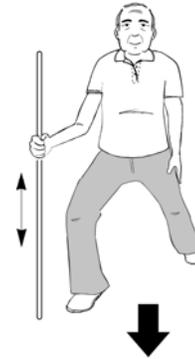
Exemple

- Marcher en répondant vrai ou faux aux questions de l'intervenant. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.4.22 Faire le mouvement 3.4 en ajoutant une tâche avec matériel.

Exemple

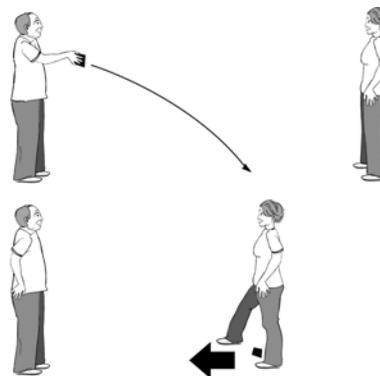
- Marcher en frappant le sol avec l'extrémité d'un bâton à chaque pas. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.4.23 Faire le mouvement 3.4 en groupe.

Exemple

- En équipe de deux, face à face. Un participant lance un sac de fèves dans la direction de son choix. L'autre marche avec des pas larges pour passer de chaque côté du sac, le ramasse et refait l'exercice. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.4.24 Faire le mouvement 3.4 en alternant avec un autre type de marche (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

3.4.25 Faire le mouvement 3.4 en combinant un ou plusieurs type(s) de marche à la marche avec pas larges (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

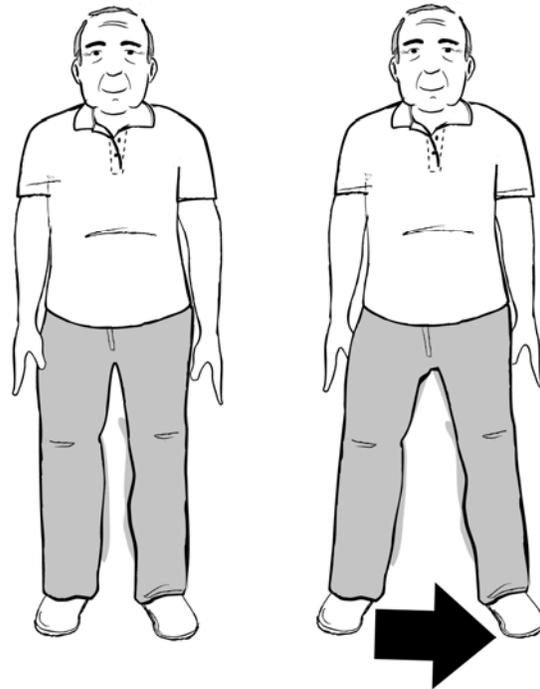
MOUVEMENT 3.5

Objectif

Améliorer l'équilibre dynamique en modifiant le patron de marche; déplacement avec pas latéraux.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds au sol à la largeur des hanches.



Exercice

Marcher de côté en faisant des pas latéraux vers la gauche, puis vers la droite.

Distance

3 à 5 mètres.

Variantes pour le niveau de difficulté

3.5.1	Faire le mouvement 3.5 en prenant appui sur un mur, des tables, des chaises, l'intervenant ou un accessoire à la marche.
3.5.2	Faire le mouvement 3.5 en débutant la marche avec un appui et en poursuivant sans.
3.5.3	Faire le mouvement 3.5 en prenant des pauses, c'est-à-dire en arrêtant de marcher de temps à autre.
3.5.4	Faire le mouvement 3.5 en alternance avec une marche normale.
3.5.5	Faire le mouvement 3.5 sur une plus courte distance.
3.5.6	Faire le mouvement 3.5 en marchant plus lentement.
3.5.7	Faire le mouvement 3.5 avec des plus petits pas.
3.5.8	Faire le mouvement 3.5 en débutant l'exercice avec des pas sur place et en intégrant progressivement la marche avec des pas latéraux.

Variantes pour le niveau de difficulté

3.5.9	Faire le mouvement 3.5 sur une plus longue distance.
3.5.10	Faire le mouvement 3.5 en marchant plus rapidement.
3.5.11	Faire le mouvement 3.5 en collant les 2 pieds ensemble entre chaque pas.
3.5.12	Faire le mouvement 3.5 en variant la position des bras (ex. : bras allongés de côté à la hauteur des épaules, mains à la taille, mains dans le dos, bras croisés sur la poitrine, mains sur les épaules, bras allongés au-dessus des épaules, ...).
3.5.13	Faire le mouvement 3.5 en imposant les pas par des empreintes au sol.
3.5.14	Faire le mouvement 3.5 en ajoutant un mouvement de bras.

Exemple

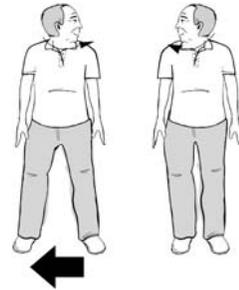
- Imiter l'action de nager avec les bras. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre dynamique et statique.



3.5.15 Faire le mouvement 3.5 en modifiant une composante sensorielle : le système vestibulaire.

Exemple

- Tourner la tête vers la gauche au moment de faire le pas à droite et tourner la tête vers la droite au moment de ramener la jambe gauche.
N.B. : Porter une attention particulière, car ce mouvement peut créer des étourdissements chez certains participants. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.5.16 Faire le mouvement 3.5 en modifiant une composante sensorielle : la vision.

Exemple

- Marcher en ayant un œil caché par un cache-œil. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.5.17 Faire le mouvement 3.5 en modifiant une composante sensorielle : la proprioception.

Exemple

- Marcher sur une poutre basse, plus étroite que la longueur des pieds. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.5.18 Faire le mouvement 3.5 en combinant plusieurs composantes sensorielles.

3.5.19 Faire le mouvement 3.5 en ajoutant une tâche cognitive.

Exemple

- Marcher en nommant les notes de la gamme de musique (do,ré, mi, ...). D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.5.20 Faire le mouvement 3.5 en ajoutant une tâche avec matériel.

Exemple

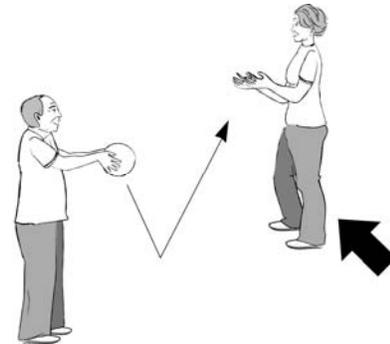
- Marcher en faisant rebondir un ballon devant soi à chaque pas. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.5.21 Faire le mouvement 3.5 en groupe.

Exemple

- En équipe de deux, face à face. Un participant lance avec un bond au sol, un ballon à droite ou à gauche de son partenaire. Ce dernier fait des pas latéraux pour aller attraper le ballon. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.5.22 Faire le mouvement 3.5 en alternant avec un autre type de marche (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

3.5.23 Faire le mouvement 3.5 en combinant un ou plusieurs type(s) de marche à la marche avec des pas latéraux (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

MOUVEMENT 3.6

Objectif

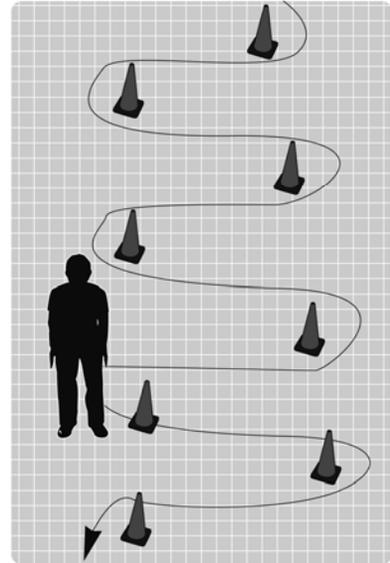
Améliorer l'équilibre dynamique en modifiant le patron de marche; déplacement avec changements de direction.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds au sol à largeur des hanches;
- cônes disposés au sol en alternance.

Matériel

Environ 10 cônes.



Exercice

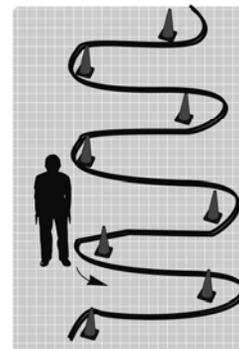
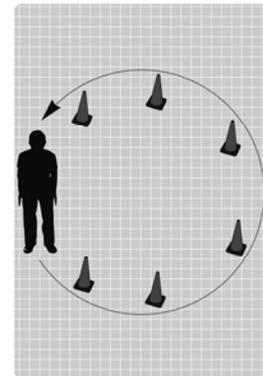
Marcher en contournant les cônes.

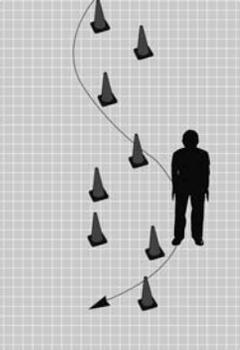
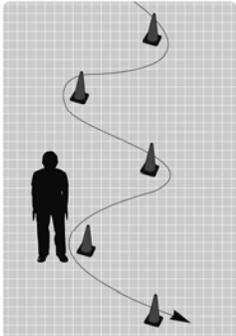
Distance

3 à 5 mètres.

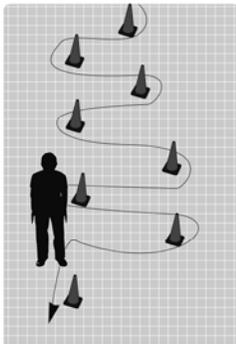
Variantes pour  le niveau de difficulté

3.6.1	Faire le mouvement 3.6 en prenant appui sur un mur, des tables, des chaises, l'intervenant ou un accessoire à la marche.
3.6.2	Faire le mouvement 3.6 en débutant la marche avec un appui et en poursuivant sans.
3.6.3	Faire le mouvement 3.6 en prenant des pauses, c'est-à-dire en arrêtant de marcher de temps à autre.
3.6.4	Faire le mouvement 3.6 en alternance avec une marche normale.
3.6.5	Faire le mouvement 3.6 sur une plus courte distance.
3.6.6	Faire le mouvement 3.6 en marchant plus lentement.
3.6.7	Faire le mouvement 3.6 en débutant l'exercice avec des pas sur place et en intégrant progressivement la marche avec des changements de directions.
3.6.8	Faire le mouvement 3.6 en débutant par une marche autour de cônes disposés en cercle de grande dimension.
3.6.9	Faire le mouvement 3.6 en suivant une bande de ruban gommé indiquant la trajectoire.

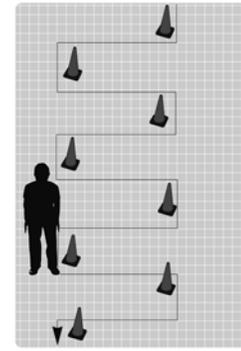


3.6.10	Faire le mouvement 3.6 en diminuant le nombre de changements de directions.	
3.6.11	Faire le mouvement 3.6 en effectuant des changements de directions moins accentués, c'est-à-dire en espaçant davantage les cônes.	

Variantes pour  le niveau de difficulté

3.6.12	Faire le mouvement 3.6 sur une plus longue distance.	
3.6.13	Faire le mouvement 3.6 en marchant plus rapidement.	
3.6.14	Faire le mouvement 3.6 en variant la position des bras (ex. : bras allongés de côté à la hauteur des épaules, mains à la taille, mains dans le dos, bras croisés sur la poitrine, mains sur les épaules, bras allongés au-dessus des épaules, ...).	
3.6.15	Faire le mouvement 3.6 en imposant les pas par des empreintes au sol.	
3.6.16	Faire le mouvement 3.6 en accentuant les changements de directions, c'est-à-dire en diminuant l'espace entre les cônes.	

- 3.6.17** Faire le mouvement 3.6 en effectuant des changements de directions à 90 degrés.

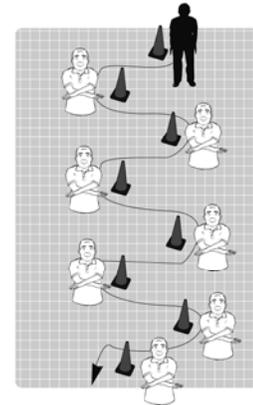


- 3.6.18** Faire le mouvement 3.6 en enlevant les cônes, l'intervenant impose alors les changements de directions en disant droite ou gauche.

- 3.6.19** Faire le mouvement 3.6 en ajoutant un mouvement de bras.

Exemple

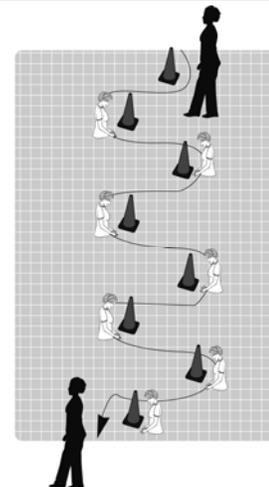
- Marcher en croisant les bras devant la poitrine à chaque changement de direction. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



- 3.6.20** Faire le mouvement 3.6 en modifiant une composante sensorielle : le système vestibulaire.

Exemple

- Marcher en abaissant la tête pour regarder le cône à chaque changement de direction puis la relever. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.6.21 Faire le mouvement 3.6 en modifiant une composante sensorielle : la vision.

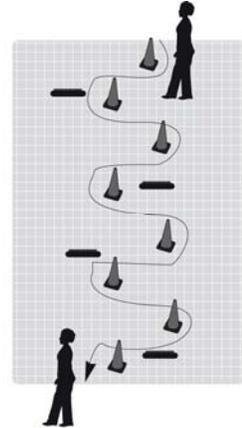
Exemple

- Marcher en portant des verres partiellement obstrués (verres couverts de papier avec seulement un trou de quelques centimètres, au centre). D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.6.22 Faire le mouvement 3.6 en modifiant une composante sensorielle : la proprioception.

Exemple

- Marcher sur des disques d'équilibre disposés aléatoirement sur le trajet. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.6.23 Faire le mouvement 3.6 en combinant plusieurs composantes sensorielles.

3.6.24 Faire le mouvement 3.6 en ajoutant une tâche cognitive.

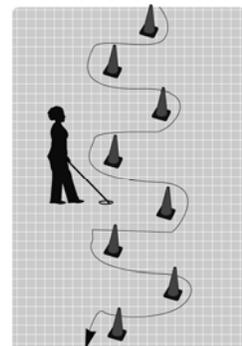
Exemple

- Marcher en disant le nom des membres de sa famille. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.6.25 Faire le mouvement 3.6 en ajoutant une tâche avec matériel.

Exemple

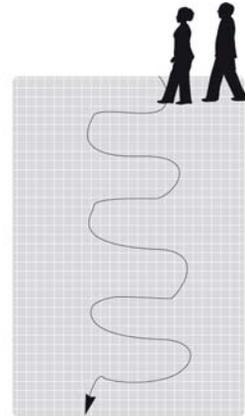
- Marcher en poussant un anneau de ringuette avec un bâton. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.6.26 Faire le mouvement 3.6 en groupe.

Exemple

- Marcher en file indienne en prenant soin de laisser une distance raisonnable entre les participants. Le participant à l'avant effectue des changements de directions aléatoires et le groupe suit sa trajectoire. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.6.27 Faire le mouvement 3.6 en alternant avec un autre type de marche (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

3.6.28 Faire le mouvement 3.6 en combinant un ou plusieurs type(s) de marche à la marche avec des changements de directions (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

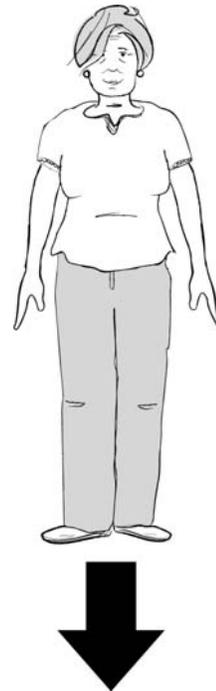
MOUVEMENT 3.7

Objectif

Améliorer l'équilibre dynamique en modifiant la base de support; déplacement avec les pieds en ouverture.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds au sol et ouverts à un angle d'environ 45 degrés, talons joints.



Exercice

Marcher en maintenant les pieds ouverts.

Distance

3 à 5 mètres.

Variantes pour  le niveau de difficulté

3.7.1	Faire le mouvement 3.7 en prenant appui sur un mur, des tables, des chaises, l'intervenant ou un accessoire à la marche.
3.7.2	Faire le mouvement 3.7 en débutant la marche avec un appui et en poursuivant sans.
3.7.3	Faire le mouvement 3.7 en prenant des pauses, c'est-à-dire en arrêtant de marcher de temps à autre.
3.7.4	Faire le mouvement 3.7 en alternance avec une marche normale.
3.7.5	Faire le mouvement 3.7 sur une plus courte distance.
3.7.6	Faire le mouvement 3.7 en marchant plus lentement.
3.7.7	Faire le mouvement 3.7 en débutant l'exercice avec des pas sur place et en intégrant progressivement la marche avec les pieds ouverts.
3.7.8	Faire le mouvement 3.7 en ayant un angle moins prononcé au niveau des pieds.
3.7.9	Faire le mouvement 3.7 en ayant un seul pied ouvert.

Variantes pour  le niveau de difficulté

3.7.10	Faire le mouvement 3.7 sur une plus longue distance.
3.7.11	Faire le mouvement 3.7 en marchant plus rapidement.
3.7.12	Faire le mouvement 3.7 en variant la position des bras (ex. : bras allongés de côté à la hauteur des épaules, mains à la taille, mains dans le dos, bras croisés sur la poitrine, mains sur les épaules, bras allongés au-dessus des épaules, ...).
3.7.13	Faire le mouvement 3.7 en imposant les pas par des empreintes au sol.
3.7.14	Faire le mouvement 3.7 en accentuant l'angle des pieds.

3.7.15 Faire le mouvement 3.7 en ajoutant un mouvement de bras.

Exemple

- Marcher en balançant les bras comme Charlie Chaplin. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.7.16 Faire le mouvement 3.7 en modifiant une composante sensorielle : le système vestibulaire.

Exemple

- Marcher la tête penchée de côté, inverser la position de la tête à tous les 4 pas. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.7.17 Faire le mouvement 3.7 en modifiant une composante sensorielle : la vision.

Exemple

- Marcher les yeux fermés. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.7.18 Faire le mouvement 3.7 en modifiant une composante sensorielle : la proprioception.

Exemple

- Marcher en ayant les talons appuyés sur des carrés de mousse. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.7.19 Faire le mouvement 3.7 en combinant plusieurs composantes sensorielles.

3.7.20 Faire le mouvement 3.7 en ajoutant une tâche cognitive.

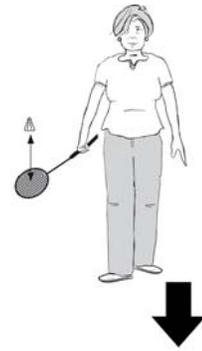
Exemple

- Marcher en disant une liste d'ingrédients pour préparer une salade. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.7.21 Faire le mouvement 3.7 en ajoutant une tâche avec matériel.

Exemple

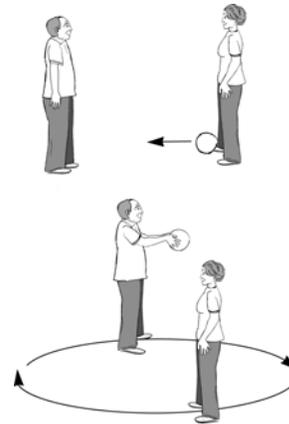
- Marcher en faisant rebondir un volant de badminton avec une raquette. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.7.22 Faire le mouvement 3.7 en groupe.

Exemple

- En équipe de deux, face à face, un participant frappe avec son pied ouvert un ballon en direction de son partenaire. Ce dernier prend le ballon dans ses mains, les participants changent de place en marchant les pieds ouverts et reprennent l'exercice en inversant les rôles. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.7.23 Faire le mouvement 3.7 en alternant avec un autre type de marche (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

3.7.24 Faire le mouvement 3.7 en combinant un ou plusieurs type(s) de marche à la marche avec les pieds ouverts (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

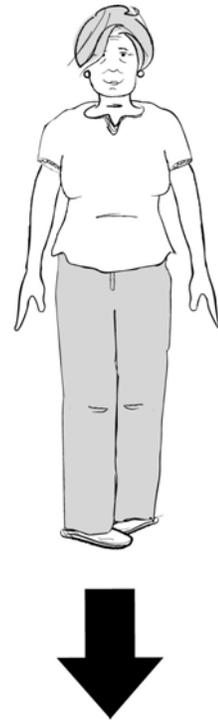
MOUVEMENT 3.8

Objectif

Améliorer l'équilibre dynamique en modifiant le patron de marche; déplacement avec les pieds tournés vers l'intérieur.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds au sol, bouts de pieds tournés vers l'intérieur, talons ouverts vers l'extérieur à la limite de la flexibilité du participant.



Exercice

Marcher en ligne droite en maintenant les pieds tournés vers l'intérieur.

Distance

3 à 5 mètres.

Variantes pour  le niveau de difficulté

3.8.1	Faire le mouvement 3.8 en prenant appui sur un mur, des tables, des chaises, l'intervenant ou un accessoire à la marche.
3.8.2	Faire le mouvement 3.8 en débutant la marche avec un appui et en poursuivant sans.
3.8.3	Faire le mouvement 3.8 en prenant des pauses, c'est-à-dire en arrêtant de marcher de temps à autre.
3.8.4	Faire le mouvement 3.8 en alternance avec une marche normale.
3.8.5	Faire le mouvement 3.8 sur une plus courte distance.
3.8.6	Faire le mouvement 3.8 en marchant plus lentement.
3.8.7	Faire le mouvement 3.8 en débutant l'exercice avec des pas sur place et en intégrant progressivement la marche avec les pieds tournés vers l'intérieur.
3.8.8	Faire le mouvement 3.8 en ayant un ouverture moins prononcée au niveau des talons.
3.8.9	Faire le mouvement 3.8 en ayant un seul pied tourné vers l'intérieur.

Variantes pour  le niveau de difficulté

3.8.10	Faire le mouvement 3.8 sur une plus longue distance.
3.8.11	Faire le mouvement 3.8 en marchant plus rapidement.
3.8.12	Faire le mouvement 3.8 en variant la position des bras (ex. : bras allongés de côté à la hauteur des épaules, mains à la taille, mains dans le dos, bras croisés sur la poitrine, mains sur les épaules, bras allongés au-dessus des épaules, ...).
3.8.13	Faire le mouvement 3.8 en imposant les pas par des empreintes au sol.
3.8.14	Faire le mouvement 3.8 en accentuant l'angle d'ouverture des talons.

3.8.15 Faire le mouvement 3.8 en ajoutant un mouvement de bras.

Exemple

- Marcher en faisant des rotations avec les poignets. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.8.16 Faire le mouvement 3.8 en modifiant une composante sensorielle : le système vestibulaire.

Exemple

- Marcher en traçant des «X» avec le nez. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.8.17 Faire le mouvement 3.8 en modifiant une composante sensorielle : la vision.

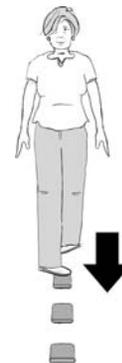
Exemple

- Marcher en faisant des clins d'œil. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.8.18 Faire le mouvement 3.8 en modifiant une composante sensorielle : la proprioception.

Exemple

- Marcher en ayant les orteils appuyés sur des carrés de mousse. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.8.19 Faire le mouvement 3.8 en combinant plusieurs composantes sensorielles.

3.8.20 Faire le mouvement 3.8 en ajoutant une tâche cognitive.

Exemple

- Marcher en disant le chiffre qui suit celui nommé par l'intervenant. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.8.21 Faire le mouvement 3.8 en ajoutant une tâche avec matériel.

Exemple

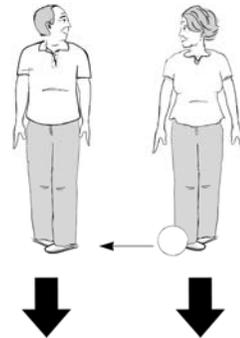
- Marcher en lançant et en rattrapant à une ou deux mains un sac de fèves. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.8.22 Faire le mouvement 3.8 en groupe.

Exemple

- En équipe de deux, marcher côte à côte et échanger un ballon en le frappant avec l'extérieur du pied. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.8.23 Faire le mouvement 3.8 en alternant avec un autre type de marche (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

3.8.24 Faire le mouvement 3.8 en combinant un ou plusieurs type(s) de marche à la marche avec les pieds tournés vers l'intérieur (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

MOUVEMENT 3.9

Objectif

Améliorer l'équilibre dynamique en modifiant le patron de marche; déplacement en croisant les jambes.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- bande de ruban gommé au sol;
- jambes croisées, pieds au sol, de chaque côté de la bande de ruban gommé.



Matériel

Bande de ruban gommé d'environ 3 mètres.

Exercice

Marcher en croisant les jambes de façon à déposer les pieds de chaque côté de la bande de ruban gommé.

Distance

3 à 5 mètres.

Variantes pour  le niveau de difficulté

3.9.1	Faire le mouvement 3.9 en prenant appui sur un mur, des tables, des chaises, l'intervenant ou un accessoire à la marche.
3.9.2	Faire le mouvement 3.9 en débutant la marche avec un appui et en poursuivant sans.
3.9.3	Faire le mouvement 3.9 en prenant des pauses, c'est-à-dire en arrêtant de marcher de temps à autre.
3.9.4	Faire le mouvement 3.9 en alternance avec une marche normale.
3.9.5	Faire le mouvement 3.9 sur une plus courte distance.
3.9.6	Faire le mouvement 3.9 en marchant plus lentement.
3.9.7	Faire le mouvement 3.9 avec des plus petits pas.
3.9.8	Faire le mouvement 3.9 en débutant l'exercice avec des pas sur place et en intégrant progressivement la marche avec des pas croisés.
3.9.9	Faire le mouvement 3.9 en croisant moins les jambes, donc en déposant les pieds sur la bande.
3.9.10	Faire le mouvement 3.9 en croisant seulement une jambe.

Variantes pour  le niveau de difficulté

3.9.11	Faire le mouvement 3.9 sur une plus longue distance.
3.9.12	Faire le mouvement 3.9 en marchant plus rapidement.
3.9.13	Faire le mouvement 3.9 en variant la position des bras (ex. : bras allongés de côté à la hauteur des épaules, mains à la taille, mains dans le dos, bras croisés sur la poitrine, mains sur les épaules, bras allongés au-dessus des épaules, ...).
3.9.14	Faire le mouvement 3.9 en imposant les pas par des empreintes au sol.
3.9.15	Faire le mouvement 3.9 en croisant davantage les jambes, donc en déposant les pieds plus loin de la bande de ruban gommé.

3.9.16 Faire le mouvement 3.9 en ajoutant un mouvement de bras.

Exemple

- Marcher en balançant les bras du même côté que la jambe qui croise. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.9.17 Faire le mouvement 3.9 en modifiant une composante sensorielle : le système vestibulaire.

Exemple

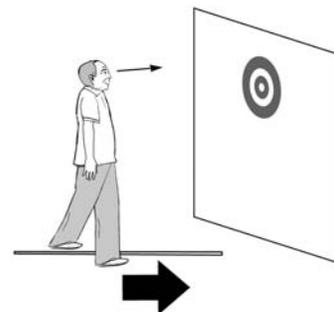
- Marcher en inclinant la tête vers l'oreille du côté de la jambe qui croise. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.9.18 Faire le mouvement 3.9 en modifiant une composante sensorielle : la vision.

Exemple

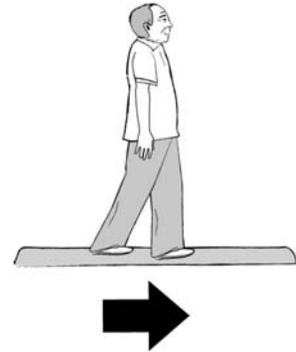
- Marcher en fixant une cible fixée au mur. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.9.19 Faire le mouvement 3.9 en modifiant une composante sensorielle : la proprioception.

Exemple

- Marcher sur une poutre de mousse d'une largeur minimale de 30 centimètres. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.9.20 Faire le mouvement 3.9 en combinant plusieurs composantes sensorielles.

3.9.21 Faire le mouvement 3.9 en ajoutant une tâche cognitive.

Exemple

- Marcher en disant des noms de fleurs.

3.9.22 Faire le mouvement 3.9 en ajoutant une tâche avec matériel.

Exemple

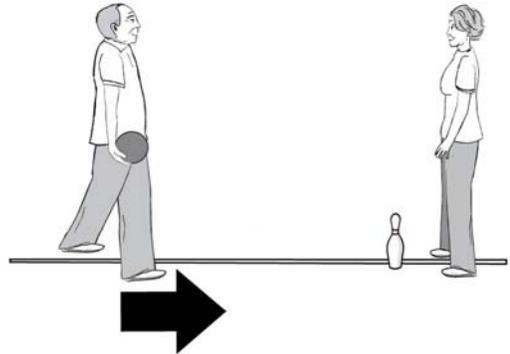
- Marcher en traçant des «8» avec une serviette tenue à une ou deux mains. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.9.23 Faire le mouvement 3.9 en groupe.

Exemple

- En équipe de deux, face à face, placer une quille devant chaque participant. Un participant fait quelques pas croisés vers l'autre et lance le ballon en direction de la quille. L'autre participant replace sa quille au besoin, prend le ballon et refait le même exercice. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.9.24 Faire le mouvement 3.9 en alternant avec un autre type de marche (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

3.9.25 Faire le mouvement 3.9 en combinant un ou plusieurs type(s) de marche à la marche avec les pas croisés (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

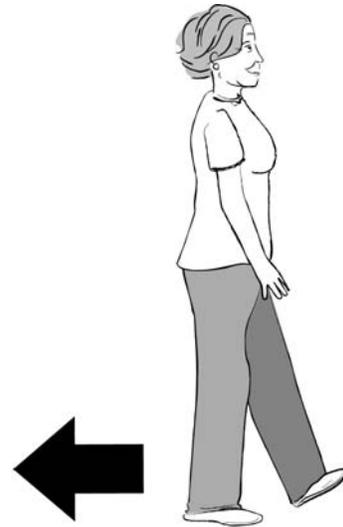
MOUVEMENT 3.10

Objectif

Améliorer l'équilibre dynamique en modifiant le patron de marche; déplacement vers l'arrière.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds au sol à la largeur des hanches.



Exercice

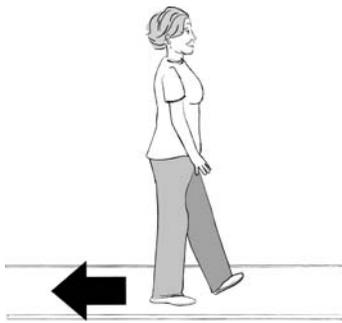
Marcher vers l'arrière.

Distance

3 à 5 mètres.

Variantes pour le niveau de difficulté

3.10.1	Faire le mouvement 3.10 en prenant appui sur un mur, des tables, des chaises, l'intervenant ou un accessoire à la marche.
3.10.2	Faire le mouvement 3.10 en débutant la marche avec un appui et en poursuivant sans.
3.10.3	Faire le mouvement 3.10 en prenant des pauses, c'est-à-dire en arrêtant de marcher de temps à autre.
3.10.4	Faire le mouvement 3.10 en alternance avec une marche normale.
3.10.5	Faire le mouvement 3.10 sur une plus courte distance.
3.10.6	Faire le mouvement 3.10 en marchant plus lentement.
3.10.7	Faire le mouvement 3.10 en se plaçant entre 2 lignes pour éviter de dévier de la trajectoire.



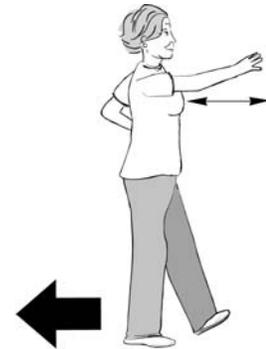
Variantes pour le niveau de difficulté

3.10.8	Faire le mouvement 3.10 sur une plus longue distance.
3.10.9	Faire le mouvement 3.10 en marchant plus rapidement.
3.10.10	Faire le mouvement 3.10 en variant la position des bras (ex. : bras allongés de côté à la hauteur des épaules, mains à la taille, mains dans le dos, bras croisés sur la poitrine, mains sur les épaules, bras allongés au-dessus des épaules, ...).
3.10.11	Faire le mouvement 3.10 en imposant les pas par des empreintes au sol.

3.10.12 Faire le mouvement 3.10 en ajoutant un mouvement de bras.

Exemple

- En alternance, allonger un bras vers l'avant et pousser le coude de l'autre bras vers l'arrière. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.10.13 Faire le mouvement 3.10 en modifiant une composante sensorielle : le système vestibulaire.

Exemple

- Marcher en touchant l'épaule et l'oreille du côté de la jambe qui fait le pas arrière.
N.B. : Porter une attention particulière, car ce mouvement peut créer des étourdissements chez certains participants. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.10.14 Faire le mouvement 3.10 en modifiant une composante sensorielle : la vision.

Exemple

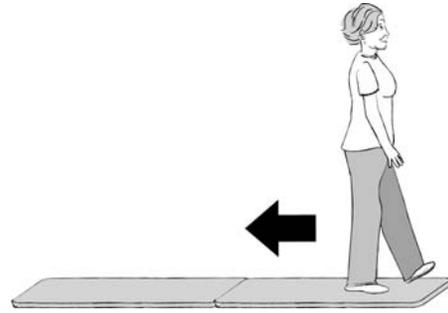
- Marcher en fixant à tour de rôle les pointes d'une étoile fixée au mur. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.10.15 Faire le mouvement 3.10 en modifiant une composante sensorielle : la proprioception.

Exemple

- Marcher sur des tapis de sol. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.10.16 Faire le mouvement 3.10 en combinant plusieurs composantes sensorielles.

3.10.17 Faire le mouvement 3.10 en ajoutant une tâche cognitive.

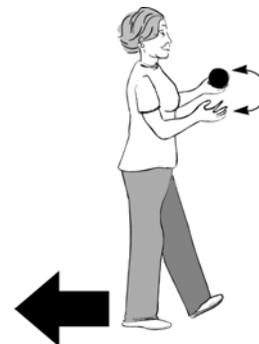
Exemple

- Marcher en disant l'alphabet. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.10.18 Faire le mouvement 3.10 en ajoutant une tâche avec matériel.

Exemple

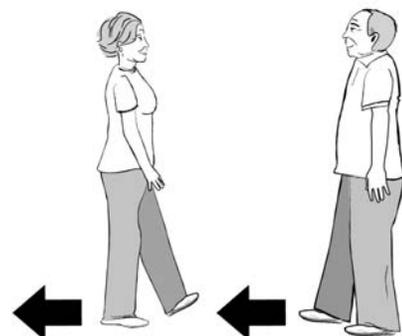
- Marcher en faisant circuler une balle d'une main à l'autre. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.10.19 Faire le mouvement 3.10 en groupe.

Exemple

- En équipe de deux, face à face, un participant a le rôle de diriger. Quand il marche vers l'avant, son partenaire marche vers l'arrière et quand il fait des pas arrière, l'autre fait des pas avant. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.10-20	Faire le mouvement 3.10 en alternant avec un autre type de marche (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).
----------------	--

3.10.21	Faire le mouvement 3.10 en combinant un ou plusieurs type(s) de marche à la marche vers l'arrière (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).
----------------	--

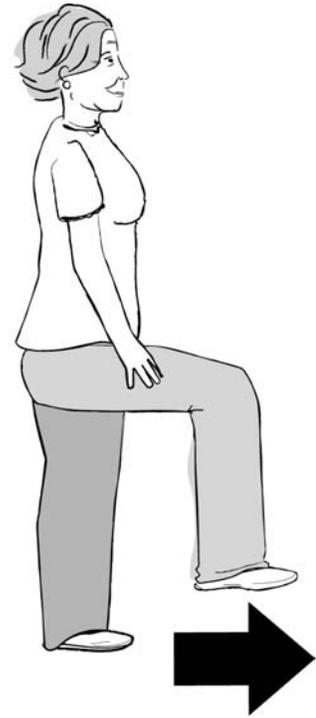
MOUVEMENT 3.11

Objectif

Améliorer l'équilibre dynamique en modifiant le patron de marche; déplacement avec élévation des cuisses vers l'avant.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds au sol à largeur des hanches.



Exercice

Marcher en ligne droite en élevant les cuisses à chaque pas.

Distance

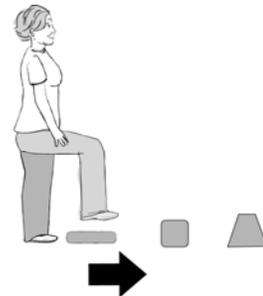
3 à 5 mètres.

Variantes pour  le niveau de difficulté

3.11.1	Faire le mouvement 3.11 en prenant appui sur un mur, des tables, des chaises, l'intervenant ou un accessoire à la marche.
3.11.2	Faire le mouvement 3.11 en débutant la marche avec un appui et en poursuivant sans.
3.11.3	Faire le mouvement 3.11 en prenant des pauses, c'est-à-dire en arrêtant de marcher de temps à autre.
3.11.4	Faire le mouvement 3.11 en alternance avec une marche normale.
3.11.5	Faire le mouvement 3.11 sur une plus courte distance.
3.11.6	Faire le mouvement 3.11 en marchant plus lentement.
3.11.7	Faire le mouvement 3.11 en levant les cuisses moins haut.
3.11.8	Faire le mouvement 3.11 en débutant avec des pas sur place et en intégrant progressivement la marche en élevant les cuisses.
3.11.9	Faire le mouvement 3.11 en élevant la cuisse d'une seule jambe.

Variantes pour  le niveau de difficulté

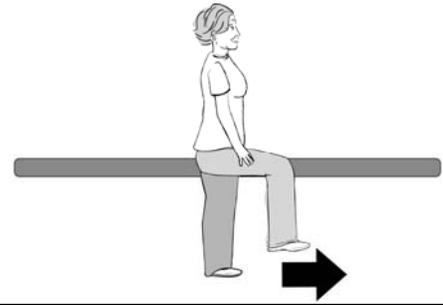
3.11.10	Faire le mouvement 3.11 sur une plus longue distance.
3.11.11	Faire le mouvement 3.11 en marchant plus rapidement.
3.11.12	Faire le mouvement 3.11 en variant la position des bras (ex. : bras allongés de côté à la hauteur des épaules, mains à la taille, mains dans le dos, bras croisés sur la poitrine, mains sur les épaules, bras allongés au-dessus des épaules, ...).
3.11.13	Faire le mouvement 3.11 en élevant les cuisses plus haut.
3.11.14	Faire le mouvement 3.11 en enjambant des objets de hauteur et de largeur variées.



3.11.15 Faire le mouvement 3.11 en imposant les pas par des empreintes au sol.

3.11.16

Faire le mouvement 3.11 en imposant la hauteur de l'élévation par une bande de ruban gommé fixée au mur.



3.11.17 Faire le mouvement 3.11 en ajoutant un mouvement de bras.

Exemple

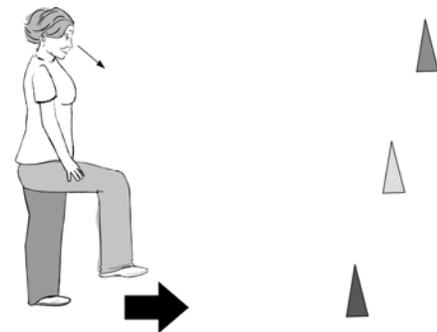
- Marcher en allongeant les bras de chaque côté de la jambe élevée. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.11.18 Faire le mouvement 3.11 en modifiant une composante sensorielle : le système vestibulaire.

Exemple

- Marcher en tournant la tête vers l'objet de la couleur nommée par l'intervenant. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.11.19 Faire le mouvement 3.11 en modifiant une composante sensorielle : la vision.

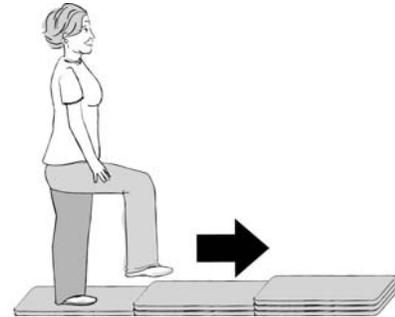
Exemple

- Marcher en portant des lunettes fumées n'ayant qu'un seul verre. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.11.20 Faire le mouvement 3.11 en modifiant une composante sensorielle : la proprioception.

Exemple

- Marcher sur des tapis de sol d'épaisseurs variées. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.11.21 Faire le mouvement 3.11 en combinant plusieurs composantes sensorielles.

3.11.22 Faire le mouvement 3.11 en ajoutant une tâche cognitive.

Exemple

- Marcher en nommant des animaux. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.11.23 Faire le mouvement 3.11 en ajoutant une tâche avec matériel.

Exemple

- Marcher en touchant la cuisse avec un ballon tenu à 2 mains. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.11.24 Faire le mouvement 3.11 en groupe.

Exemple

- En équipe de deux, marcher côte à côte. Faire l'exercice en faisant circuler un sac de fèves sous une cuisse pour ensuite le remettre au partenaire qui fera le même mouvement. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.11.25	Faire le mouvement 3.11 en alternant avec un autre type de marche (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).
----------------	--

3.11.26	Faire le mouvement 3.11 en combinant un ou plusieurs type(s) de marche à la marche en levant les cuisses (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).
----------------	---

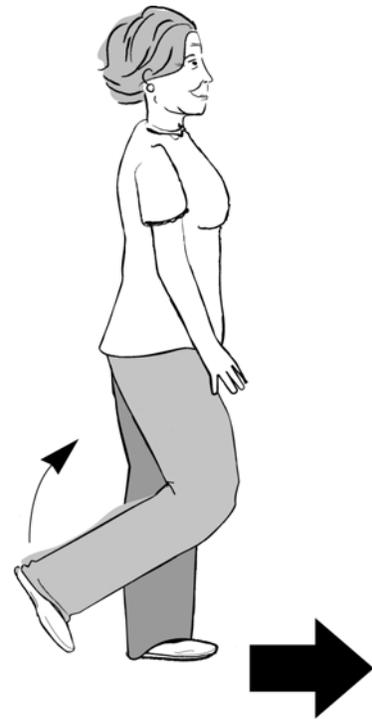
MOUVEMENT 3.12

Objectif

Améliorer l'équilibre dynamique en modifiant le patron de marche; déplacement avec flexions des jambes vers l'arrière.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds au sol à largeur des hanches.



Exercice

Marcher en ligne droite en fléchissant les jambes vers l'arrière pour élever les talons vers les fesses.

Distance

3 à 5 mètres.

Variantes pour  le niveau de difficulté

3.12.1	Faire le mouvement 3.12 en prenant appui sur un mur, des tables, des chaises, l'intervenant ou un accessoire à la marche.
3.12.2	Faire le mouvement 3.12 en débutant la marche avec un appui et en poursuivant sans.
3.12.3	Faire le mouvement 3.12 en prenant des pauses, c'est-à-dire en arrêtant de marcher de temps à autre.
3.12.4	Faire le mouvement 3.12 en alternance avec une marche normale.
3.12.5	Faire le mouvement 3.12 sur une plus courte distance.
3.12.6	Faire le mouvement 3.12 en marchant plus lentement.
3.12.7	Faire le mouvement 3.12 en fléchissant moins la jambe (talon plus loin de la fesse).
3.12.8	Faire le mouvement 3.12 en débutant avec des pas sur place et en intégrant progressivement la marche avec flexion de la jambe vers l'arrière (talon aux fesses).
3.12.9	Faire le mouvement 3.12 en élevant le talon d'une seule jambe.

Variantes pour  le niveau de difficulté

3.12.10	Faire le mouvement 3.12 sur une plus longue distance.
3.12.11	Faire le mouvement 3.12 en marchant plus rapidement.
3.12.12	Faire le mouvement 3.12 en variant la position des bras (ex. : bras allongés de côté à la hauteur des épaules, mains à la taille, mains dans le dos, bras croisés sur la poitrine, mains sur les épaules, bras allongés au-dessus des épaules, ...).
3.12.13	Faire le mouvement 3.12 en imposant les pas par des empreintes au sol.
3.12.14	Faire le mouvement 3.12 en fléchissant davantage la jambe (talon plus près de la fesse).

3.12.15 Faire le mouvement 3.12 en ajoutant un mouvement de bras.

Exemple

- Marcher en élevant au-dessus de la tête le bras opposé à la jambe fléchie. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.12.16 Faire le mouvement 3.12 en modifiant une composante sensorielle : le système vestibulaire.

Exemple

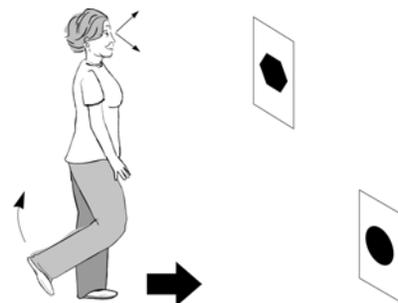
- Marcher en saluant de la tête des spectateurs imaginaires placés à gauche et à droite. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.12.17 Faire le mouvement 3.12 en modifiant une composante sensorielle : la vision.

Exemple

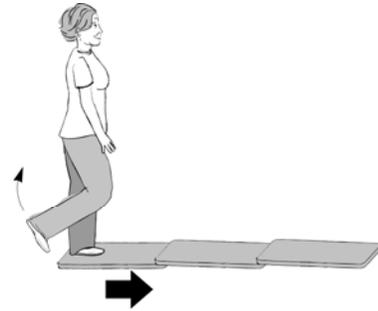
- Marcher en déplaçant seulement les yeux entre une image fixée au mur en haut à gauche et une autre image fixée au mur en bas à droite. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.12.18 Faire le mouvement 3.12 en modifiant une composante sensorielle : la proprioception.

Exemple

- Marcher sur des tapis de sol se chevauchant. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.12.19 Faire le mouvement 3.12 en combinant plusieurs composantes sensorielles.

3.12.20 Faire le mouvement 3.12 en ajoutant une tâche cognitive.

Exemple

- Marcher en nommant les mois de l'année. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.12.21 Faire le mouvement 3.12 en ajoutant une tâche avec matériel.

Exemple

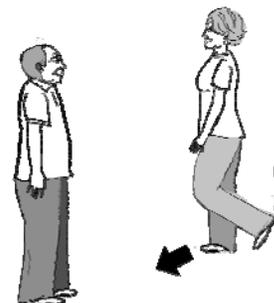
- Marcher en tentant de toucher le talon avec une balle tenue dans la main. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.12.22 Faire le mouvement 3.12 en groupe.

Exemple

- Faire le mouvement 3.12 en dispersant les participants dans la salle. Un participant marche en direction d'un participant de son choix en fléchissant les jambes vers l'arrière et prend sa place. Ce dernier se déplace à son tour, de la même façon, vers un autre participant. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.12.23	Faire le mouvement 3.12 en alternant avec un autre type de marche (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).
----------------	--

3.12.24	Faire le mouvement 3.12 en combinant un ou plusieurs type(s) de marche à la marche en fléchissant les jambes vers l'arrière (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).
----------------	--

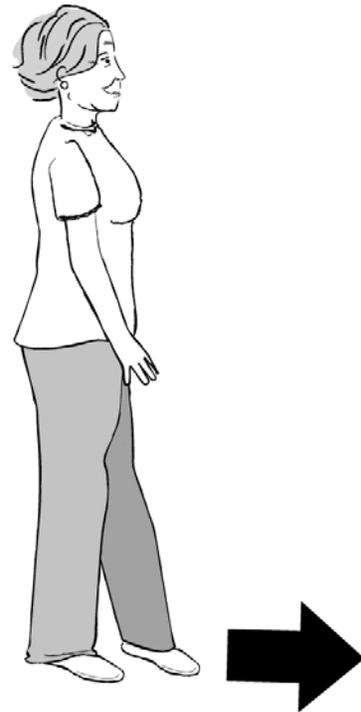
MOUVEMENT 3.13

Objectif

Améliorer l'équilibre dynamique en modifiant le patron de marche; déplacement sur la demi-pointe des pieds, c'est-à-dire en évitant que les talons touchent le sol.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds au sol à largeur des hanches



Exercice

Marcher en ligne droite sur la demie-pointe des pieds en maintenant les talons élevés.

Distance

3 à 5 mètres.

Variantes pour  le niveau de difficulté

3.13.1	Faire le mouvement 3.13 en prenant appui sur un mur, des tables, des chaises, l'intervenant ou un accessoire à la marche.
3.13.2	Faire le mouvement 3.13 en débutant la marche avec un appui et en poursuivant sans.
3.13.3	Faire le mouvement 3.13 en prenant des pauses, c'est-à-dire en arrêtant de marcher de temps à autre.
3.13.4	Faire le mouvement 3.13 en alternance avec une marche normale.
3.13.5	Faire le mouvement 3.13 sur une plus courte distance.
3.13.6	Faire le mouvement 3.13 en marchant plus lentement.
3.13.7	Faire le mouvement 3.13 en élevant moins les talons.
3.13.8	Faire le mouvement 3.13 en débutant avec des pas sur place et en intégrant progressivement la marche sur la demi-pointe des pieds.
3.13.9	Faire le mouvement 3.13 en élevant le talon d'un seul pied.

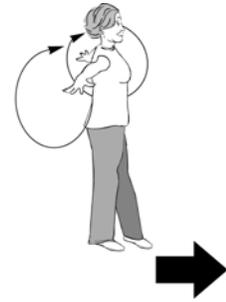
Variantes pour  le niveau de difficulté

3.13.10	Faire le mouvement 3.13 sur une plus longue distance.
3.13.11	Faire le mouvement 3.13 en marchant plus rapidement.
3.13.12	Faire le mouvement 3.13 en variant la position des bras (ex. : bras allongés de côté à la hauteur des épaules, mains à la taille, mains dans le dos, bras croisés sur la poitrine, mains sur les épaules, bras allongés au-dessus des épaules, ...).
3.13.13	Faire le mouvement 3.13 en imposant les pas par des empreintes au sol.
3.13.14	Faire le mouvement 3.13 en élevant davantage les talons.

3.13.15 Faire le mouvement 3.13 en ajoutant un mouvement de bras.

Exemple

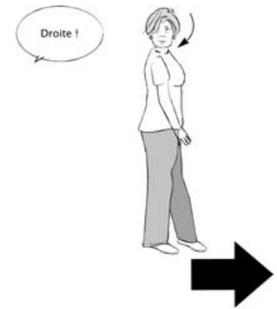
- Marcher en traçant des cercles avec les bras. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.13.16 Faire le mouvement 3.13 en modifiant une composante sensorielle : le système vestibulaire.

Exemple

- Marcher en tournant la tête vers la gauche ou vers la droite selon l'indication de l'intervenant. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.13.17 Faire le mouvement 3.13 en modifiant une composante sensorielle : la vision.

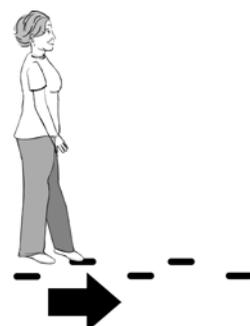
Exemple

- Marcher en portant des verres de couleurs différentes. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.13.18 Faire le mouvement 3.13 en modifiant une composante sensorielle : la proprioception.

Exemple

- Marcher sur des disques antidérapants. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.13.19 Faire le mouvement 3.13 en combinant plusieurs composantes sensorielles.

3.13.20 Faire le mouvement 3.13 en ajoutant une tâche cognitive.

Exemple

- Marcher en sifflant.

3.13.21 Faire le mouvement 3.13 en ajoutant une tâche avec matériel.

Exemple

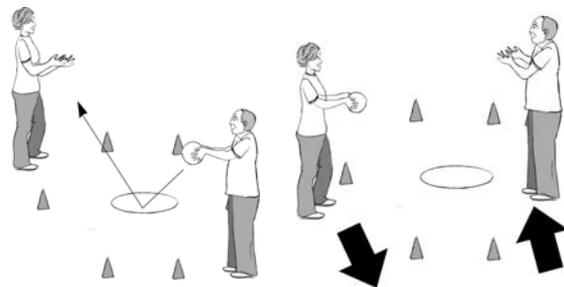
- Marcher les bras allongés de côté à la hauteur des épaules, un sac de fèves sur le dos de chaque main. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.13.22 Faire le mouvement 3.13 en groupe.

Exemple

- Disposer des cônes en cercle à environ 1 mètre de distance, placer un cerceau au centre du cercle. Faire l'exercice deux par deux, face à face, vis-à-vis un cône chacun. Échanger le ballon en le faisant rebondir dans le cerceau. Ensuite, changer de cône en se déplaçant sur la demi-pointe des pieds dans le sens horaire ou anti-horaire et reprendre l'exercice. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.13.23 Faire le mouvement 3.13 en alternant avec un autre type de marche (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

3.13.24 Faire le mouvement 3.13 en combinant un ou plusieurs type(s) de marche à la marche sur la demi-pointe des pieds (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

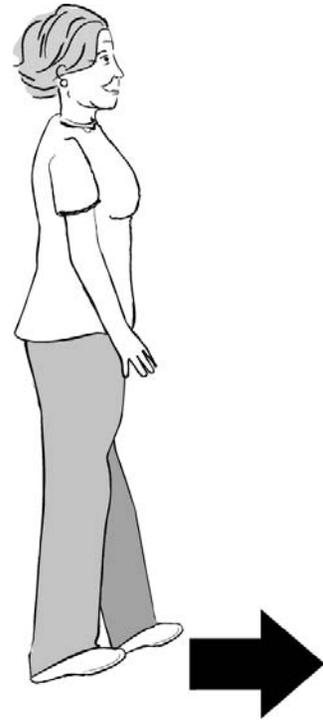
MOUVEMENT 3.14

Objectif

Améliorer l'équilibre dynamique en modifiant le patron de marche; déplacement sur les talons.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds au sol à la largeur des hanches.



Exercice

Marcher en ligne droite sur les talons en évitant que l'avant du pied touche le sol.

Distance

3 à 5 mètres.

Variantes pour  le niveau de difficulté

3.14.1	Faire le mouvement 3.14 en prenant appui sur un mur, des tables, des chaises, l'intervenant ou un accessoire à la marche.
3.14.2	Faire le mouvement 3.14 en débutant la marche avec un appui et en poursuivant sans.
3.14.3	Faire le mouvement 3.14 en prenant des pauses, c'est-à-dire en arrêtant de marcher de temps à autre.
3.14.4	Faire le mouvement 3.14 en alternance avec une marche normale.
3.14.5	Faire le mouvement 3.14 sur une plus courte distance.
3.14.6	Faire le mouvement 3.14 en marchant plus lentement.
3.14.7	Faire le mouvement 3.14 en élevant moins l'avant du pied ou en élevant seulement les orteils.
3.14.8	Faire le mouvement 3.14 en débutant avec des pas sur place et en intégrant progressivement la marche sur les talons.
3.14.9	Faire le mouvement 3.14 en marchant sur le talon d'un seul pied à la fois.

Variantes pour  le niveau de difficulté

3.14.10	Faire le mouvement 3.14 sur une plus longue distance.
3.14.11	Faire le mouvement 3.14 en marchant plus rapidement.
3.14.12	Faire le mouvement 3.14 en variant la position des bras (ex. : bras allongés de côté à la hauteur des épaules, mains à la taille, mains dans le dos, bras croisés sur la poitrine, mains sur les épaules, bras allongés au-dessus des épaules, ...).
3.14.13	Faire le mouvement 3.14 en imposant les pas par des empreintes au sol.
3.14.14	Faire le mouvement 3.14 en élevant davantage l'avant du pied ou en diminuant la surface du pied en contact avec le sol.

3.14.15 Faire le mouvement 3.14 en ajoutant un mouvement de bras.

Exemple

- Marcher en ouvrant et fermant les mains vers l'avant. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.14.16 Faire le mouvement 3.14 en modifiant une composante sensorielle : le système vestibulaire.

Exemple

- Marcher en dessinant des « Z » avec la tête. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.14.17 Faire le mouvement 3.14 en modifiant une composante sensorielle : la vision.

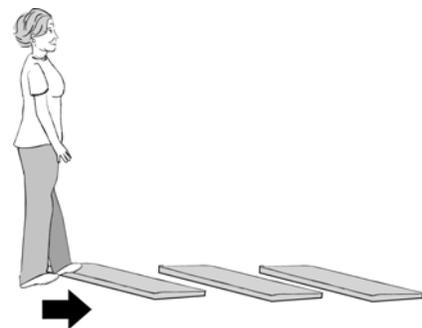
Exemple

- Marcher en portant des lunettes de plongée ou de natation. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.14.18 Faire le mouvement 3.14 en modifiant une composante sensorielle : la proprioception.

Exemple

- Marcher sur des tapis de sol espacés les uns des autres. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



3.14.19	Faire le mouvement 3.14 en combinant plusieurs composantes sensorielles.
3.14.20	Faire le mouvement 3.14 en ajoutant une tâche cognitive.
Exemple	
<ul style="list-style-type: none">Marcher en posant des questions à l'intervenant. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.	
3.14.21	Faire le mouvement 3.14 en ajoutant une tâche avec matériel.
Exemple	
<ul style="list-style-type: none">Marcher en maintenant un sac de fèves sur la tête. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.	
3.14.22	Faire le mouvement 3.14 en groupe.
Exemple	
<ul style="list-style-type: none">Coller plusieurs croix de ruban gommé au sol à environ un mètre de distance entre chacune d'elles, prévoir un plus grand nombre de croix que de participants. Chaque participant se place sur une croix. Un participant lance un sac de fèves vers une croix libre et nomme le nom d'un participant. Ce dernier doit aller récupérer le sac de fèves en se déplaçant sur les talons et le lancer en direction d'une autre croix pour faire déplacer un autre participant.Pour augmenter ou diminuer le temps actif, varier le nombre de sacs de sable en circulation. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.	
3.14.23	Faire le mouvement 3.14 en alternant avec un autre type de marche (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).
3.14.24	Faire le mouvement 3.14 en combinant un ou plusieurs type(s) de marche à la marche sur les talons (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

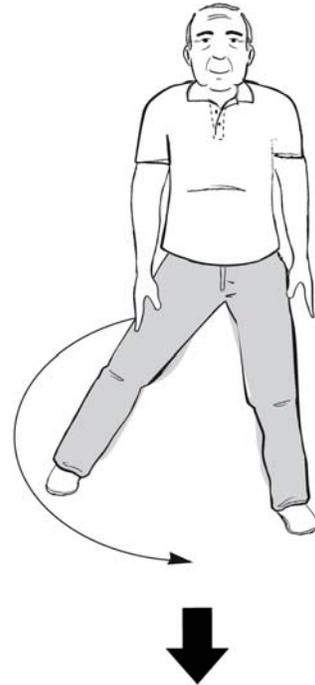
MOUVEMENT 3.15

Objectif

Améliorer l'équilibre dynamique en modifiant le patron de marche; déplacement avec abductions des jambes.

Position de départ

- debout, dos droit;
- bras allongés de chaque côté du corps;
- pieds au sol à largeur des hanches.



Exercice

Marcher en ligne droite en faisant à chaque pas une abduction avec la jambe dans les airs (la jambe trace un demi-cercle vers l'avant).

Distance

3 à 5 mètres.

Variantes pour  le niveau de difficulté

3.15.1	Faire le mouvement 3.15 en prenant appui sur un mur, des tables, des chaises, l'intervenant ou un accessoire à la marche.
3.15.2	Faire le mouvement 3.15 en débutant la marche avec un appui et en poursuivant sans.
3.15.3	Faire le mouvement 3.15 en prenant des pauses, c'est-à-dire en arrêtant de marcher de temps à autre.
3.15.4	Faire le mouvement 3.15 en alternance avec une marche normale.
3.15.5	Faire le mouvement 3.15 sur une plus courte distance.
3.15.6	Faire le mouvement 3.15 en marchant plus lentement.
3.15.7	Faire le mouvement 3.15 en diminuant l'amplitude du mouvement d'abduction.
3.15.8	Faire le mouvement 3.15 en débutant avec des pas sur place et en intégrant progressivement la marche avec des abductions.
3.15.9	Faire le mouvement 3.15 en faisant les abductions avec une seule jambe à la fois.

Variantes pour  le niveau de difficulté

3.15.10	Faire le mouvement 3.15 sur une plus longue distance.
3.15.11	Faire le mouvement 3.15 en marchant plus rapidement.
3.15.12	Faire le mouvement 3.15 en variant la position des bras (ex. : bras allongés de côté à la hauteur des épaules, mains à la taille, mains dans le dos, bras croisés sur la poitrine, mains sur les épaules, bras allongés au-dessus des épaules, ...).
3.15.13	Faire le mouvement 3.15 en imposant les pas par des empreintes au sol.
3.15.14	Faire le mouvement 3.15 en augmentant l'amplitude du mouvement d'abduction.

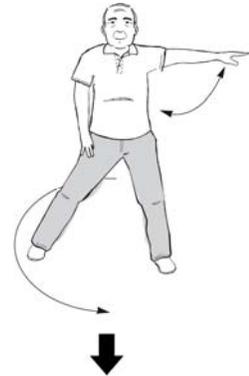
- 3.15.15** Faire le mouvement 3.15 en contournant des objets au sol avec la jambe effectuant l'abduction.



- 3.15.16** Faire le mouvement 3.15 en ajoutant un mouvement de bras.

Exemple

- Marcher en élevant le bras du côté contraire à la jambe en abduction, à la hauteur de l'épaule. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



- 3.15.17** Faire le mouvement 3.15 en modifiant une composante sensorielle : le système vestibulaire.

Exemple

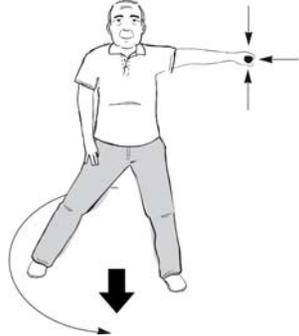
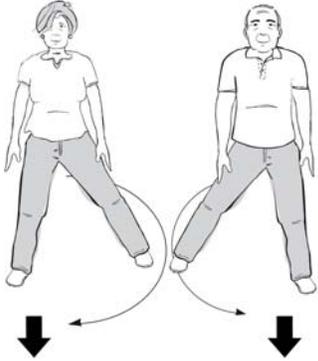
- Marcher en tenant une balle entre l'oreille et l'épaule. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.



- 3.15.18** Faire le mouvement 3.15 en modifiant une composante sensorielle : la vision.

Exemple

- Marcher en fermant les yeux un pas sur deux. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.

3.15.19	Faire le mouvement 3.15 en modifiant une composante sensorielle : la proprioception.
Exemple	
<ul style="list-style-type: none">■ Marcher sans chaussures et en portant des bas molletonnés. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.	
3.15.20	Faire le mouvement 3.15 en combinant plusieurs composantes sensorielles.
3.15.21	Faire le mouvement 3.15 en ajoutant une tâche cognitive.
Exemple	
<ul style="list-style-type: none">■ Marcher en nommant des sports. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.	
3.15.22	Faire le mouvement 3.15 en ajoutant une tâche avec matériel.
Exemple	
<ul style="list-style-type: none">■ Marcher en serrant à chaque pas la balle tenue dans une main. Le bras tenant la balle peut aussi être allongé près du corps. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.	
3.15.23	Faire le mouvement 3.15 en groupe.
Exemple	
<ul style="list-style-type: none">■ Marcher côte à côte en effectuant des abductions de la jambe à proximité de son partenaire. D'autres idées sont proposées pour chaque mouvement de base des sections sur l'équilibre statique et dynamique.	
3.15.24	Faire le mouvement 3.15 en alternant avec un autre type de marche (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).
3.15.25	Faire le mouvement 3.15 en combinant un ou plusieurs type(s) de marche à la marche avec des abductions (se référer aux autres exercices d'équilibre dynamique).

SECTION : RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Les exercices de **renforcement musculaire** suivent les exercices d'équilibre statique et dynamique. Ils visent une amélioration de la puissance et de l'endurance musculaire.

Consignes

- Cette partie de la séance s'effectuera en groupe, en utilisant en majeure partie les mêmes exercices ou certaines variantes pour tous les participants.
- Une emphase doit être mise sur la sélection d'exercices touchant les membres inférieurs. Un soin particulier sera porté sur la sélection d'exercices de manière à travailler les différents muscles des membres inférieurs (cuisses, jambes et pieds).
- Le rythme de réalisation des exercices de musculation doit être lent (environ 3 secondes lors de la contraction et 3 secondes lors du relâchement) et sans bloquer la respiration.
- Le mouvement réalisé doit être bien isolé; c'est à dire que le participant ne compense pas en utilisant une autre partie de son corps.
- Les exercices de renforcement musculaire peuvent se faire en position assise sur une chaise. Si la capacité des gens permet une réalisation sécuritaire, il est conseillé de faire cette période debout ou assis sur un ballon de proprioception (sous supervision individualisée).
- Lors des séances individuelles, les mêmes recommandations s'appliquent.

Étapes

- Choisir 4 exercices de renforcement musculaire. Comme une priorité est accordée aux muscles des membres inférieurs; 3 exercices seront choisis pour solliciter cette région (par exemple : choisir 1 exercice pour la cuisse, 1 pour la jambe et 1 pour le pied) l'autre mouvement touchera la musculature du haut du corps.
- Il est important de solliciter les différents muscles de chaque région, par exemple pour la cuisse, varier à toutes les 3-4 semaines les muscles sollicités; quadriceps, ischio-jambier, abducteurs...
- De plus, il est recommandé de faire une à deux séries de 12 à 15 répétitions pour chaque exercice. Si le temps est restreint, il est préférable d'opter pour une seule série d'une plus grande variété d'exercices que de réaliser plusieurs séries d'un petit nombre d'exercices. Il est important d'assurer une intensité de travail adéquate, le participant devrait être en mesure d'effectuer un minimum de 12 répétitions et sentir une fatigue suite à une quinzaine de répétitions.
- L'intensité peut être adaptée en travaillant avec des charges et en variant celle-ci selon les capacités du participant.
- Le temps consacré à cette partie de la séance devrait être de 10 à 15 minutes.

Section	Prescription d'exercices	Durée
Renforcement musculaire	4 exercices : 3 membres inférieurs 1 pour le haut du corps	10 à 15 minutes

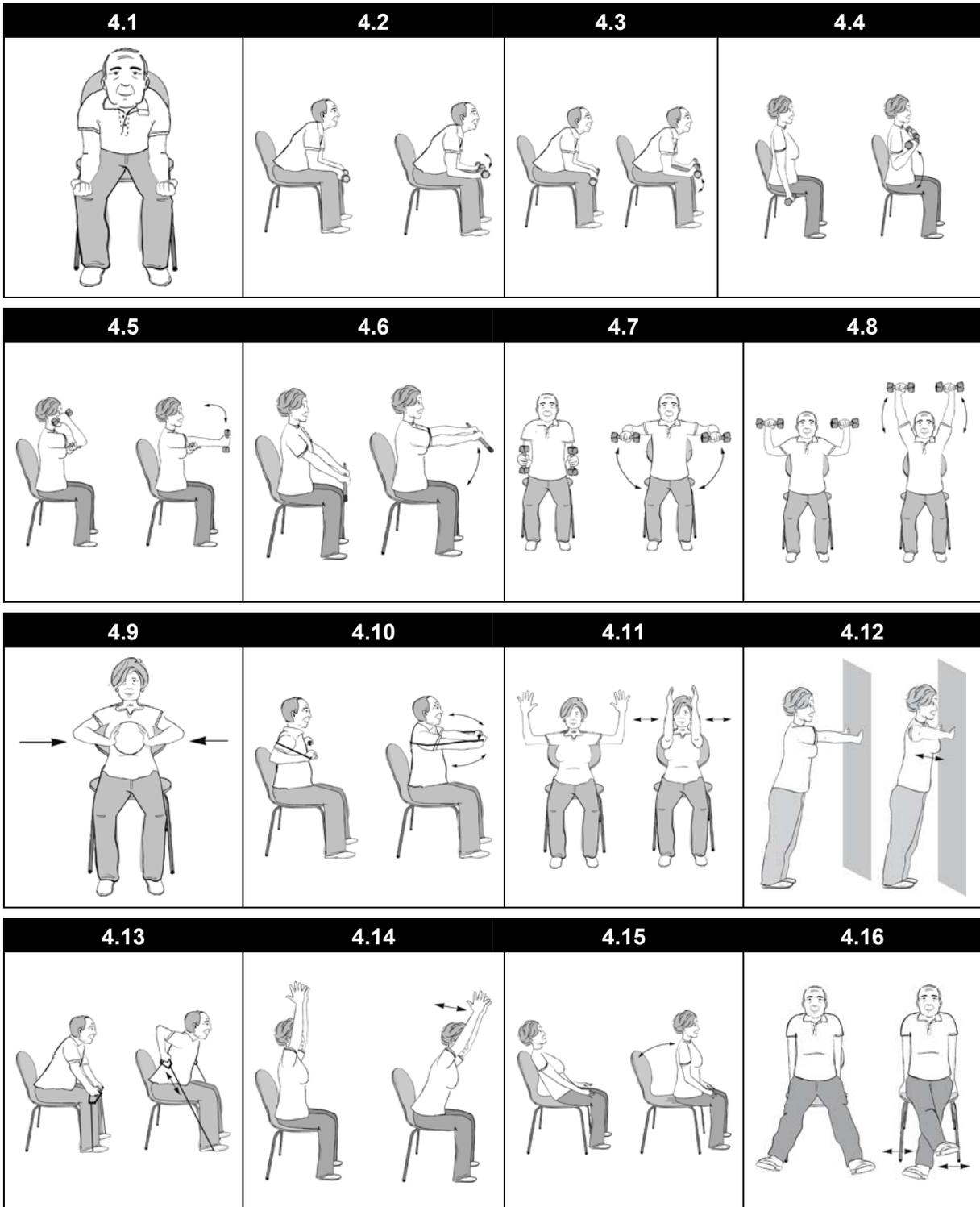
Pour faciliter la compréhension de l'identification de chaque mouvement, voici à l'aide d'exemples, l'explication de la numérotation.

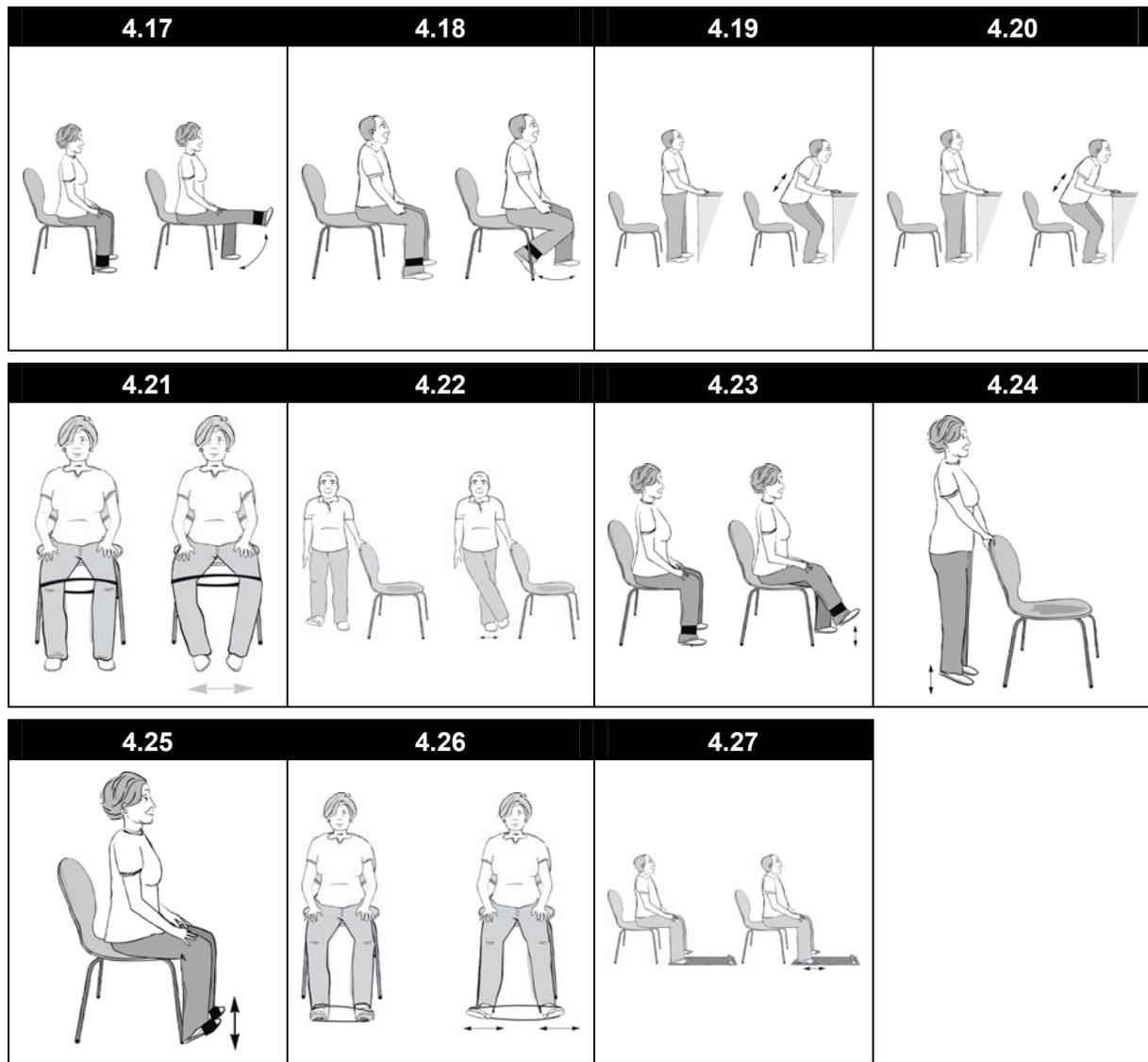
Mouvement 4.1 : section renforcement musculaire, mouvement de base 1.

Variante 4.1.1 : section renforcement musculaire, mouvement de base 1, variante 1.

* *À noter que de façon générale, le niveau de difficulté des variantes suit la chronologie des numéros (1 étant l'exécution la plus facile).*

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : MOUVEMENTS DE BASE





MOUVEMENT 4.1

Région(s) sollicitée(s)

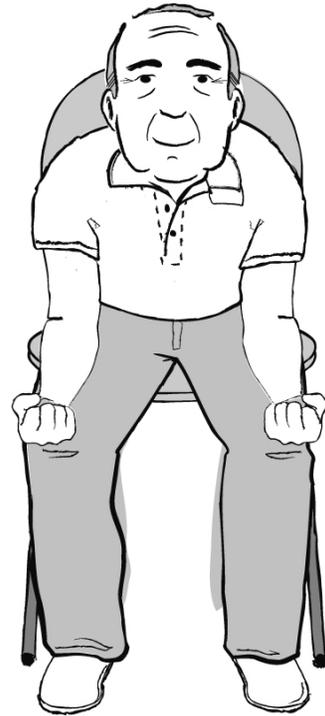
Mains, doigts, avant-bras.

Position de départ

- assis, dos droit;
- avant-bras appuyés sur les cuisses;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.

Matériel (au choix)

Balles, élastiques.



Exercice

Fermer les poings, serrer pendant 2 secondes et relâcher.

Répétition(s)

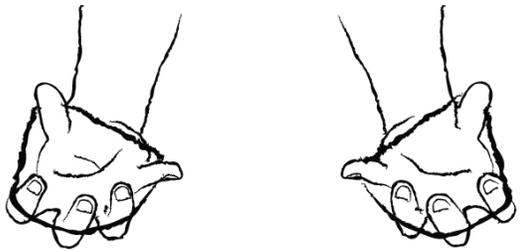
1 série de 12 à 15.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.1.1	Faire le mouvement 4.1 en réduisant le nombre de répétitions ou le temps de pression.
4.1.2	Faire le mouvement 4.1 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.1.3	Faire le mouvement 4.1 une main à la fois.
4.1.4	Faire le mouvement 4.1 en appuyant les avant-bras sur les accoudoirs de la chaise.
4.1.5	Faire le mouvement 4.1 en alternant la main droite et la main gauche.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.1.6	Faire le mouvement 4.1 en augmentant l'intensité de la pression.
4.1.7	Faire le mouvement 4.1 en augmentant le nombre de séries.
4.1.8	Faire le mouvement 4.1 en serrant une balle dans chacune des mains.
4.1.9	Faire le mouvement 4.1 en plaçant des élastiques autour des doigts et en ouvrant les mains.



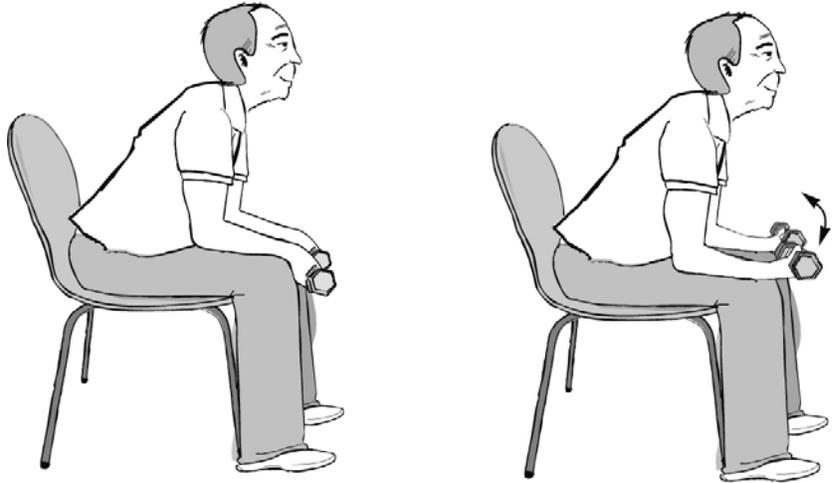
MOUVEMENT 4.2

Région(s) sollicitée(s)

Avant-bras.

Position de départ

- assis, dos droit;
- avant-bras appuyés sur les cuisses (poignets vis-à-vis les genoux), paumes de mains orientées vers l'avant;
- poids libres dans les mains (au choix);
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Matériel (au choix)

Poids libres, poids de poignet, tube élastique, bande élastique, bouteilles d'eau ou boîtes de conserve.

Exercice

Faire des flexions et des extensions des poignets.

Répétition(s)

1 série de 12 à 15.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.2.1	Faire le mouvement 4.2 en réduisant le nombre de répétitions.
4.2.2	Faire le mouvement 4.2 avec une charge inférieure ou sans charge.
4.2.3	Faire le mouvement 4.2 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.2.4	Faire le mouvement 4.2 un poignet à la fois.
4.2.5	Faire le mouvement 4.2 en alternant le poignet droit et le poignet gauche.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.2.6	Faire le mouvement 4.2 avec une charge supérieure.
4.2.7	Faire le mouvement 4.2 en augmentant le nombre de séries.
4.2.8	Faire le mouvement 4.2 en ajoutant une flexion et une extension des avant-bras entre chaque flexion et extension des poignets. Se référer au mouvement 4.4.
4.2.9	Faire le mouvement 4.2 en position debout, un bras à la fois en appuyant le coude sur le côté du corps. Pour éviter que l'avant-bras ne bouge, le soutenir avec la main libre.
4.2.10	Faire le mouvement 4.2 en position debout en appuyant les coudes sur le côté du corps. Éviter de bouger les avant-bras.

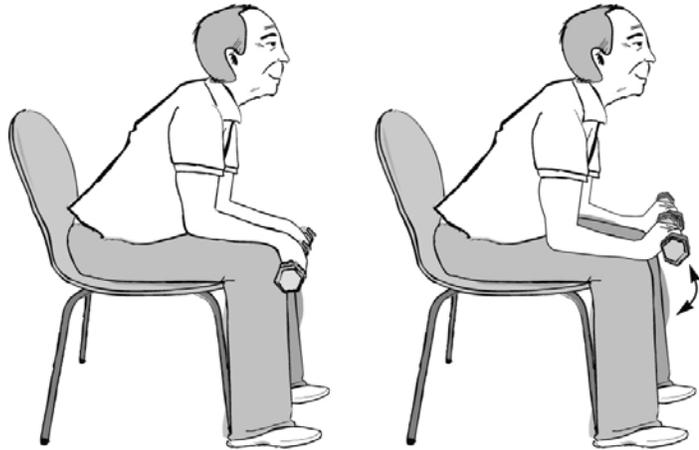
MOUVEMENT 4.3

Région(s) sollicitée(s)

Avant-bras.

Position de départ

- assis, dos droit;
- avant-bras appuyés sur les cuisses (poignets vis-à-vis les genoux), paumes de mains orientées vers les genoux;
- poids libres dans les mains (au choix);
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Matériel (au choix)

Poids libres, poids de poignet, tube élastique, bande élastique, bouteilles d'eau ou boîtes de conserve.

Exercice

Faire des flexions et des extensions des poignets.

Répétition(s)

1 série de 12 à 15.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.3.1	Faire le mouvement 4.3 en réduisant le nombre de répétitions.
4.3.2	Faire le mouvement 4.3 avec une charge inférieure ou sans charge.
4.3.3	Faire le mouvement 4.3 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.3.4	Faire le mouvement 4.3 un poignet à la fois.
4.3.5	Faire le mouvement 4.3 en alternant le poignet droit et le poignet gauche.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.3.6	Faire le mouvement 4.3 avec une charge supérieure.
4.3.7	Faire le mouvement 4.3 en augmentant le nombre de séries.
4.3.8	Faire le mouvement 4.3 en ajoutant une flexion et une extension des avant-bras entre chaque flexion et extension des poignets. Se référer au mouvement 4.4.
4.3.9	Faire le mouvement 4.3 en position debout, un bras à la fois en appuyant le coude sur le côté du corps. Pour éviter que l'avant-bras ne bouge, le soutenir avec la main libre.
4.3.10	Faire le mouvement 4.3 en position debout en appuyant les coudes sur le côté du corps. Éviter de bouger les avant-bras.

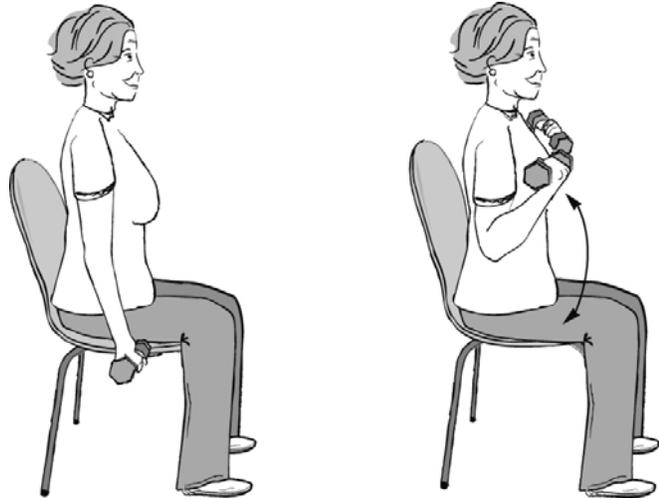
MOUVEMENT 4.4

Région(s) sollicitée(s)

Bras.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- bras allongés le long du tronc;
- poids libres dans les mains (au choix);
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Matériel (au choix)

Poids libres, poids de poignet, tube élastique, bande élastique, bouteilles d'eau ou boîtes de conserve.

Exercice

En gardant les bras collés sur le tronc, faire des flexions et des extensions des avant-bras.

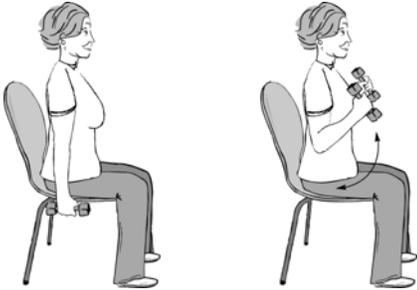
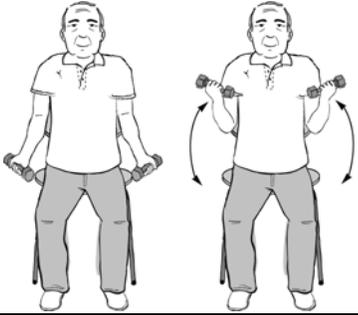
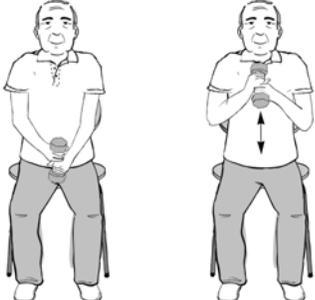
Répétition(s)

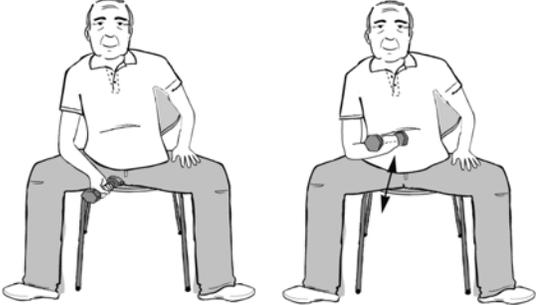
1 série de 12 à 15.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.4.1	Faire le mouvement 4.4 en réduisant le nombre de répétitions.
4.4.2	Faire le mouvement 4.4 avec une charge inférieure ou sans charge.
4.4.3	Faire le mouvement 4.4 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.4.4	Faire le mouvement 4.4 un bras à la fois.
4.4.5	Faire le mouvement 4.4 en alternant le bras droit et le bras gauche.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.4.6	Faire le mouvement 4.4 avec une charge supérieure.
4.4.7	Faire le mouvement 4.4 en augmentant le nombre de séries.
4.4.8	Faire le mouvement 4.4 avec les mains tournées vers l'intérieur. 
4.4.9	Faire le mouvement 4.4 avec les avant-bras ouverts vers l'extérieur. 
4.4.10	Faire le mouvement 4.4 avec un poids tenu à deux mains. 

4.4.11	<p>Faire le mouvement 4.4 à un bras, le coude appuyé à l'intérieur de la cuisse.</p> <p>Selon les capacités des participants, pour augmenter l'amplitude du mouvement, débiter l'exercice en plaçant le poids près de la cheville. L'illustration démontre le mouvement avec une amplitude minimale.</p>	
4.4.12	<p>Faire le mouvement 4.4, 4.4.8, 4.4.9 ou 4.4.10 en position debout, un bras à la fois en appuyant le coude sur le côté du corps.</p>	
4.4.13	<p>Faire le mouvement 4.4, 4.4.8, 4.4.9 ou 4.4.10 en position debout en appuyant les coudes sur le côté du corps.</p>	

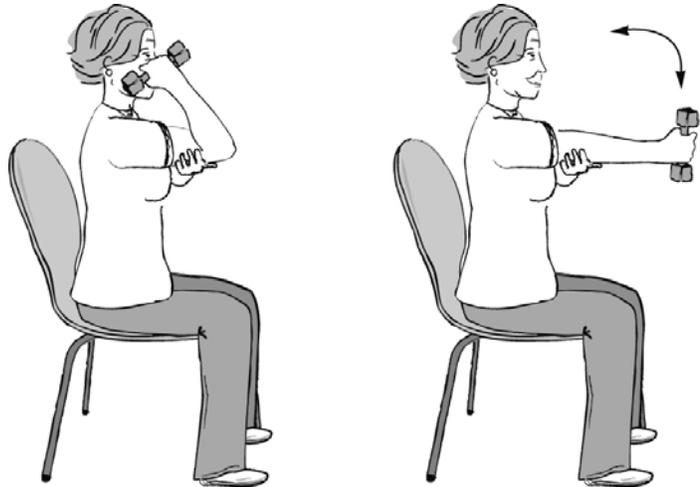
MOUVEMENT 4.5

Région(s) sollicitée(s)

Bras.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- bras droit élevé vers l'avant à la hauteur de l'épaule et fléchi pour avoir la main vis-à-vis l'oreille, soutenir le bras droit avec la main gauche;
- poids libre dans la main droite (au choix);
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Matériel (au choix)

Poids libre, poids de poignet, tube élastique, bande élastique, bouteille d'eau ou boîte de conserve.

Exercice

En gardant le bras immobile, faire des extensions et des flexions de l'avant-bras.

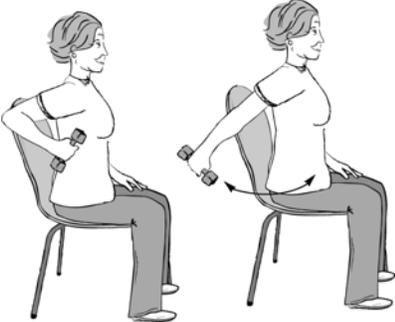
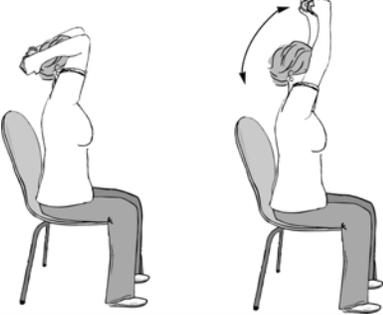
Répétition(s)

1 série de 12 à 15 par bras.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.5.1	Faire le mouvement 4.5 en réduisant le nombre de répétitions.
4.5.2	Faire le mouvement 4.5 avec une charge inférieure ou sans charge.
4.5.3	Faire le mouvement 4.5 en diminuant l'amplitude du mouvement.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.5.4	Faire le mouvement 4.5 avec une charge supérieure.	
4.5.5	Faire le mouvement 4.5 en augmentant le nombre de séries.	
4.5.6	Faire le mouvement 4.5 en ayant le coude élevé vers l'arrière, la main à la hauteur de la hanche en position de départ et en position finale. Selon le type de chaise utilisée, le participant pourrait être plus confortable en s'assoiant de côté, de façon à dégager son bras du dossier de chaise.	
4.5.7	Faire le mouvement 4.5 le bras élevé au-dessus de l'épaule.	
4.5.8	Faire le mouvement 4.5 en tenant le poids libre à deux mains derrière la tête et en faisant les extensions vers le haut.	
4.5.9	Faire le mouvement 4.5, 4.5.6, 4.5.7 ou 4.5.8 en position debout.	

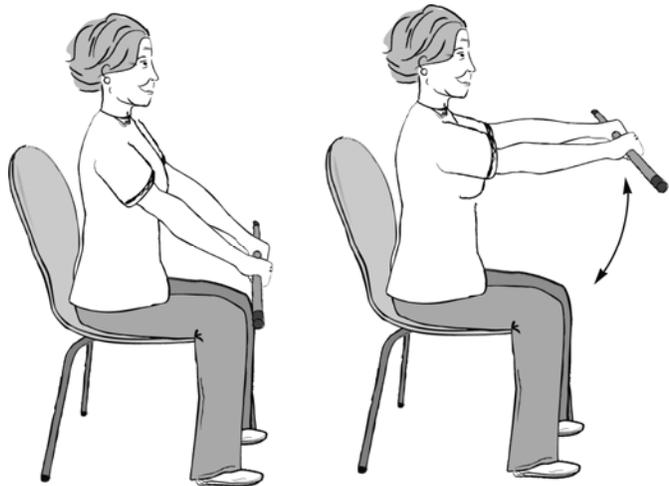
MOUVEMENT 4.6

Région(s) sollicitée(s)

Épaules.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- bras allongés vers l'avant;
- bâton de bois dans les mains (au choix);
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Matériel (au choix)

Bâton de bois, barre de poids libre, poids libres, poids de poignet, tube élastique, bande élastique, bouteilles d'eau ou boîtes de conserve.

Exercice

Élever les bras vers l'avant jusqu'à la hauteur des épaules et revenir à la position de départ.

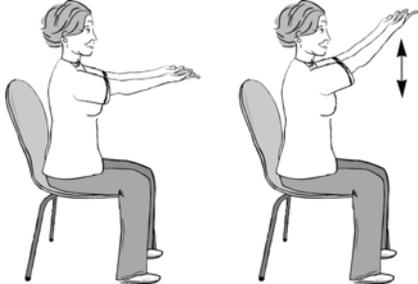
Répétition(s)

1 série de 12 à 15.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.6.1	Faire le mouvement 4.6 en réduisant le nombre de répétitions.
4.6.2	Faire le mouvement 4.6 avec une charge inférieure ou sans charge.
4.6.3	Faire le mouvement 4.6 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.6.4	Faire le mouvement 4.6 un bras à la fois.
4.6.5	Faire le mouvement 4.6 en alternant le bras droit et le bras gauche.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.6.6	Faire le mouvement 4.6 avec une charge supérieure.
4.6.7	Faire le mouvement 4.6 en augmentant le nombre de séries.
4.6.8	Faire le mouvement 4.6 avec les mains tournées vers le haut, à la hauteur de la poitrine. Faire de légères élévations. 
4.6.9	Faire le mouvement 4.6 en maintenant les bras parallèles et en traçant des petits cercles. 
4.6.10	Faire le mouvement 4.6 avec des poids libres dans les mains, en alternant les élévations frontales avec des élévations latérales. Se référer au mouvement 4.7.8.
4.6.11	Faire le mouvement 4.6 en débutant avec les mains de chaque côté du corps et en utilisant un autre type de charge.
4.6.12	Faire le mouvement 4.6, 4.6.8, 4.6.9, 4.6.10 ou 4.6.11 en position debout, un bras à la fois.
4.6.13	Faire le mouvement 4.6, 4.6.8, 4.6.9, 4.6.10 ou 4.6.11 en position debout.

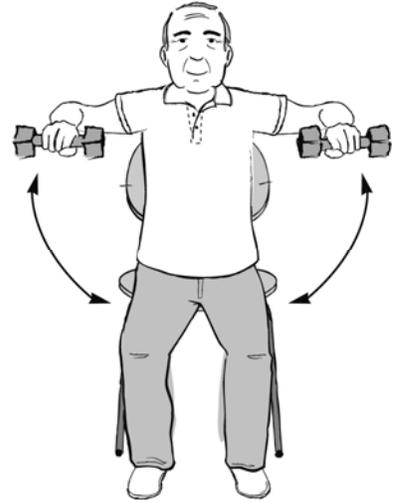
MOUVEMENT 4.7

Région(s) sollicitée(s)

Épaules.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- bras collés sur le tronc et fléchis au niveau des coudes pour former un angle de 90 degrés;
- poids libres dans les mains (au choix);
- paumes de main une face à l'autre;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Matériel (au choix)

Poids libres, poids de poignet, tube élastique, bande élastique, bouteilles d'eau ou boîtes de conserve.

Exercice

Élever les bras de côté jusqu'à la hauteur des épaules et revenir à la position de départ. Maintenir l'angle de 90 degrés tout au long du mouvement.

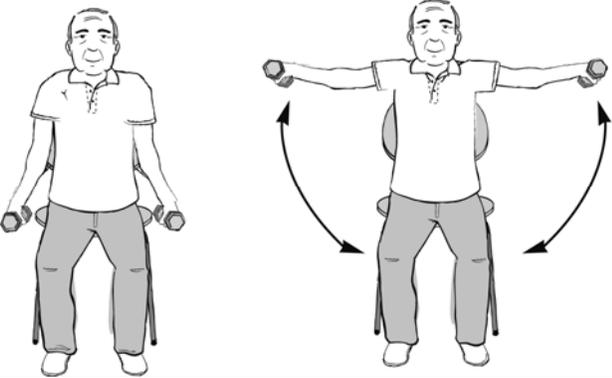
Répétition(s)

1 série de 12 à 15.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.7.1	Faire le mouvement 4.7 en réduisant le nombre de répétitions.
4.7.2	Faire le mouvement 4.7 avec une charge inférieure ou sans charge.
4.7.3	Faire le mouvement 4.7 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.7.4	Faire le mouvement 4.7 un bras à la fois.
4.7.5	Faire le mouvement 4.7 en alternant le bras droit et le bras gauche.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.7.6	Faire le mouvement 4.7 avec une charge supérieure.
4.7.7	Faire le mouvement 4.7 en augmentant le nombre de séries.
4.7.8	Faire le mouvement 4.7 avec les bras en extension. 
4.7.9	Faire le mouvement 4.7 en alternant les élévations latérales avec des élévations frontales. Se référer au mouvement 4.6.
4.7.10	Faire le mouvement 4.7, 4.7.8 ou 4.7.9 en position debout, un bras à la fois.
4.7.11	Faire le mouvement 4.7, 4.7.8 ou 4.7.9 en position debout.

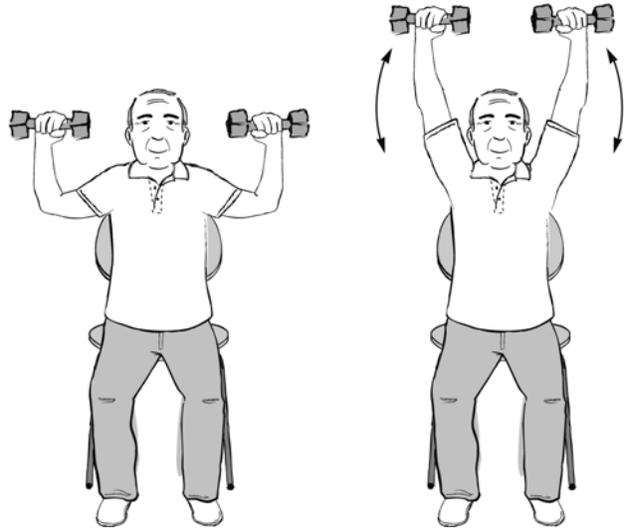
MOUVEMENT 4.8

Région(s) sollicitée(s)

Épaules.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- bras élevés de côté à la hauteur des épaules en angle de 90 degrés, mains orientées vers le haut;
- poids libres dans les mains (au choix);
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Notion de sécurité

Ce mouvement pourrait être contre-indiqué pour les personnes ayant une déformation de la colonne (cyphose) due à l'ostéoporose.

Exercice

Faire une extension des bras vers le haut et revenir à la position de départ.

Matériel (au choix)

Poids libres, poids de poignet, tube élastique, bande élastique, bâton de bois, barre de poids libre, bouteilles d'eau ou boîtes de conserve.

Répétition(s)

1 série de 12 à 15.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.8.1	Faire le mouvement 4.8 en réduisant le nombre de répétitions.
4.8.2	Faire le mouvement 4.8 avec une charge inférieure ou sans charge.
4.8.3	Faire le mouvement 4.8 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.8.4	Faire le mouvement 4.8 un bras à la fois.
4.8.5	Faire le mouvement 4.8 en alternant le bras droit et le bras gauche.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.8.6	Faire le mouvement 4.8 avec une charge supérieure.
4.8.7	Faire le mouvement 4.8 en augmentant le nombre de séries.
4.8.8	Faire le mouvement 4.8 en effectuant une rotation des poignets lors de l'extension des bras vers le haut, de façon à avoir les paumes de mains l'une vers l'autre quand les bras sont allongés au-dessus de la tête.
4.8.9	Faire le mouvement 4.8 en ajoutant une ouverture et une fermeture des bras entre chaque extension des bras vers le haut. Se référer au mouvement 4.11.
4.8.10	Faire le mouvement 4.8, 4.8.8 ou 4.8.9 en position debout, un bras à la fois.
4.8.11	Faire le mouvement 4.8, 4.8.8 ou 4.8.9 en position debout.

MOUVEMENT 4.9

Région(s) sollicitée(s)

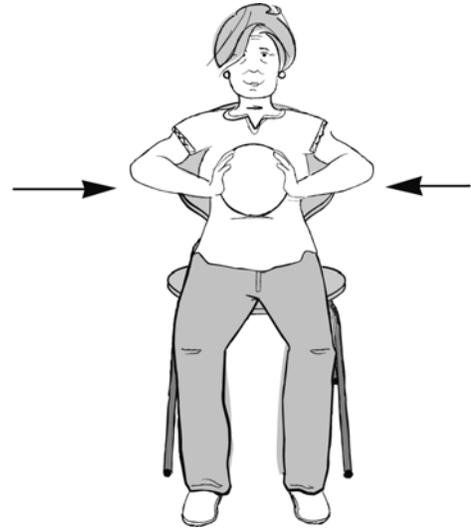
Mains, doigts, poitrine.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- bras élevés et fléchis à la hauteur de la poitrine;
- ballon de caoutchouc entre les mains (au choix);
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.

Matériel (au choix)

Ballon.



Notion de sécurité

Attention à ne pas bloquer
la respiration.

Exercice

Presser le ballon entre les mains pendant 2 secondes et relâcher.

Répétition(s)

1 série de 12 à 15.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.9.1	Faire le mouvement 4.9 en réduisant le nombre de répétitions, le temps de pression ou en utilisant un ballon de mousse.
4.9.2	Faire le mouvement 4.9 sans ballon, les paumes des mains appuyées l'une contre l'autre.
4.9.3	Faire le mouvement 4.9 en diminuant l'intensité de la pression.
4.9.4	Faire le mouvement 4.9 avec les bras et le ballon à la hauteur du nombril.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.9.5	Faire le mouvement 4.9 en augmentant l'intensité de la pression.
4.9.6	Faire le mouvement 4.9 en augmentant le nombre de séries.
4.9.7	Faire le mouvement 4.9 en ajoutant une pression avec les doigts sur le ballon.
4.9.8	Faire le mouvement 4.9 ou 4.9.7 en position debout.

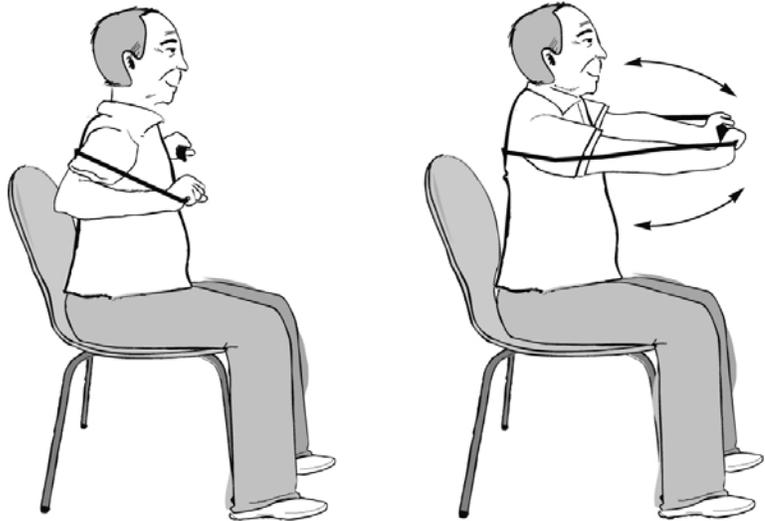
MOUVEMENT 4.10

Région(s) sollicitée(s)

Épaules, poitrine.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- bras élevés de côté à la hauteur des épaules en angle de 90 degrés, mains à la hauteur des épaules;
- tube élastique passant sur le dos tenu par les mains (au choix);
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Matériel (au choix)

Tube élastique, poids libres, poids de poignet, bande élastique, bâton de bois, barre de poids libre, bouteilles d'eau ou boîtes de conserve.

Exercice

Étirer les bras vers l'avant et revenir à la position de départ. Si le participant se sent inconfortable dû à la position de l'élastique, le faire passer sous ses bras.

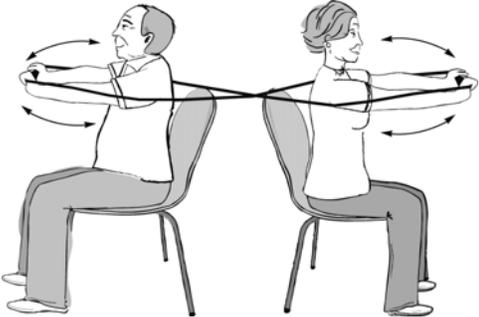
Répétition(s)

1 série de 12 à 15.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.10.1	Faire le mouvement 4.10 en réduisant le nombre de répétitions.
4.10.2	Faire le mouvement 4.10 avec une charge inférieure ou sans charge.
4.10.3	Faire le mouvement 4.10 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.10.4	Faire le mouvement 4.10 un bras à la fois.
4.10.5	Faire le mouvement 4.10 en alternant le bras droit et le bras gauche.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.10.6	Faire le mouvement 4.10 avec une charge supérieure.
4.10.7	Faire le mouvement 4.10 en augmentant le nombre de séries.
4.10.8	Faire le mouvement 4.10 en tournant les poignets lors de l'extension des avant-bras, de façon à avoir les paumes de mains l'une vers l'autre quand les bras sont allongés vers l'avant.
4.10.9	Faire le mouvement 4.10 en étant assis au centre de la chaise avec le haut du dos appuyé au dossier en position de départ et en tenant des poids libres dans les mains. Allonger les bras vers l'avant à la hauteur de la poitrine et revenir à la position de départ. 
4.10.10	Faire le mouvement 4.10 en équipe de deux et dos à dos, en croisant les tubes élastiques entre les deux personnes en position de départ. Ce mouvement nécessite une bonne communication entre les participants, ainsi qu'une force similaire. 

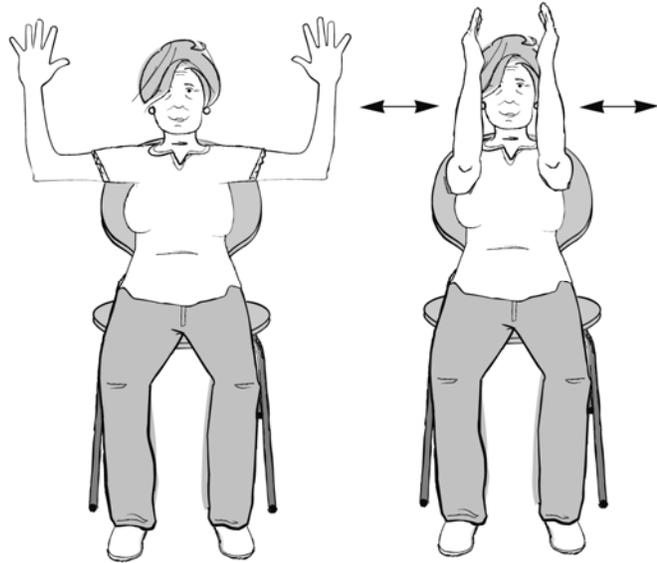
MOUVEMENT 4.11

Région(s) sollicitée(s)

Épaules, poitrine.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- bras élevés de côté à la hauteur des épaules en angle de 90 degrés, mains à la hauteur de la tête et orientées vers le haut;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Matériel (au choix)

Poids libres, poids de poignet, bouteilles d'eau, boîtes de conserve ou ballon de caoutchouc.

Exercice

Fermer et ouvrir les bras.

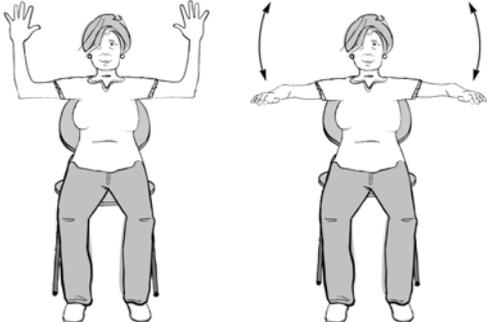
Répétition(s)

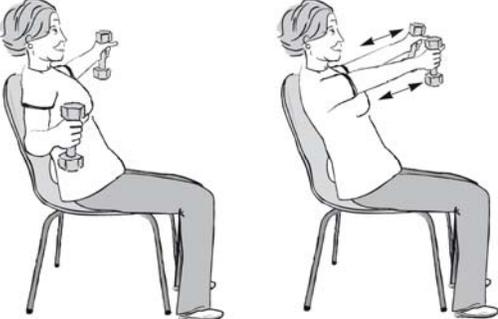
1 série de 12 à 15.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.11.1	Faire le mouvement 4.11 en réduisant le nombre de répétitions.
4.11.2	Faire le mouvement 4.11 avec les bras plus bas.
4.11.3	Faire le mouvement 4.11 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.11.4	Faire le mouvement 4.11 un bras à la fois.
4.11.5	Faire le mouvement 4.11 en alternant le bras droit et le bras gauche.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.11.6	Faire le mouvement 4.11 en augmentant le nombre de séries.
4.11.7	Faire le mouvement 4.11 en serrant pendant 2 secondes un ballon entre les avant bras. Attention à ne pas bloquer la respiration.
4.11.8	Faire le mouvement 4.11 en ajoutant une légère élévation et un abaissement des bras suite à la fermeture de ceux-ci. 
4.11.9	Faire le mouvement 4.11 en ajoutant un abaissement vers l'avant des avant-bras avant la fermeture des bras. 

4.11.10	Faire le mouvement 4.11 en ajoutant une extension des bras vers le haut au début du mouvement original. Revenir en position de départ et faire la fermeture et l'ouverture des bras.	
4.11.11	Faire le mouvement 4.11 assis au centre de la chaise, le haut du dos appuyé au dossier. Les bras sont légèrement fléchis en position de départ. Fermer les bras devant la poitrine et ouvrir pour revenir à la position de départ.	
4.11.12	Faire le mouvement 4.11, 4.11.8, 4.11.9, 4.11.10 ou 4.11.11 en position debout, un bras à la fois.	
4.11.13	Faire le mouvement 4.11, 4.11.7, 4.11.8, 4.11.9, 4.11.10 ou 4.11.11 en position debout.	

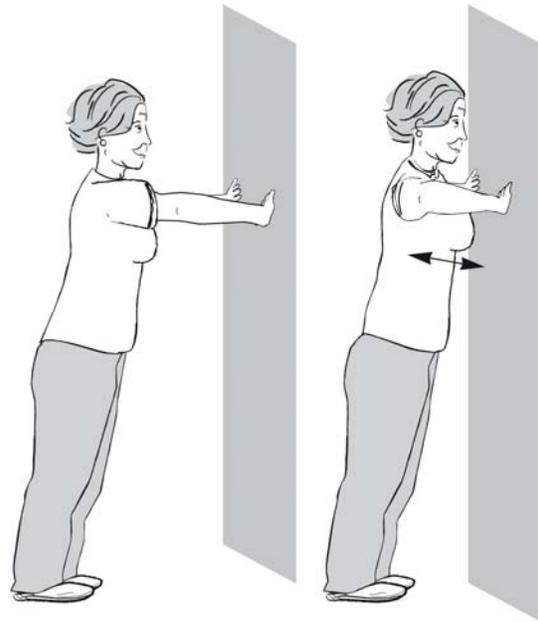
MOUVEMENT 4.12

Région(s) sollicitée(s)

Poitrine, bras.

Position de départ

- debout à une longueur de bras d'un mur, dos droit (le corps forme un angle de 45 degrés avec le mur);
- mains appuyées au mur à la hauteur des épaules, espacées plus larges que celles-ci;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



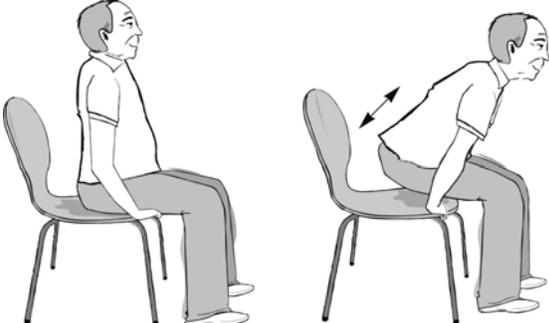
Exercice

En maintenant le corps droit, fléchir les coudes pour former un angle maximal de 90 degrés avec les bras et revenir à la position de départ.

Répétition(s)

1 série de 12 à 15.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.12.1	Faire le mouvement 4.12 en position assise. Surélever les fesses en étirant les bras.	
4.12.2	Faire le mouvement 4.12 en réduisant le nombre de répétitions.	
4.12.3	Faire le mouvement 4.12 en diminuant l'amplitude du mouvement.	
4.12.4	Faire le mouvement 4.12 plus près du mur.	

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.12.5	Faire le mouvement 4.12 plus loin du mur.	
4.12.6	Faire le mouvement 4.12 en augmentant le nombre de séries.	
4.12.7	Faire le mouvement 4.12 les mains placées à la largeur des épaules et les doigts orientés vers le haut. Fléchir les coudes en gardant les bras près du corps.	
4.12.8	Faire le mouvement 4.12 un bras à la fois.	
4.12.9	Faire le mouvement 4.12 avec des poids de chevilles déposés sur les épaules.	

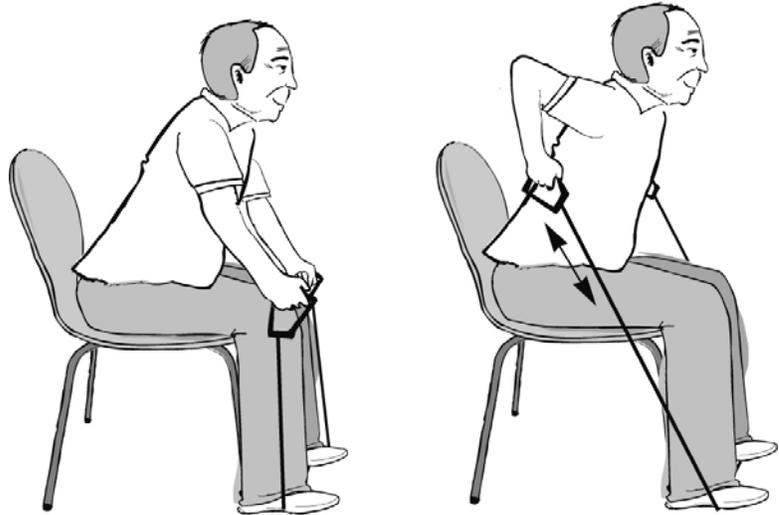
MOUVEMENT 4.13

Région(s) sollicitée(s)

Dos.

Position de départ

- assis, dos droit, tronc à un angle approximatif de 45 degrés;
- bras allongés vers le bas de chaque côté des genoux, paumes des mains orientées l'une vers l'autre;
- tube élastique (au choix) dans les mains;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches et placés sur le tube élastique.



Matériel (au choix)

Tube élastique, poids libres, poids de poignet, bande élastique, bâton de bois, barre de poids libre, bouteilles d'eau ou boîtes de conserve.

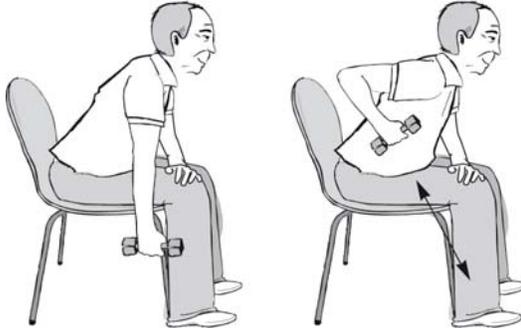
Exercice

Fléchir les bras vers l'arrière jusqu'à ce que les mains soient vis-à-vis la poitrine et revenir à la position de départ.

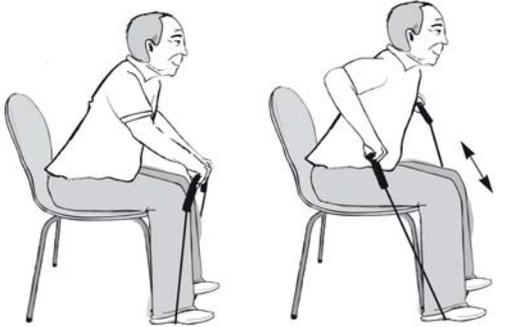
Répétition(s)

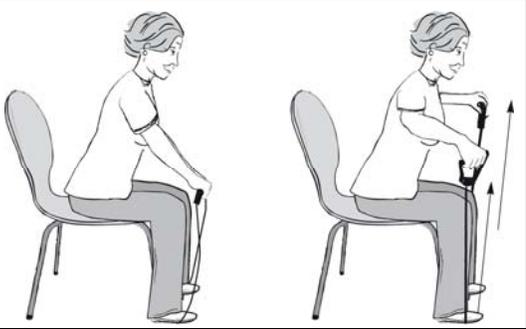
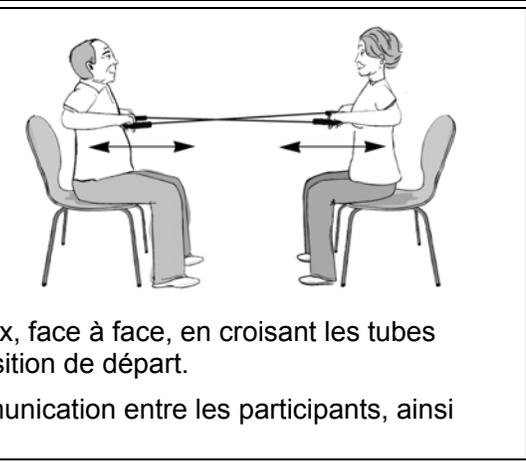
1 série de 12 à 15.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.13.1	Faire le mouvement 4.13 en réduisant le nombre de répétitions.
4.13.2	Faire le mouvement 4.13 avec une charge inférieure ou sans charge.
4.13.3	Faire le mouvement 4.13 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.13.4	Faire le mouvement 4.13 à un bras en ayant un poids libre dans la main et le tronc légèrement fléchi vers l'avant. 
4.13.5	Faire le mouvement 4.13 en alternant le bras droit et le bras gauche.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.13.6	Faire le mouvement 4.13 avec une charge supérieure.
4.13.7	Faire le mouvement 4.13 en augmentant le nombre de séries.
4.13.8	Faire le mouvement 4.13 en ayant les paumes des mains orientées vers le bas en position de départ et en tournant les poignets lors de la flexion des bras pour avoir les paumes des mains orientées vers le corps.
4.13.9	Faire le mouvement 4.13 en ayant les paumes des mains orientées vers le bas et ouvrir les bras à 90 degrés lors de la flexion. 

4.13.10	Faire le mouvement 4.13 les bras légèrement fléchis en position de départ, ouvrir et fermer les bras de côté.	
4.13.11	Faire le mouvement 4.13 en équipe de deux, face à face, en croisant les tubes élastiques entre les deux personnes en position de départ. Ce mouvement nécessite une bonne communication entre les participants, ainsi qu'une force similaire.	
4.13.12	Faire le mouvement 4.13, 4.13.4, 4.13.8, 4.13.9, 4.13.10 ou 4.13.11 en position debout, les jambes en fente et une main en appui sur le dossier de la chaise.	
4.13.13	Faire le mouvement 4.13, 4.13.4, 4.13.8, 4.13.9, 4.13.10 ou 4.13.11 en position debout et les jambes en fente.	

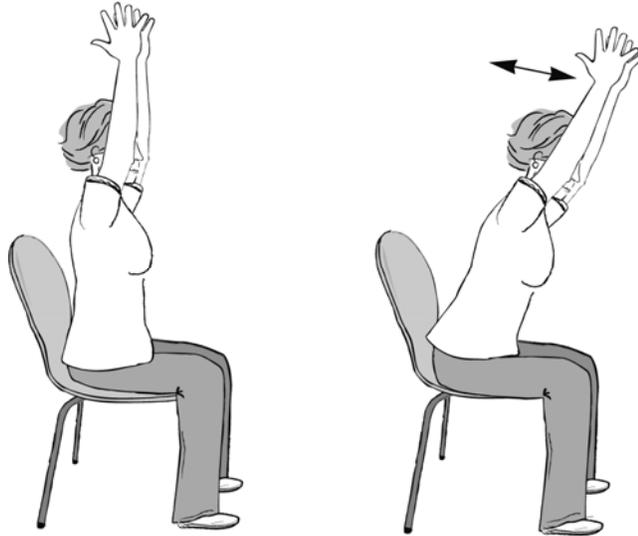
MOUVEMENT 4.14

Région(s) sollicitée(s)

Dos.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- bras en extension vers le haut;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Matériel (au choix)

Poids libres, poids de poignets, bouteilles d'eau ou boîtes de conserve.

Exercice

Fléchir le tronc vers l'avant en gardant les bras en extension de chaque côté de la tête et revenir à la position de départ.

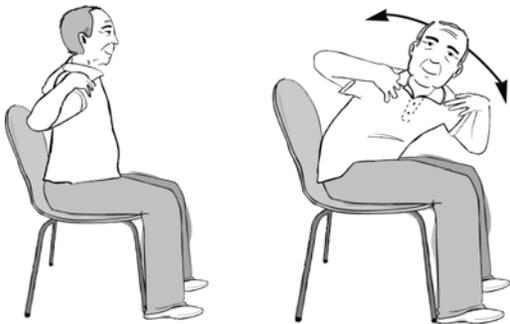
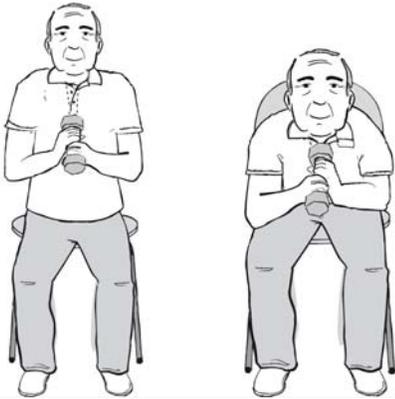
Répétition(s)

1 série de 12 à 15.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.14.1	Faire le mouvement 4.14 en réduisant le nombre de répétitions.
4.14.2	Faire le mouvement 4.14 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.14.3	Faire le mouvement 4.14 les mains agrippées au siège.
4.14.4	Faire le mouvement 4.14 les bras croisés sur la poitrine.
4.14.5	Faire le mouvement 4.14 les mains appuyées sur les épaules.
4.14.6	Faire le mouvement 4.14 les mains derrière les oreilles.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.14.7	Faire le mouvement 4.14 en augmentant le nombre de séries.	
4.14.8	Faire le mouvement 4.14 les mains sur les épaules en effectuant une rotation du tronc lors de la flexion pour orienter le coude vers le genou du côté opposé. Il est important de garder le dos droit lors de la flexion et rotation du tronc.	
4.14.9	Faire le mouvement 4.14.8 en alternant les rotations vers la droite et vers la gauche.	
4.14.10	Faire le mouvement 4.14 avec un poids libre dans les mains tenu près du corps pendant toute la durée de l'exercice.	
4.14.11	Faire le mouvement 4.14 en position debout, une main en appui sur le dossier de la chaise.	
4.14.12	Faire le mouvement 4.14 en position debout.	

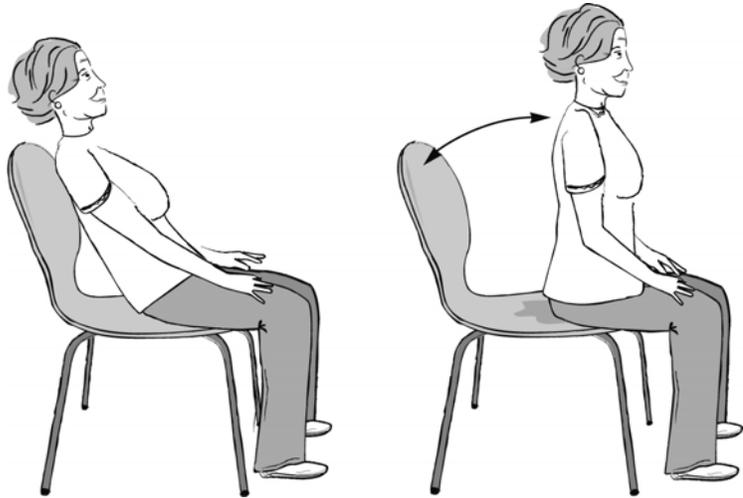
MOUVEMENT 4.15

Région(s) sollicitée(s)

Abdomen.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit, haut du dos appuyé au dossier;
- mains appuyées sur les cuisses;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Matériel (au choix)

Poids libre.

Exercice

En gardant les pieds bien appuyés au sol, fléchir le tronc vers l'avant et revenir à la position de départ.

Répétition(s)

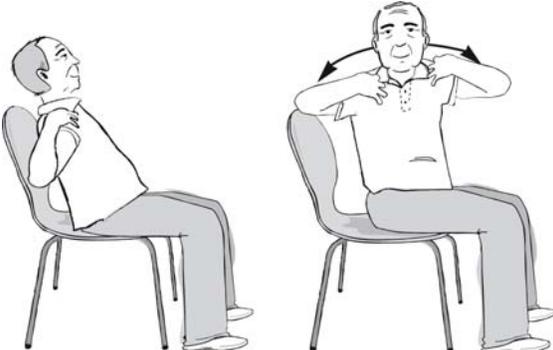
1 série de 12 à 15.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

4.15.1	Faire le mouvement 4.15 en réduisant le nombre de répétitions.
4.15.2	Faire le mouvement 4.15 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.15.3	Faire le mouvement 4.15 assis à l'arrière de la chaise, le dos pratiquement appuyé sur le dossier.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

4.15.4	Faire le mouvement 4.15 en augmentant le nombre de séries.
4.15.5	Faire le mouvement 4.15 les bras croisés sur la poitrine.
4.15.6	Faire le mouvement 4.15 les mains appuyées sur les épaules.
4.15.7	Faire le mouvement 4.15 les mains derrière les oreilles.
4.15.8	Faire le mouvement 4.15 les bras allongés vers l'avant à la hauteur des épaules.
4.15.9	Faire le mouvement 4.15 les bras allongés vers le haut à la largeur des épaules.
4.15.10	Faire le mouvement 4.15 assis à l'avant de la chaise.
4.15.11	Faire le mouvement 4.15 en éloignant les pieds de la chaise.

4.15.12	Faire le mouvement 4.15 les mains appuyées sur les épaules en effectuant une rotation du tronc lors de la flexion.	
----------------	--	--

4.15.13	Faire le mouvement 4.15.12 en alternant les rotations vers la droite et vers la gauche.
----------------	---

4.15.14	Faire le mouvement 4.15 avec une charge dans les mains tenue près du corps pendant toute la durée de l'exercice. Se référer au mouvement 4.14.10 pour la position de la charge par rapport au corps.
----------------	--

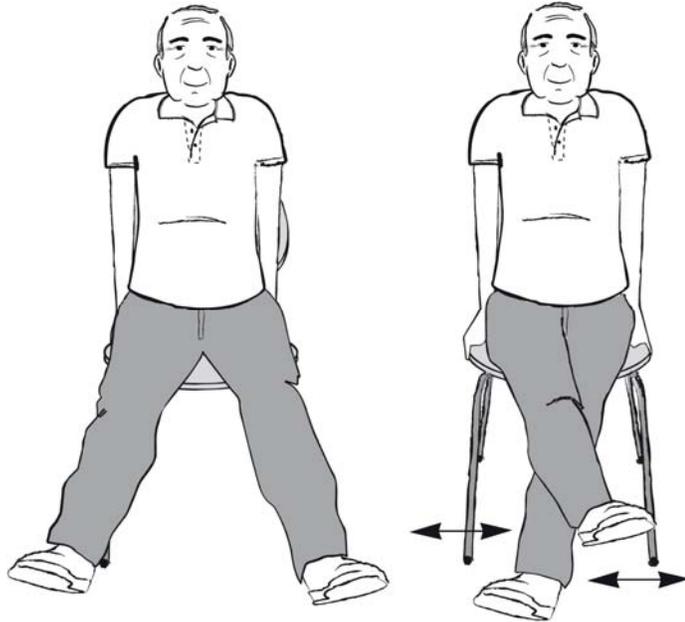
MOUVEMENT 4.16

Région(s) sollicitée(s)

Abdomen, hanches, cuisses.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit, haut du dos appuyé au dossier;
- bras allongés le long du tronc, mains agrippées au siège;
- jambes ouvertes, allongées vers l'avant et élevées.



Matériel (au choix)

Poids de cheville.

Exercice

Croiser et décroiser les jambes.

Répétition(s)

1 série de 12 à 15.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.16.1	Faire le mouvement 4.16 en réduisant le nombre de répétitions.
4.16.2	Faire le mouvement 4.16 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.16.3	Faire le mouvement 4.16 une jambe à la fois.
4.16.4	Faire le mouvement 4.16 assis à l'arrière de la chaise avec le dos appuyé au dossier.
4.16.5	Faire le mouvement 4.16 les jambes plus basses.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.16.6	Faire le mouvement 4.16 en augmentant le nombre de séries.
4.16.7	Faire le mouvement 4.16 en croisant les jambes à la verticale. 
4.16.8	Faire le mouvement 4.16 en pédalant avec les jambes au lieu de croiser et décroiser. Il est possible de faire le mouvement en ayant seulement une jambe élevée dans les airs à la fois ou les deux jambes simultanément. 
4.16.9	Faire le mouvement 4.16 en maintenant la position de départ 5 à 15 secondes au lieu de bouger les jambes.
4.16.10	Faire le mouvement 4.16 assis à l'avant de la chaise.
4.16.11	Faire le mouvement 4.16 avec les jambes plus hautes.
4.16.12	Faire le mouvement 4.16 avec des poids aux chevilles.

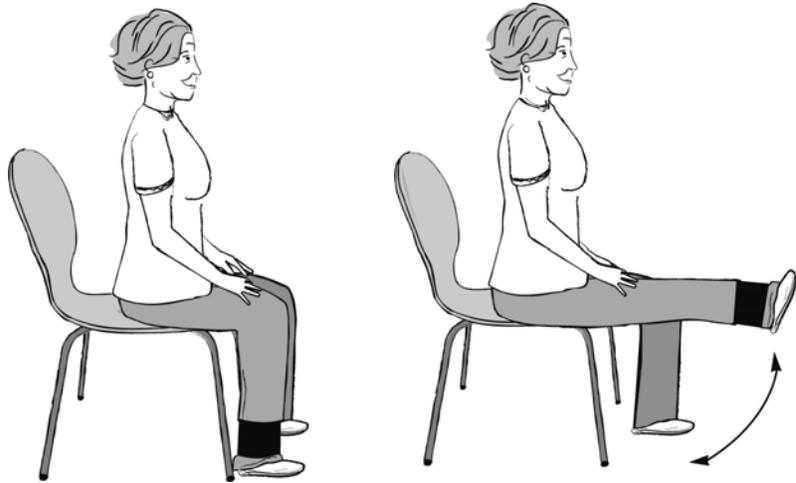
MOUVEMENT 4.17

Région(s) sollicitée(s)

Cuisse.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les cuisses;
- poids de cheville (au choix);
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Matériel (au choix)

Poids de cheville, tube élastique noué ou bande élastique nouée.

Exercice

Faire une extension de la jambe droite et revenir à la position de départ.

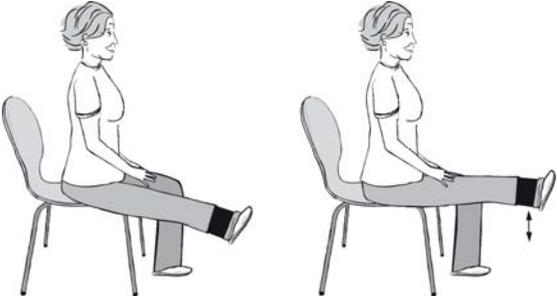
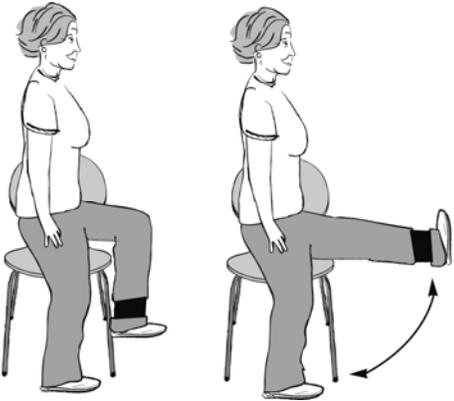
Répétition(s)

1 série de 12 à 15 par jambe.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.17.1	Faire le mouvement 4.17 en réduisant le nombre de répétitions.
4.17.2	Faire le mouvement 4.17 avec une charge inférieure ou sans charge.
4.17.3	Faire le mouvement 4.17 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.17.4	Faire le mouvement 4.17 en alternant la jambe droite et la jambe gauche.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.17.5	Faire le mouvement 4.17 avec une charge supérieure.
4.17.6	Faire le mouvement 4.17 en augmentant le nombre de séries.
4.17.7	Faire le mouvement 4.17 en ajoutant une légère élévation de la cuisse, suite à l'extension de la jambe. 
4.17.8	Faire le mouvement 4.17 en position debout à côté d'une chaise, une main étant appuyée sur le dossier. La cuisse peut être plus basse, le mouvement est dessiné avec une amplitude maximale. 

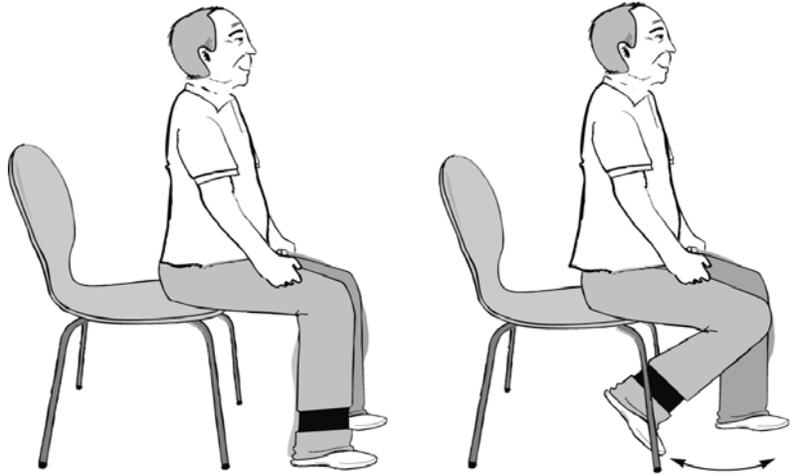
MOUVEMENT 4.18

Région(s) sollicitée(s)

Cuisse.

Position de départ

- assis au bout de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les cuisses;
- poids de cheville (au choix);
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Matériel (au choix)

Poids de cheville, tube élastique noué ou bande élastique nouée.

Exercice

Fléchir le genou droit pour diriger le pied droit sous la chaise et revenir à la position de départ.

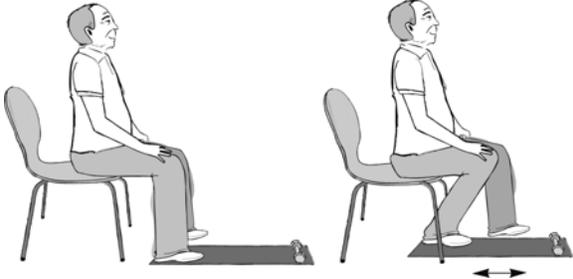
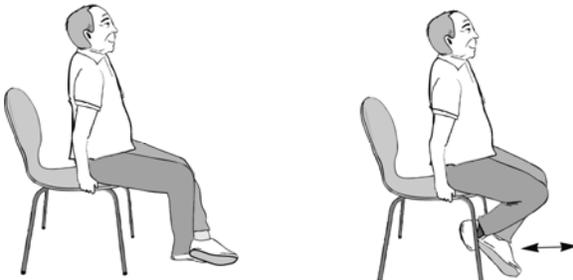
Répétition(s)

1 série de 12 à 15 par jambe.

Variantes pour le niveau de difficulté

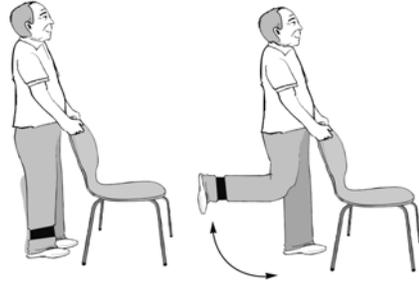
4.18.1	Faire le mouvement 4.18 en réduisant le nombre de répétitions.
4.18.2	Faire le mouvement 4.18 avec une charge inférieure ou sans charge.
4.18.3	Faire le mouvement 4.18 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.18.4	Faire le mouvement 4.18 en alternant la jambe droite et la jambe gauche.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.18.5	Faire le mouvement 4.18 en augmentant l'amplitude du mouvement, c'est-à-dire en allongeant la jambe droite vers l'avant, talon droit déposé au sol à la position de départ.	
4.18.6	Faire le mouvement 4.18 avec une charge supérieure.	
4.18.7	Faire le mouvement 4.18 en augmentant le nombre de séries.	
4.18.8	Faire le mouvement 4.18 avec le pied appuyé sur une bande de tissu sur laquelle un poids est déposé. Selon la capacité des participants, augmenter l'amplitude du mouvement tel que mentionné au mouvement 4.18.5. L'illustration démontre une faible amplitude.	
4.18.9	Faire le mouvement 4.18 avec les jambes croisées. Selon la capacité des participants, augmenter l'amplitude du mouvement tel que mentionné au mouvement 4.18.5. L'illustration démontre une faible amplitude.	
4.18.10	Faire le mouvement 4.18 avec une bande élastique aux chevilles en ayant les 2 jambes en extension à la position de départ.	

4.18.11

Faire le mouvement 4.18 en position debout derrière une chaise, les mains en appui sur le dossier.



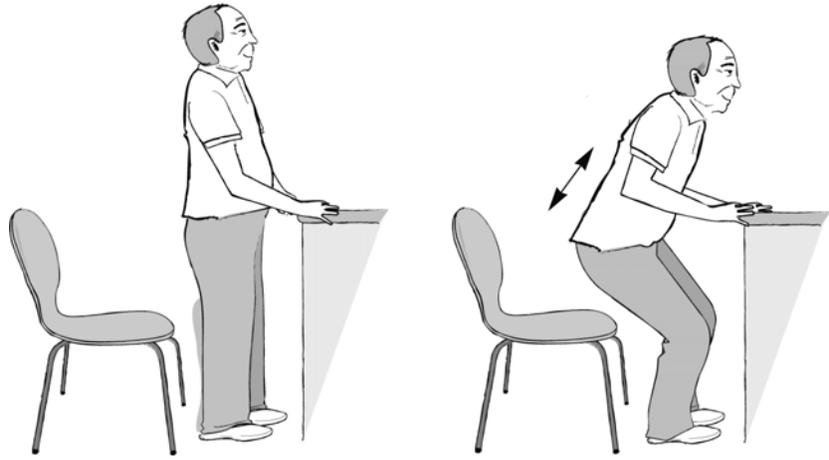
MOUVEMENT 4.19

Région(s) sollicitée(s)

Fesses, cuisses.

Position de départ

- debout devant une chaise, dos droit;
- mains appuyées sur un objet stable (ex : table, dossier de chaise, ...);
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Notion de sécurité

Porter une attention particulière aux genoux, lors de la flexion, ils ne doivent pas être s'orienter vers l'intérieur et ne doivent pas dépasser les orteils.

Exercice

Fléchir les jambes à un angle maximal de 90 degrés, de façon à diriger les fesses vers le siège (ne pas s'asseoir) et revenir à la position de départ. Le poids du corps doit se situer sur les jambes, non sur les bras.

Répétition(s)

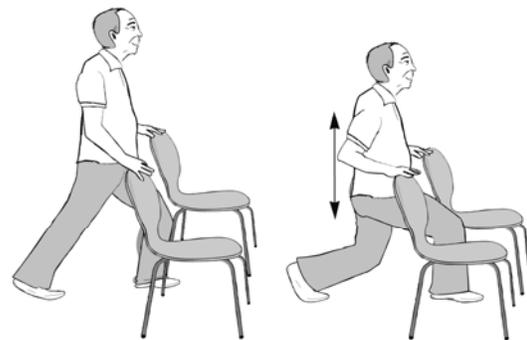
1 série de 12 à 15.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.19.1	Faire le mouvement 4.19 en réduisant le nombre de répétitions.
4.19.2	Faire le mouvement 4.19 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.19.3	Faire le mouvement 4.19 en fléchissant les jambes en position de départ et en maintenant la position 5 à 15 secondes.
4.19.4	Faire le mouvement 4.19 en étant assis en position de départ, les mains appuyées sur les cuisses, soulever légèrement les fesses du siège et se rasseoir.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.19.5	Faire le mouvement 4.19 en augmentant le nombre de séries.
4.19.6	Faire le mouvement 4.19 derrière une chaise, les mains en appui sur celle-ci. Une personne y est assise pour en assurer la stabilité.
4.19.7	Faire le mouvement 4.19 sans appui, les bras allongés vers l'avant à la hauteur des épaules.
4.19.8	Faire le mouvement 4.19 sans appui, les bras croisés sur la poitrine.
4.19.9	Faire le mouvement 4.19 en s'assoiant sur la chaise à chaque répétition et en gardant les pieds en contact avec le sol pendant toute la durée du mouvement.
4.19.10	Faire le mouvement 4.19 en plaçant une charge contre la poitrine (ex : poids libre, poids de cheville, ...).
4.19.11	<p>Faire le mouvement 4.19 entre deux chaises, une main sur chaque dossier. Les jambes sont espacées à la largeur des hanches, une jambe avancée d'environ 2 pieds et les orteils sont orientés vers l'avant. Fléchir les jambes à un angle maximal de 90 degrés en répartissant le poids du corps également sur les deux jambes et revenir à la position de départ.</p> <p>Ce mouvement demande une supervision individualisée les premières fois où il sera exécuté.</p>



4.19.12	Faire le mouvement 4.19 les mains en appui sur un objet stable en ayant un pied avancé et appuyé sur une marche. Fléchir les jambes à un angle maximal de 90 degrés et revenir à la position de départ. Une supervision individualisée est nécessaire pour ce mouvement.	
4.19.13	Faire le mouvement 4.19 les mains en appui sur un objet stable en ayant un pied avancé et appuyé sur une marche. Étirer la jambe avant pour que le pied arrière se soulève légèrement et revenir en retenant le poids du corps à la position de départ. Une supervision individualisée est nécessaire pour ce mouvement.	
4.19.14	Faire le mouvement 4.19 en appuyant son dos contre un mur et en maintenant la position assise quelques secondes (exercice parfois nommé « chaise au mur »). Éviter de bloquer la respiration. Une supervision individualisée est nécessaire pour ce mouvement.	

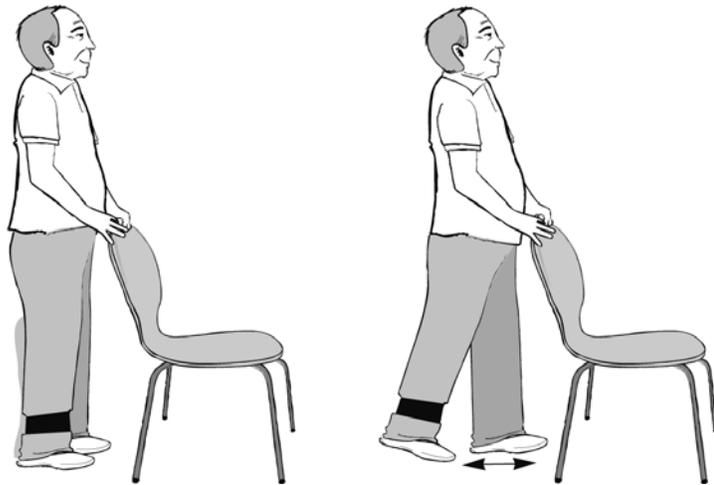
MOUVEMENT 4.20

Région(s) sollicitée(s)

Fesse.

Position de départ

- debout, dos droit;
- mains appuyées sur un objet stable;
- poids de cheville (au choix);
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Matériel (au choix)

Poids de cheville, tube élastique noué ou bande élastique nouée.

Exercice

Élever la jambe droite vers l'arrière et revenir à la position de départ.

Répétition(s)

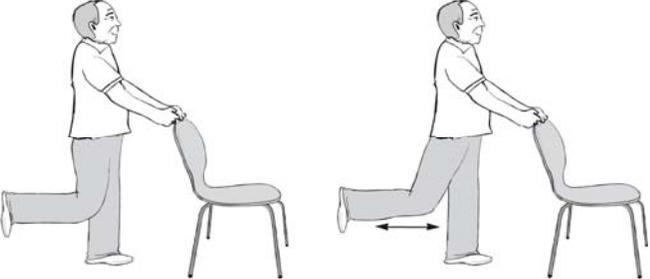
1 série de 12 à 15 par jambe.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.20.1	Faire le mouvement 4.20 en position assise, serrer les fesses et relâcher.
4.20.2	Faire le mouvement 4.20 en réduisant le nombre de répétitions.
4.20.3	Faire le mouvement 4.20 avec une charge inférieure ou sans charge.
4.20.4	Faire le mouvement 4.20 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.20.5	Faire le mouvement 4.20 en alternant la jambe droite et la jambe gauche.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.20.6	Faire le mouvement 4.20 avec une charge supérieure.
4.20.7	Faire le mouvement 4.20 en augmentant le nombre de séries.
4.20.8	Faire le mouvement 4.20 placé dos à un mur à une distance d'environ 1 pied. Exercer une pression contre le mur avec le talon. Maintenir la pression 2 secondes. Éviter de bloquer la respiration.
4.20.9	Faire le mouvement 4.20 en ayant une jambe fléchie à un angle maximal de 90 degrés. Pousser le pied vers l'arrière et revenir en position de départ.



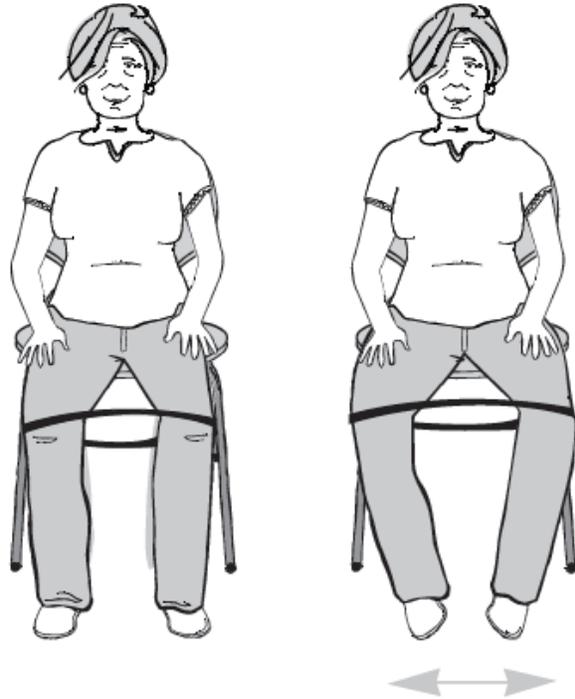
MOUVEMENT 4.21

Région(s) sollicitée(s)

Hanches, cuisses.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les cuisses;
- tube élastique noué autour des cuisses (au choix);
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Matériel (au choix)

Tube élastique noué ou bande élastique nouée.

Exercice

Ouvrir les cuisses en élevant la plante des pieds et revenir à la position de départ.

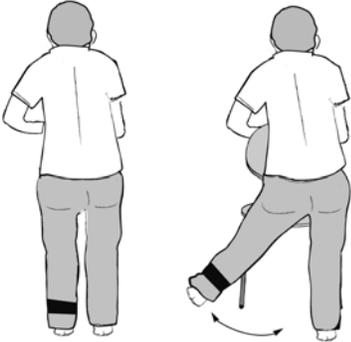
Répétition(s)

1 série de 12 à 15.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.21.1	Faire le mouvement 4.21 en réduisant le nombre de répétitions.
4.21.2	Faire le mouvement 4.21 avec une charge inférieure ou sans charge.
4.21.3	Faire le mouvement 4.21 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.21.4	Faire le mouvement 4.21 une cuisse à la fois.
4.21.5	Faire le mouvement 4.21 en alternant la cuisse droite et la cuisse gauche.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.21.6	Faire le mouvement 4.21 en augmentant le nombre de séries.	
4.21.7	Faire le mouvement 4.21 en étant assis de biais, une main agrippée au siège, ouvrir et fermer une jambe.	
4.21.8	Faire le mouvement 4.21.7 en maintenant la jambe en extension pendant le mouvement.	
4.21.9	Faire le mouvement 4.21 en position debout derrière une chaise, les orteils orientés vers l'avant et les mains appuyées au dossier. Élever une jambe de côté et revenir à la position de départ.	
4.21.10	Faire le mouvement 4.21 en position debout derrière une chaise, les mains appuyées au dossier. Faire des rotations avec la jambe élevée de côté.	
4.21.11	Faire le mouvement 4.21.9 en alternant des élévations de côté et vers l'arrière. Se référer au mouvement 4.20.	

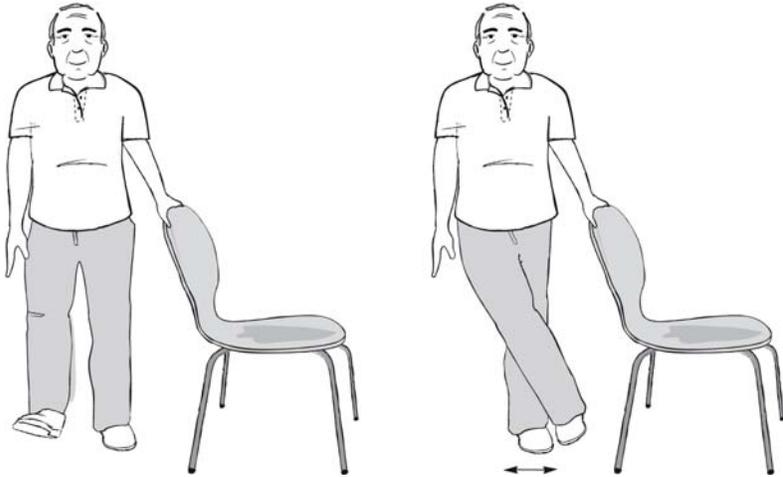
MOUVEMENT 4.22

Région(s) sollicitée(s)

Intérieur de la cuisse.

Position de départ

- debout à côté d'une chaise, dos droit;
- un bras allongé le long du tronc, l'autre main en appui sur le dossier de la chaise;
- une jambe élevée vers l'avant.



Matériel (au choix)

Poids de cheville, tube élastique noué ou bande élastique nouée.

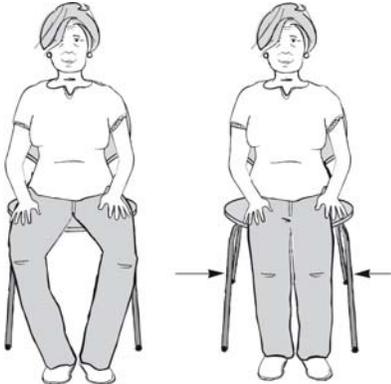
Exercice

Croiser la jambe élevée devant l'autre et revenir à la position de départ.

Répétition(s)

1 série de 12 à 15 par jambe.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.22.1	Faire le mouvement 4.22 en position assise, les pieds collés. Serrer les cuisses et relâcher.	
4.22.2	Faire le mouvement 4.22.1 en serrant un ballon de caoutchouc entre les cuisses.	
4.22.3	Faire le mouvement 4.22 en position assise.	
4.22.4	Faire le mouvement 4.22 en réduisant le nombre de répétitions.	
4.22.5	Faire le mouvement 4.22 en diminuant l'amplitude du mouvement.	
4.22.6	Faire le mouvement 4.22 derrière une chaise, les deux mains appuyées au dossier, en alternant la jambe droite et la jambe gauche.	

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.22.7	Faire le mouvement 4.22 en ajoutant une charge (poids aux chevilles ou bande élastique nouée ou tube élastique noué autour des chevilles).	
4.22.8	Faire le mouvement 4.22 en augmentant le nombre de séries.	
4.22.9	Faire le mouvement 4.22 en élevant la jambe de côté vers l'extérieur suite au croisement. Se référer au mouvement 4.21.9.	

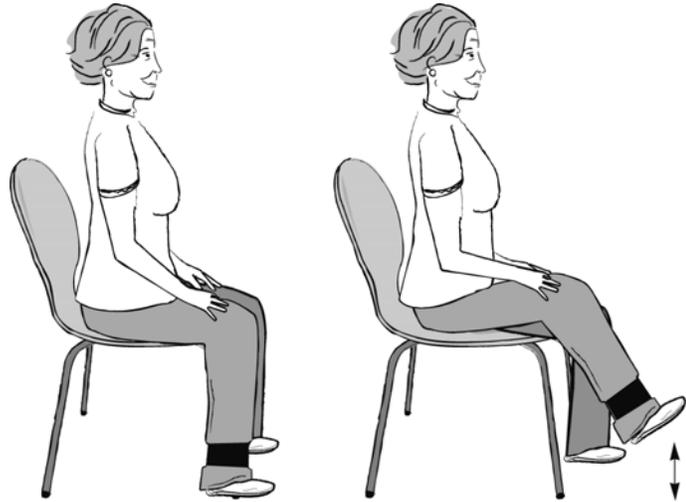
MOUVEMENT 4.23

Région(s) sollicitée(s)

Hanche.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- mains appuyées sur les cuisses;
- poids à la cheville (au choix);
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Matériel (au choix)

Poids de cheville, tube élastique noué ou bande élastique nouée.

Exercice

Élever la cuisse et revenir à la position de départ.

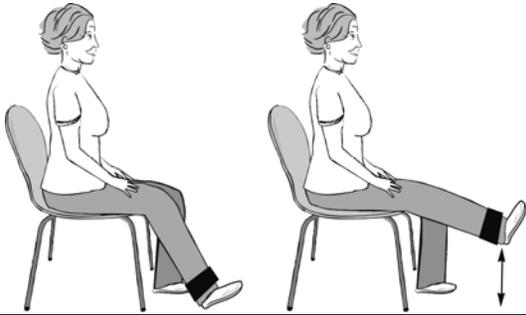
Répétition(s)

1 série de 12 à 15 par jambe.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.23.1	Faire le mouvement 4.23 en réduisant le nombre de répétitions.
4.23.2	Faire le mouvement 4.23 avec une charge inférieure ou sans charge.
4.23.3	Faire le mouvement 4.23 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.23.4	Faire le mouvement 4.23 en alternant la cuisse droite et la cuisse gauche.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.23.5	Faire le mouvement 4.23 en augmentant le nombre de séries.
4.23.6	Faire le mouvement 4.23 en traçant devant soi avec le genou, des lettres et des chiffres (noms, âge, couleur préférée, ...).
4.23.7	Faire le mouvement 4.23 avec la jambe en extension. 
4.23.8	Faire le mouvement 4.23 en ouvrant la jambe (abduction) suite à l'élévation et en ramenant la jambe devant avant de déposer le pied au sol. Se référer au mouvement 4.21.
4.23.9	Faire le mouvement 4.23.8 avec la jambe en extension pendant toute la durée de l'exercice.
4.23.10	Faire le mouvement 4.23 en position debout derrière une chaise, les mains appuyées au dossier. 

MOUVEMENT 4.24

Région(s) sollicitée(s)

Jambes.

Position de départ

- debout derrière une chaise, dos droit;
- mains appuyées sur le dossier de la chaise;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.

Matériel (au choix)

Poids de cheville.



Exercice

Élever les talons et revenir à la position de départ.

Répétition(s)

1 série de 12 à 15.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.24.1 Faire le mouvement 4.24 en position assise avec des poids déposés sur les cuisses (au choix).

4.24.2 Faire le mouvement 4.24 en réduisant le nombre de répétitions.

4.24.3 Faire le mouvement 4.24 en diminuant l'amplitude du mouvement.

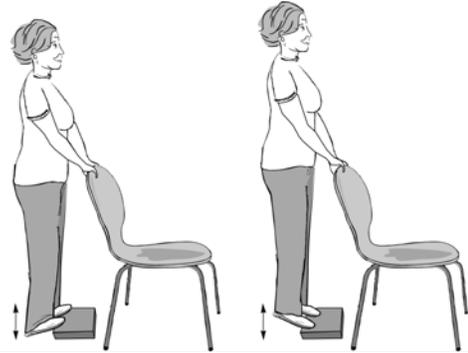
Variantes pour le niveau de difficulté

4.24.4 Faire le mouvement 4.24 en déposant des poids de chevilles sur les épaules.

4.24.5 Faire le mouvement 4.24 en augmentant le nombre de séries.

4.24.6 Faire le mouvement 4.24 les pieds déposés partiellement sur une marche.

Ce mouvement nécessite une supervision individualisée.



4.24.7 Faire le mouvement 4.24 une jambe à la fois, en plaçant un pied sur la jambe du côté opposé, à la hauteur de la cheville.



MOUVEMENT 4.25

Région(s) sollicitée(s)

Jambes.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- mains appuyées sur les cuisses;
- poids de cheville déposés à plat sur les pieds ou autour des pieds (au choix);
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.

Matériel (au choix)

Poids de cheville, tube élastique ou bande élastique noué et accroché à un objet stable.



Exercice

En gardant les talons au sol, élever l'avant des pieds et revenir à la position de départ.

Répétition(s)

1 série de 12 à 15.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.25.1	Faire le mouvement 4.25 en réduisant le nombre de répétitions.
4.25.2	Faire le mouvement 4.25 avec une charge inférieure ou sans charge.
4.25.3	Faire le mouvement 4.25 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.25.4	Faire le mouvement 4.25 un pied à la fois.
4.25.5	Faire le mouvement 4.25 en alternant le pied droit et le pied gauche.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.25.6	Faire le mouvement 4.25 avec une charge supérieure.
4.25.7	Faire le mouvement 4.25 en augmentant le nombre de séries.
4.25.8	Faire le mouvement 4.25 en ouvrant et fermant les pieds suite à l'élévation, tout en gardant les jambes immobiles. Se référer au mouvement 4.26.
4.25.9	Faire le mouvement 4.25 en position debout derrière une chaise, les mains appuyées sur le dossier et sans charge aux pieds.

4.25.10	Faire le mouvement 4.25.9 un pied à la fois.	
----------------	--	---

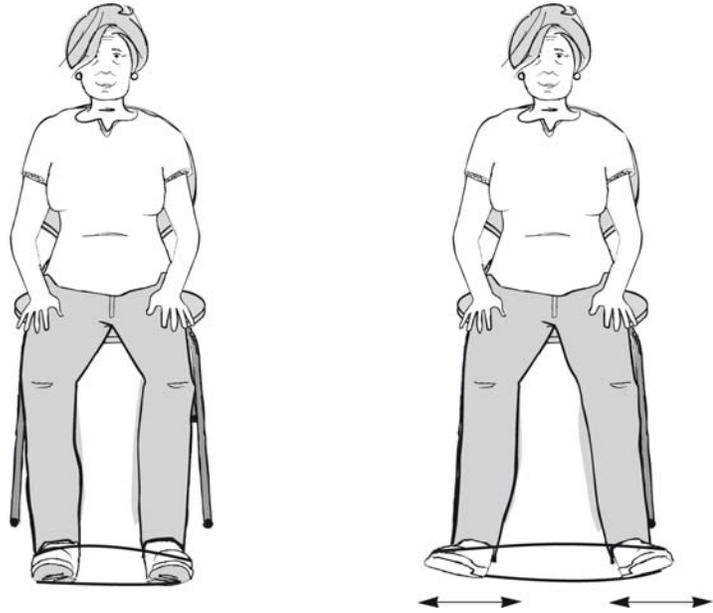
MOUVEMENT 4.26

Région(s) sollicitée(s)

Jambes, chevilles.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- mains appuyées sur les cuisses;
- tube élastique noué autour des pieds (au choix);
- talons au sol, à la largeur des hanches.



Matériel (au choix)

Tube élastique noué, poids de cheville ou bande élastique nouée. Il est aussi possible de faire l'exercice à un pied avec une bande ou un tube élastique noué placé autour du pied et accroché à un objet stable.

Exercice

En gardant les talons au sol et les jambes immobiles, ouvrir et fermer les pieds. Pour éviter le mouvement des jambes, placer un objet entre les genoux des participants.

Répétition(s)

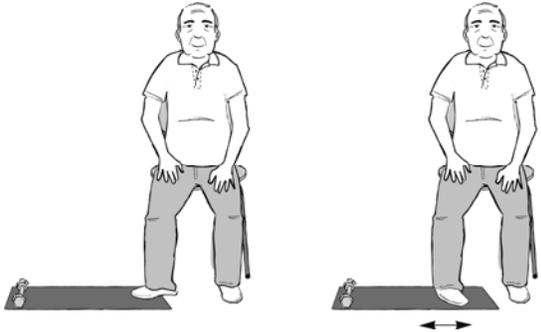
1 série de 12 à 15.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.26.1	Faire le mouvement 4.26 en réduisant le nombre de répétitions.
4.26.2	Faire le mouvement 4.26 avec une charge inférieure ou sans charge.
4.26.3	Faire le mouvement 4.26 en diminuant l'amplitude du mouvement.
4.26.4	Faire le mouvement 4.26 un pied à la fois.
4.26.5	Faire le mouvement 4.26 en alternant le pied droit et le pied gauche.

Variantes pour le niveau de difficulté

4.26.6	Faire le mouvement 4.26 avec une charge supérieure.
4.26.7	Faire le mouvement 4.26 en augmentant le nombre de séries.
4.26.8	Faire le mouvement 4.26 avec des poids de cheville aux pieds (au choix), faire des rotations avec les pieds.
4.26.9	Faire le mouvement 4.26 avec une serviette étendue à côté du pied sur laquelle est déposé un poids libre. Déposer l'avant du pied sur la bande de tissu et le talon au sol. Déplacer la bande de tissu avec l'avant du pied vers la droite et vers la gauche.



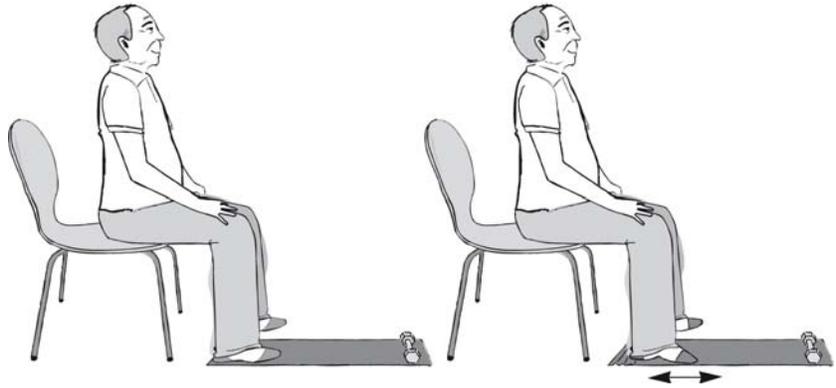
MOUVEMENT 4.27

Région(s) sollicitée(s)

Pied, orteils.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- mains appuyées sur les cuisses;
- serviette au sol avec poids libre dessus (au choix);
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches, chaussures retirées, l'avant d'un pied déposé sur la serviette.



Matériel (au choix)

Serviette et poids libre.

Exercice

Sans déplacer le pied droit, fléchir les orteils du pied pour tirer la serviette vers le talon droit.

Répétition(s)

1 série de 12 à 15 par pied.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.27.1	Faire le mouvement 4.27 sans matériel et en gardant ses chaussures. Fléchir les orteils pour gratter le fond du soulier.
4.27.2	Faire le mouvement 4.27 en réduisant le nombre de répétitions.
4.27.3	Faire le mouvement 4.27 avec une charge inférieure ou sans charge.
4.27.4	Faire le mouvement 4.27 en diminuant l'amplitude du mouvement.

Variantes pour  le niveau de difficulté

4.27.5	Faire le mouvement 4.27 avec une charge supérieure.
4.27.6	Faire le mouvement 4.27 en augmentant le nombre de séries.
4.27.7	Faire le mouvement 4.27 les deux pieds à la fois.

SECTION : ASSOUPLISSEMENT

La séance se termine par des **exercices d'assouplissement** visant à relâcher les muscles sollicités lors des exercices d'équilibre et de musculation. Ces mouvements peuvent être les mêmes pour tous et sont, règle générale, effectués en groupe.

Consignes

Pour favoriser l'amélioration de la flexibilité, chaque mouvement devrait être maintenu au minimum une vingtaine de secondes. Dépendant de la condition physique des gens, cette partie peut se faire en position assise sur une chaise ou, si la capacité des gens permet une réalisation sécuritaire, il est **conseillé** de faire cette période debout ou assis sur un ballon de proprioception (sous supervision individualisée).

Lors des séances individuelles, les mêmes recommandations s'appliquent.

Étapes

- choisir 4 exercices d'assouplissement en prenant soin de sélectionner des exercices sollicitant les groupes musculaires mis à contribution lors de la séance. Le temps consacré à cette partie de la séance devrait être de 5 à 10 minutes.

Section	Prescription d'exercices	Durée
Assouplissement	4 exercices : en fonction des muscles sollicités au cours de la séance	5-10 minutes

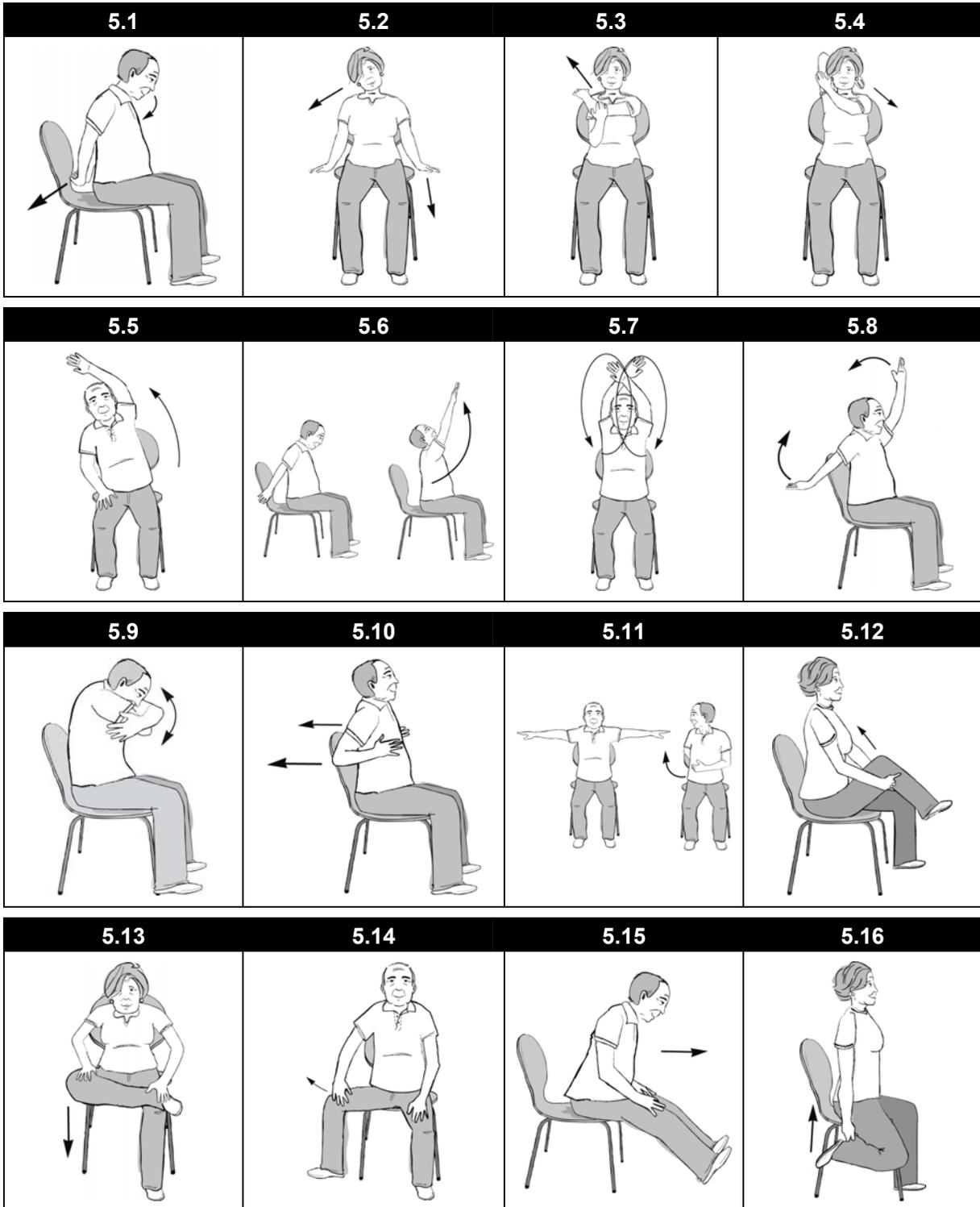
Pour faciliter la compréhension de l'identification de chaque mouvement, voici à l'aide d'exemples, l'explication de la numérotation.

Mouvement 5.1 : section assouplissement, mouvement de base 1.

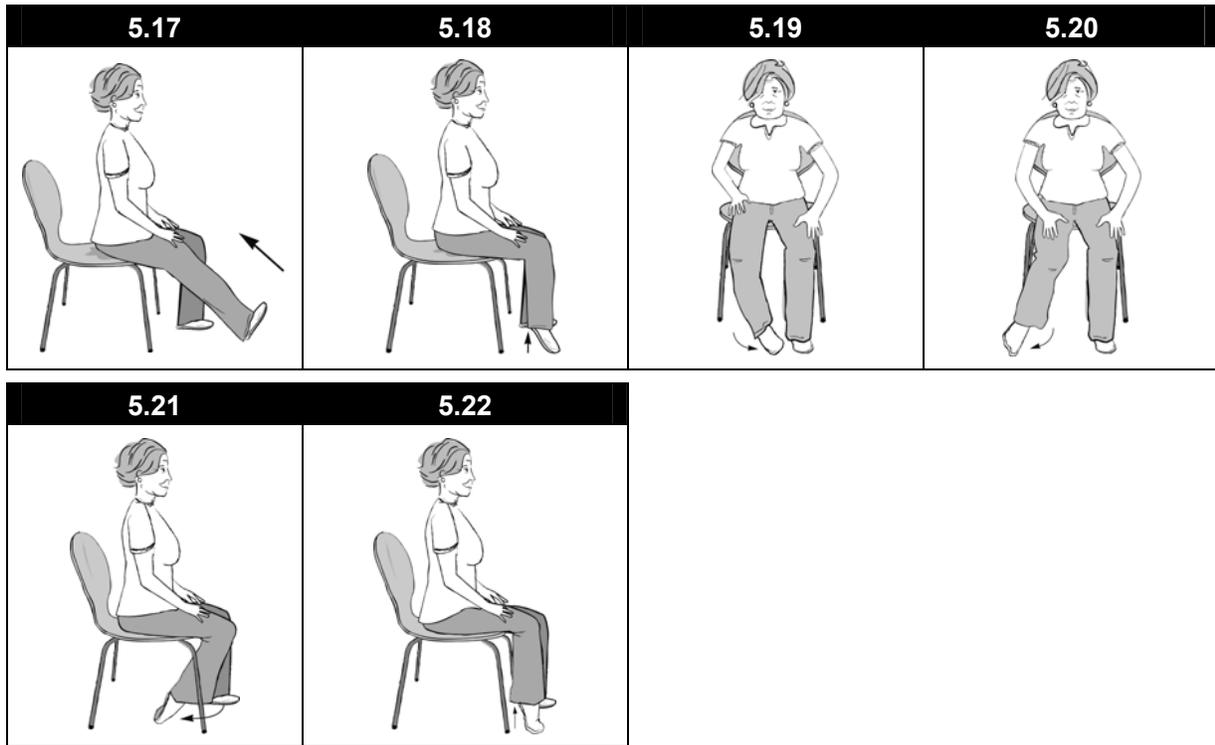
Mouvement 5.1.1 : section assouplissement, mouvement de base 1, niveau de difficulté 1.

** À noter que de façon générale, le niveau de difficulté des exercices de base et des variantes suit la chronologie des numéros (1 étant l'exécution la plus facile).*

ASSOULISSEMENT : MOUVEMENTS DE BASE



ASSOUPPLISSEMENT : MOUVEMENTS DE BASE



MOUVEMENT 5.1

Région(s) sollicitée(s)

Nuque.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit, tête droite;
- mains jointes derrière le dos;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Fléchir la tête vers l'avant en poussant les mains vers le bas et maintenir la position.

Répétition(s)

2 de 20 secondes.

Variantes pour  le niveau de difficulté

5.1.1 Faire le mouvement 5.1 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.

5.1.2 Faire le mouvement 5.1 en diminuant l'amplitude du mouvement.

5.1.3 Faire le mouvement 5.1 en fléchissant seulement la nuque, le dos appuyé au dossier et les mains appuyées sur les cuisses.

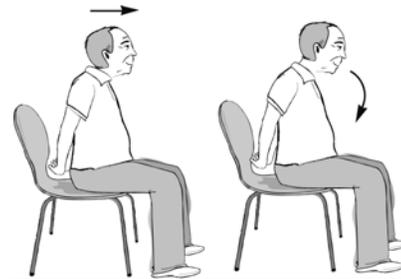


Variantes pour  le niveau de difficulté

5.1.4 Faire le mouvement 5.1 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.

5.1.5 Faire le mouvement 5.1 en augmentant l'amplitude du mouvement.

5.1.6 Faire le mouvement 5.1 en poussant le menton vers l'avant puis fléchir la nuque.



5.1.7 Faire le mouvement 5.1 en position debout derrière une chaise, une ou les main(s) en appui au dossier au besoin.

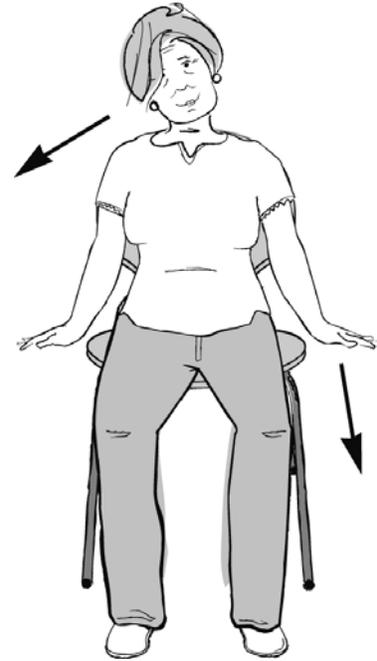
MOUVEMENT 5.2

Région(s) sollicitée(s)

Nuque.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- bras allongés le long du tronc, paumes des mains orientées vers le plancher, épaule relâchées;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

En gardant le menton aligné avec le sternum, fléchir la nuque du côté droit, en poussant la main du côté gauche vers le bas et maintenir la position.

Répétition(s)

2 de 20 secondes par côté.

Variantes pour le niveau de difficulté

5.2.1	Faire le mouvement 5.2 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.2.2	Faire le mouvement 5.2 en diminuant l'amplitude du mouvement.
5.2.3	Faire le mouvement 5.2 en fléchissant seulement la nuque, les mains appuyées sur les cuisses.

Variantes pour le niveau de difficulté

5.2.4	Faire le mouvement 5.2 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.	
5.2.5	Faire le mouvement 5.2 en augmentant l'amplitude du mouvement.	
5.2.6	Faire le mouvement 5.2 en plaçant la main gauche dans le dos.	
5.2.7	Faire le mouvement 5.2 en ayant le bras élevé à 45 degrés et le poignet fléchi du côté opposé à la flexion de la nuque.	
5.2.8	Faire le mouvement 5.2 en tournant la tête et en ayant le bras élevé à 45 degrés et le poignet fléchi du côté opposé à la rotation de la tête.	

5.2.9	Faire le mouvement 5.2 en groupe, en s'assoiant en cercle et en prenant les mains des personnes placées à nos côtés.
--------------	--

5.2.10	Faire le mouvement 5.2 en position debout derrière une chaise, une ou les main(s) en appui au dossier au besoin.
---------------	--

MOUVEMENT 5.3

Région(s) sollicitée(s)

Épaule, bras.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- bras gauche fléchi devant la poitrine, main droite appuyée près du coude gauche;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Appliquer une légère pression sur le bras fléchi avec la main appuyée près du coude et maintenir la position.

Répétition(s)

2 de 20 secondes par bras.

Variantes pour le niveau de difficulté

5.3.1	Faire le mouvement 5.3 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.3.2	Faire le mouvement 5.3 en diminuant l'amplitude du mouvement.
5.3.3	Faire le mouvement 5.3 en fléchissant seulement le bras droit pour déposer la main droite sur l'épaule gauche.

Variantes pour le niveau de difficulté

5.3.4	Faire le mouvement 5.3 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.	
5.3.5	Faire le mouvement 5.3 en augmentant l'amplitude du mouvement.	
5.3.6	Faire le mouvement 5.3 avec le bras en extension. Il est important de ne pas exercer de pression directement sur le coude.	
5.3.7	Faire le mouvement 5.3 avec une serviette.	
5.3.8	Faire le mouvement 5.3 en position debout derrière une chaise, une ou les main(s) en appui au dossier au besoin.	

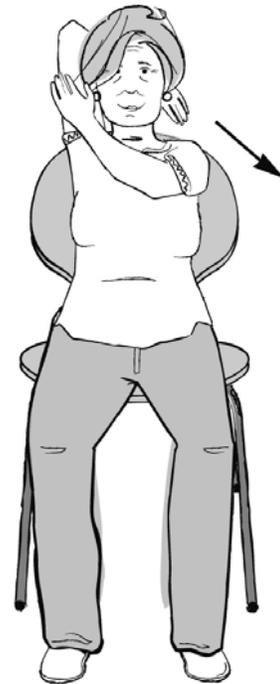
MOUVEMENT 5.4

Région(s) sollicitée(s)

Bras.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- bras droit près de l'oreille, coude fléchi pointant vers le haut et main droite dans le haut du dos, main gauche appuyée sur le bras droit, près du coude;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Appliquer une légère pression sur le bras droit avec la main gauche et maintenir la position.

Répétition(s)

2 de 20 secondes par bras.

Variantes pour  le niveau de difficulté

5.4.1	Faire le mouvement 5.4 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.	
5.4.2	Faire le mouvement 5.4 en diminuant l'amplitude du mouvement.	
5.4.3	Faire le mouvement 5.4 en fléchissant seulement le bras, sans appliquer de pression avec l'autre main.	

Variantes pour  le niveau de difficulté

5.4.4	Faire le mouvement 5.4 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.	
5.4.5	Faire le mouvement 5.4 en augmentant l'amplitude du mouvement.	
5.4.6	Faire le mouvement 5.4 avec une serviette.	
5.4.7	Faire le mouvement 5.4 en position debout derrière une chaise, une ou les main(s) en appui au dossier au besoin.	

MOUVEMENT 5.5

Région(s) sollicitée(s)

Tronc.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- bras gauche en extension vers le haut, main droite agrippée au siège ou appuyée sur la cuisse;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Fléchir le tronc vers la droite en gardant le bras gauche allongé et maintenir la position.

Répétition(s)

2 de 20 secondes par côté.

Variantes pour le niveau de difficulté

5.5.1	Faire le mouvement 5.5 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.5.2	Faire le mouvement 5.5 en diminuant l'amplitude du mouvement.
5.5.3	Faire le mouvement 5.5 en fléchissant seulement le tronc de côté, bras droit allongé vers le sol, main gauche agrippée au siège de la chaise.
5.5.4	Faire le mouvement 5.5 en fléchissant seulement le tronc de côté, les deux mains placées à la taille. Attention à ne pas basculer de côté.
5.5.5	Faire le mouvement 5.5 en fléchissant seulement le tronc de côté, les deux mains croisées sur la poitrine.

Variantes pour le niveau de difficulté

5.5.6	Faire le mouvement 5.5 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.5.7	Faire le mouvement 5.5 en augmentant l'amplitude du mouvement.
5.5.8	Faire le mouvement 5.5 en plaçant la main dans le dos au lieu d'agripper le siège.

5.5.9	Faire le mouvement 5.5 les mains appuyées sur les épaules.	
--------------	--	---

5.5.10	Faire le mouvement 5.5 les bras allongés au-dessus de la tête et les mains jointes.	
---------------	---	---

5.5.11	Faire le mouvement 5.5 en équipe de deux, côte à côte, en élevant le bras le plus éloigné du partenaire et en tentant de rejoindre la main du partenaire. Attention à bien distancer les partenaires, pour éviter que les têtes ne se cognent.
---------------	--

5.5.12	Faire le mouvement 5.5 en position debout derrière une chaise, une ou les main(s) en appui au dossier au besoin.
---------------	--

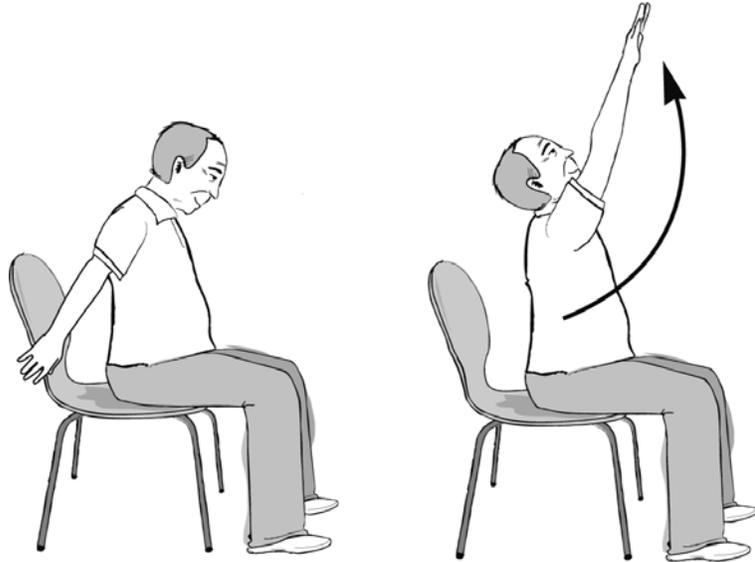
MOUVEMENT 5.6

Région(s) sollicitée(s)

Tronc, épaules.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit, nuque fléchie vers l'avant;
- bras en extension vers l'arrière;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Inspirer en élevant les bras vers l'avant jusqu'au-dessus des épaules tout en allongeant le tronc vers le haut. Gonfler le torse pour dégager les côtes et élever légèrement le menton. Expirer en revenant à la position de départ.

Répétition(s)

3.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

5.6.1	Faire le mouvement 5.6 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.6.2	Faire le mouvement 5.6 en diminuant l'amplitude du mouvement.
5.6.3	Faire le mouvement 5.6 en bougeant seulement le tronc et la nuque, les mains appuyées sur les cuisses.
5.6.4	Faire le mouvement 5.6 un bras à la fois.
5.6.5	Faire le mouvement 5.6 en croisant les mains sur la poitrine et en soulevant les coudes vers le haut lors de l'extension du tronc.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

5.6.6	Faire le mouvement 5.6 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.6.7	Faire le mouvement 5.6 en augmentant l'amplitude du mouvement.
5.6.8	Faire le mouvement 5.6 en élevant et abaissant les bras de côté au lieu de le faire vers l'avant.
5.6.9	Faire le mouvement 5.6 en groupe, en s'asseyant en cercle et en tenant les mains des participants placés à nos côtés. Il est aussi possible de faire le mouvement 5.6.8 en équipe de deux, côte à côte.
5.6.10	Faire le mouvement 5.6 en position debout derrière une chaise, une ou les main(s) en appui au dossier au besoin.

MOUVEMENT 5.7

Région(s) sollicitée(s)

Tronc, épaules.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- bras allongés le long du tronc;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Inspirer en croisant les bras devant soi et en les élevant pour tracer un grand cercle. Allonger le tronc vers le haut et gonfler le torse pour dégager les côtes. Expirer en abaissant les bras de chaque côté pour revenir à la position de départ.

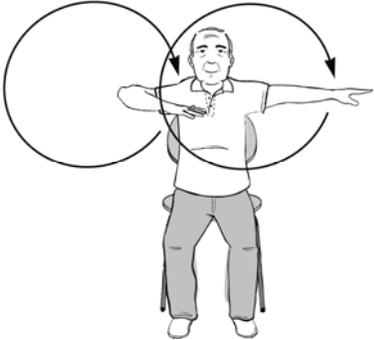
Répétition(s)

3.

Variantes pour  le niveau de difficulté

5.7.1	Faire le mouvement 5.7 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.7.2	Faire le mouvement 5.7 en diminuant l'amplitude du mouvement.
5.7.3	Faire le mouvement 5.7 en bougeant seulement le tronc, les mains étant appuyées sur les cuisses.
5.7.4	Faire le mouvement 5.7 un bras à la fois.

Variantes pour  le niveau de difficulté

5.7.5	Faire le mouvement 5.7 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.7.6	Faire le mouvement 5.7 en augmentant l'amplitude du mouvement.
5.7.7	Faire le mouvement 5.7 en inversant le déplacement des bras, c'est-à-dire en élevant les bras de chaque côté lors de l'inspiration et en les abaissant et les croisant devant soi au moment d'expirer.
5.7.8	Faire le mouvement 5.7 en traçant des cercles avec les deux bras parallèles.
	
5.7.9	Faire le mouvement 5.7 en position debout derrière une chaise, une ou les main(s) en appui au dossier au besoin.

MOUVEMENT 5.8

Région(s) sollicitée(s)

Poitrine, bras, tronc.

Position de départ

- assis, dos droit;
- bras gauche en extension vers le haut, bras droit en extension vers le bas, les paumes de mains orientées vers l'arrière;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Pousser les bras vers l'arrière pour diriger les paumes des mains l'une vers l'autre et maintenir la position.

Répétition(s)

2 de 20 secondes par position (inverser la position des bras).

Variantes pour  le niveau de difficulté

5.8.1	Faire le mouvement 5.8 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.8.2	Faire le mouvement 5.8 en diminuant l'amplitude du mouvement.
5.8.3	Faire le mouvement 5.8 un bras à la fois.
5.8.4	Faire le mouvement 5.8 assis au centre de la chaise, les mains appuyées sur les épaules.
	
5.8.5	Faire le mouvement 5.8 les paumes de mains orientées vers l'avant.

Variantes pour  le niveau de difficulté

5.8.6	Faire le mouvement 5.8 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.8.7	Faire le mouvement 5.8 en augmentant l'amplitude du mouvement.
5.8.8	Faire le mouvement 5.8 en tenant une grande serviette avec les deux mains et en gardant les bras en extension.
5.8.9	Faire le mouvement 5.8 en position debout derrière une chaise, une ou les main(s) en appui au dossier au besoin.

MOUVEMENT 5.9

Région(s) sollicitée(s)

Dos, nuque.

Position de départ

- assis, dos droit;
- bras croisés sur la poitrine;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Courber le dos, fléchir la nuque et maintenir la position.

Répétition(s)

2 de 20 secondes.

Variantes pour  le niveau de difficulté

5.9.1	Faire le mouvement 5.9 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.9.2	Faire le mouvement 5.9 en diminuant l'amplitude du mouvement.
5.9.3	Faire le mouvement 5.9 en courbant seulement le tronc, les mains appuyées sur les cuisses.
5.9.4	Faire le mouvement 5.9 un bras à la fois.

Variantes pour  le niveau de difficulté

5.9.5	Faire le mouvement 5.9 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.	
5.9.6	Faire le mouvement 5.9 en augmentant l'amplitude du mouvement.	
5.9.7	Faire le mouvement 5.9 les bras allongés vers l'avant.	
5.9.8	Faire le mouvement 5.9 les mains appuyées sur les épaules. Coller les coudes devant la poitrine.	
5.9.9	Faire le mouvement 5.9 en tirant le bras de biais avec la main du côté opposé.	

5.9.10	Faire le mouvement 5.9 en entourant les jambes avec les 2 bras.
---------------	---

5.9.11	Faire le mouvement 5.9 en position debout derrière une chaise, une ou les main(s) en appui au dossier au besoin.
---------------	--

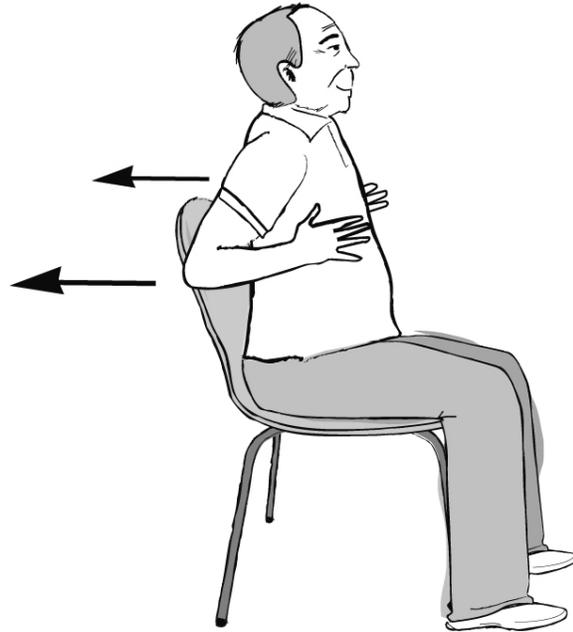
MOUVEMENT 5.10

Région(s) sollicitée(s)

Poitrine.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- bras fléchis, coudes vers l'arrière, mains à la poitrine;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Pousser les coudes vers l'arrière pour les rapprocher l'un de l'autre et maintenir la position.

Répétition(s)

2 de 20 secondes.

Variantes pour le niveau de difficulté

5.10.1	Faire le mouvement 5.10 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.10.2	Faire le mouvement 5.10 en diminuant l'amplitude du mouvement.
5.10.3	Faire le mouvement 5.10 un bras à la fois.

Variantes pour le niveau de difficulté

5.10.4	Faire le mouvement 5.10 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.10.5	Faire le mouvement 5.10 en augmentant l'amplitude du mouvement.
5.10.6	Faire le mouvement 5.10 les mains appuyées sur les hanches.

5.10.7	Faire le mouvement 5.10 les mains appuyées sur les épaules.	
---------------	---	--

5.10.8	Faire le mouvement 5.10 les bras en extension de chaque côté à la hauteur des épaules. Pousser les bras vers l'arrière.	
---------------	---	---

5.10.9	Faire le mouvement 5.10 les bras en extension et le bras droit vers l'arrière, tourner la tête dans la même direction. Faire de l'autre côté.	
---------------	---	---

5.10.10	Faire le mouvement 5.10 en s'assoiant à l'avant de la chaise, agripper le dossier avec les mains et fléchir légèrement le tronc vers l'avant en poussant les épaules vers l'arrière.	
5.10.11	Faire le mouvement 5.10 en tenant une serviette à deux mains dans le dos.	
5.10.12	Faire le mouvement 5.10 en position debout derrière une chaise, une ou les main(s) en appui au dossier au besoin.	

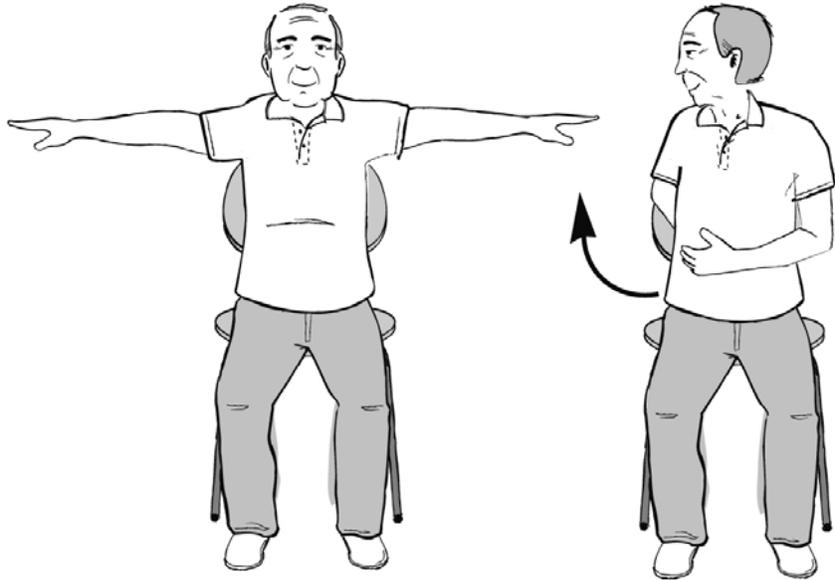
MOUVEMENT 5.11

Région(s) sollicitée(s)

Dos, poitrine.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- bras en extension de chaque côté à la hauteur des épaules;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches.



Exercice

Tourner le tronc du côté droit en fléchissant le bras droit dans le dos et le bras gauche devant l'abdomen et maintenir la position. La tête suit le mouvement du tronc.

Répétition(s)

2 de 20 secondes par côté.

Variantes pour  le niveau de difficulté

5.11.1	Faire le mouvement 5.11 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.11.2	Faire le mouvement 5.11 en diminuant l'amplitude du mouvement.
5.11.3	Faire le mouvement 5.11 les bras croisés sur la poitrine en tout temps.
5.11.4	Faire le mouvement 5.11 les mains à la taille en tout temps.
5.11.5	Faire le mouvement 5.11 les mains appuyées sur les épaules en tout temps.

Variantes pour  le niveau de difficulté

5.11.6	Faire le mouvement 5.11 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.	
5.11.7	Faire le mouvement 5.11 en augmentant l'amplitude du mouvement.	
5.11.8	Faire le mouvement 5.11 avec un bâton de bois derrière la nuque.	
5.11.9	Faire le mouvement 5.11 en agrippant le dossier de la chaise avec les mains.	
5.11.10	Faire le mouvement 5.11 en position debout derrière une chaise, une ou les main(s) en appui au dossier au besoin.	

MOUVEMENT 5.12

Région(s) sollicitée(s)

Fesse, bas du dos.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- mains placées sous la cuisse droite;
- pieds à la largeur des hanches, un pied est bien appuyé au sol et l'autre surélevé.



Exercice

Avec les mains, soulever la cuisse droite en direction de la poitrine, garder le dos droit.

Répétition(s)

2 de 20 secondes par cuisse.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

5.12.1 Faire le mouvement 5.12 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.

5.12.2 Faire le mouvement 5.12 en diminuant l'amplitude du mouvement.

5.12.3 Faire le mouvement 5.12 en soulevant la cuisse avec une serviette.



Variantes pour  **le niveau de difficulté**

5.12.4 Faire le mouvement 5.12 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.

5.12.5 Faire le mouvement 5.12 en augmentant l'amplitude du mouvement.

5.12.6 Faire le mouvement 5.12 la jambe en extension.

MOUVEMENT 5.13

Région(s) sollicitée(s)

Cuisse, fesse, hanche.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- mains appuyées sur les cuisses;
- pied gauche bien appuyé au sol, cheville de la jambe droite placée sur la cuisse de la jambe gauche.



Exercice

Fléchir le tronc vers l'avant en poussant légèrement la cuisse droite vers le bas et maintenir la position.

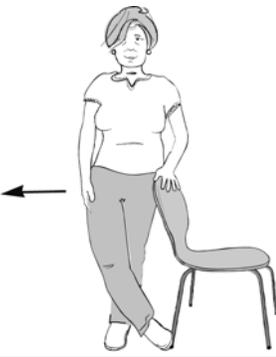
Répétition(s)

2 de 20 secondes par jambe.

Variantes pour le niveau de difficulté

5.13.1	Faire le mouvement 5.13 en gardant la jambe gauche en extension, talon au sol et en plaçant la cheville droite sur la cuisse gauche.	
5.13.2	Faire le mouvement 5.13 les jambes croisées en appliquant une légère pression sur le côté de la cuisse avec les mains.	
5.13.3	Faire le mouvement 5.13 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.	
5.13.4	Faire le mouvement 5.13 en diminuant l'amplitude du mouvement.	

Variantes pour le niveau de difficulté

5.13.5	Faire le mouvement 5.13 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.	
5.13.6	Faire le mouvement 5.13 en augmentant l'amplitude du mouvement.	
5.13.7	Faire le mouvement 5.13 en position debout, la main gauche appuyée sur le dossier d'une chaise. Croiser la jambe droite en appuyant l'extérieur du pied au sol, pousser la hanche du côté droit et maintenir la position. Faire de l'autre côté.	

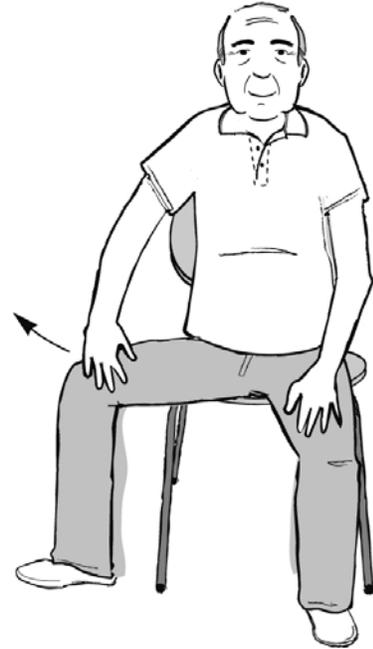
MOUVEMENT 5.14

Région(s) sollicitée(s)

Cuisse.

Position de départ

- assis à l'avant de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les cuisses;
- pieds bien appuyés au sol, la jambe droite ouverte pour avoir le pied à côté de la patte de chaise, la jambe gauche étant à la largeur de la hanche.



Exercice

Appliquer une légère pression à l'intérieur de la cuisse de la jambe droite avec la main droite et maintenir la position.

Répétition(s)

2 de 20 secondes par cuisse.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

5.14.1 Faire le mouvement 5.14 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.

5.14.2 Faire le mouvement 5.14 en diminuant l'amplitude du mouvement.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

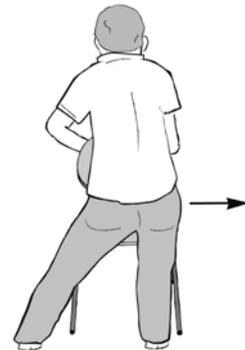
5.14.3 Faire le mouvement 5.14 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.

5.14.4 Faire le mouvement 5.14 en augmentant l'amplitude du mouvement.

5.14.5 Faire le mouvement 5.14 les deux jambes simultanément.

5.14.6 Faire le mouvement 5.14 et fléchir le tronc vers l'avant.

5.14.7 Faire le mouvement 5.14 en position debout, derrière une chaise, les mains appuyées sur le dossier. Les jambes sont espacées plus larges que les hanches et les orteils sont orientés vers l'avant. Pousser les hanches du côté droit et maintenir la position. Faire de l'autre côté.



MOUVEMENT 5.15

Région(s) sollicitée(s)

Cuisses.

Position de départ

- assis à l'avant de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les cuisses;
- jambes allongées vers l'avant à la largeur des hanches, talons appuyés au sol.



Exercice

Fléchir le tronc légèrement vers l'avant et maintenir la position.

Répétition(s)

2 de 20 secondes.

Variantes pour  le niveau de difficulté

5.15.1	Faire le mouvement 5.15 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.15.2	Faire le mouvement 5.15 en diminuant l'amplitude du mouvement.
5.15.3	Faire le mouvement 5.15 les talons appuyés sur une marche.
5.15.4	Faire le mouvement 5.15 une jambe à la fois.

Variantes pour  le niveau de difficulté

5.15.5	Faire le mouvement 5.15 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.	
5.15.6	Faire le mouvement 5.15 en augmentant l'amplitude du mouvement.	
5.15.7	Faire le mouvement 5.15 en poussant les fesses vers l'arrière.	
5.15.8	Faire le mouvement 5.15 en élevant une cuisse avec les mains.	
5.15.9	Faire le mouvement 5.15 en position debout entre deux chaises, les mains appuyées sur les dossiers.	

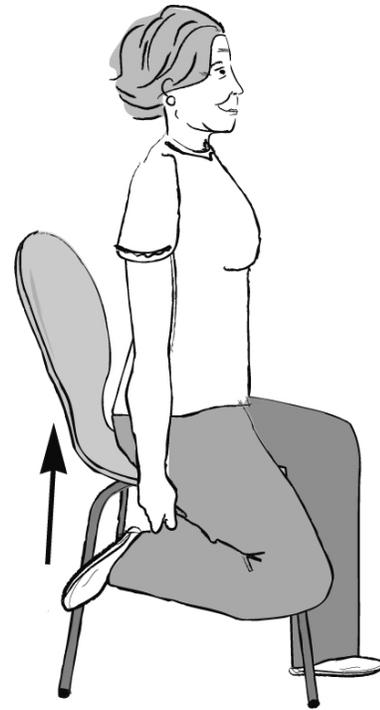
MOUVEMENT 5.16

Région(s) sollicitée(s)

Cuisse, hanche.

Position de départ

- assis sur le côté de la chaise, dos droit et appuyé au dossier;
- main gauche agrippant le siège de la chaise, main droite tenant le bas du pantalon;
- jambe droite fléchie pour orienter le genou vers le bas, pied gauche bien appuyé au sol à la largeur de la hanche.



Notion de sécurité

Il est important de placer le poids du corps dans la direction opposée à la jambe élevée pour éviter de chuter.

Exercice

Tirer la jambe droite vers le haut en basculant le bassin vers l'avant et en contractant les abdominaux, maintenir la position.

Répétition(s)

2 de 20 secondes par cuisse.

Variantes pour  le niveau de difficulté

5.16.1	Faire le mouvement 5.16 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.16.2	Faire le mouvement 5.16 en diminuant l'amplitude du mouvement.
5.16.3	Faire le mouvement 5.16 assis au centre de la chaise, fléchir la jambe sous le siège.
5.16.4	Faire le mouvement 5.16 sans agripper le pantalon.
	
5.16.5	Faire le mouvement 5.16.4 assis de biais ou de côté sur la chaise, pousser le pied vers l'arrière.
5.16.6	Faire le mouvement 5.16 assis de biais ou de côté sur la chaise.

Variantes pour  le niveau de difficulté

5.16.7	Faire le mouvement 5.16 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.16.8	Faire le mouvement 5.16 en augmentant l'amplitude du mouvement.
5.16.9	Faire le mouvement 5.16.3 en abaissant les épaules vers le dossier de la chaise.
5.16.10	Faire le mouvement 5.16.4 en position debout, les mains appuyées sur le dossier de la chaise.
5.16.11	Faire le mouvement 5.16 en position debout, une main appuyée sur le dossier de la chaise.
	

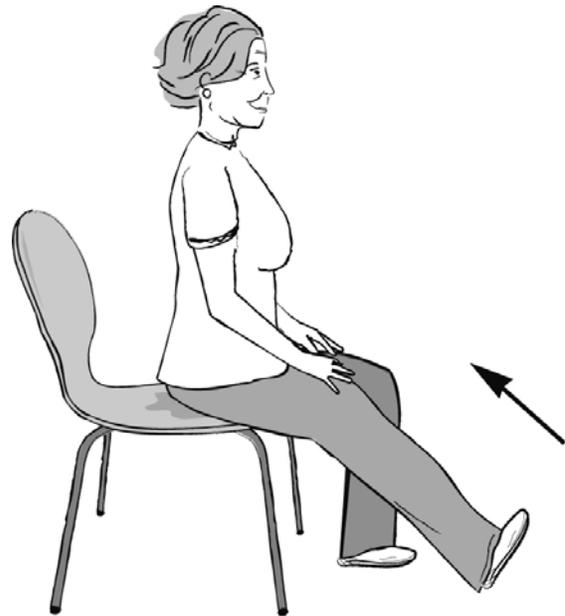
MOUVEMENT 5.17

Région(s) sollicitée(s)

Jambe.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les cuisses;
- jambes à la largeur des hanches, pied gauche bien appuyé au sol, jambe droite en extension, talon au sol.



Exercice

Fléchir la cheville de la jambe droite de façon à diriger les orteils vers le tibia et maintenir la position.

Répétition(s)

2 de 20 secondes par jambe.

Variantes pour  le niveau de difficulté

5.17.1	Faire le mouvement 5.17 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.17.2	Faire le mouvement 5.17 en diminuant l'amplitude du mouvement.
5.17.3	Faire le mouvement 5.17 le pied de la jambe allongée appuyé sur une marche.

Variantes pour  le niveau de difficulté

5.17.4	Faire le mouvement 5.17 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.17.5	Faire le mouvement 5.17 en augmentant l'amplitude du mouvement.
5.17.6	Faire le mouvement 5.17 les deux jambes simultanément.

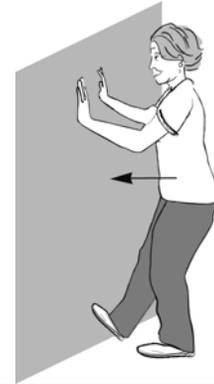
5.17.7	Faire le mouvement 5.17 avec une serviette.	
---------------	---	--

5.17.8	Faire le mouvement 5.17 en élevant la jambe tendue avec les mains.
---------------	--

5.17.9	Faire le mouvement 5.17 en position debout, les deux pieds en appui au sol et les jambes espacées à la largeur des hanches, une jambe est avancée et fléchie. Les mains sont appuyées sur le dossier d'une chaise ou au mur. Pousser le talon de la jambe arrière vers le plancher en fléchissant le tronc vers l'avant et maintenir la position.	
---------------	---	---

5.17.10

Faire le mouvement 5.17 en position debout, les mains et la plante du pied appuyées au mur. Amener les hanches vers le mur et maintenir la position.



5.17.11

Faire le mouvement 5.17 un ou les pied(s) appuyé(s) partiellement sur une marche, abaisser le(s) talon(s) vers le sol. Une supervision individualisée est nécessaire pour ce mouvement.



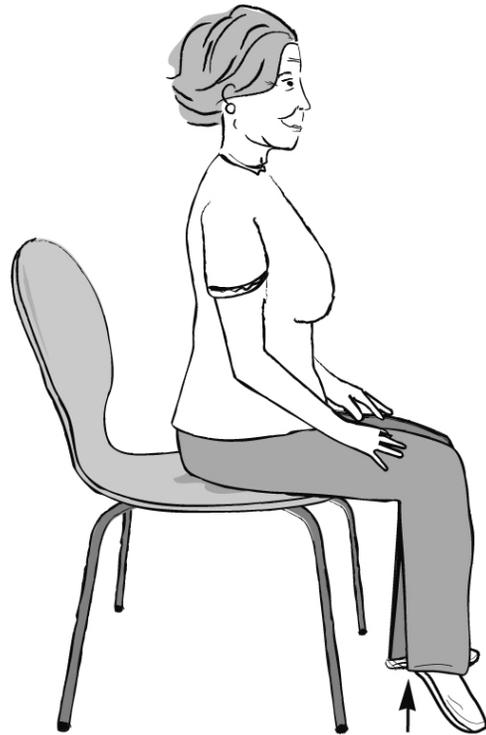
MOUVEMENT 5.18

Région(s) sollicitée(s)

Jambe, pied.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les cuisses;
- jambes à la largeur des hanches, chaussures retirées, jambe droite avancée.



Exercice

Pointer le pied de la jambe droite en élevant le talon et maintenir la position.

Répétition(s)

2 de 20 secondes par jambe.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

5.18.1	Faire le mouvement 5.18 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.18.2	Faire le mouvement 5.18 en diminuant l'amplitude du mouvement.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

5.18.3	Faire le mouvement 5.18 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.
5.18.4	Faire le mouvement 5.18 en augmentant l'amplitude du mouvement.
5.18.5	Faire le mouvement 5.18 les deux jambes simultanément.
5.18.6	Faire le mouvement 5.18 les deux jambes en extension, talons au sol, pointer les pieds vers le sol.

5.18.7	Faire le mouvement 5.18 en position debout derrière une chaise, les mains appuyées sur le dossier.	
---------------	--	--

5.18.8	Faire le mouvement 5.18 en position debout, derrière une chaise, les mains appuyées sur le dossier. Porter les orteils du pied droit vers l'arrière et exercer une légère pression sur les orteils.
---------------	---

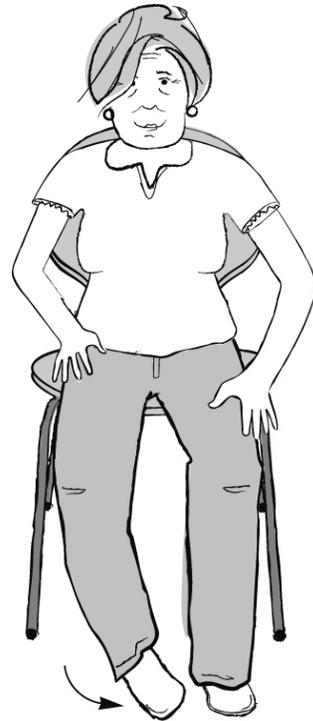
MOUVEMENT 5.19

Région(s) sollicitée(s)

Jambe, pied.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- mains appuyées sur les cuisses;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches, chaussures retirées.



Exercice

Élever l'intérieur du pied droit pour diriger l'extérieur du pied au sol et maintenir la position.

Répétition(s)

2 de 20 secondes par pied.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

5.19.1 Faire le mouvement 5.19 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.

5.19.2 Faire le mouvement 5.19 en diminuant l'amplitude du mouvement.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

5.19.3 Faire le mouvement 5.19 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.

5.19.4 Faire le mouvement 5.19 en augmentant l'amplitude du mouvement.

5.19.5 Faire le mouvement 5.19 la cheville appuyée sur la cuisse, fléchir la cheville avec la main.



5.19.6 Faire le mouvement 5.19 en position debout derrière une chaise, les mains appuyées sur le dossier au besoin.

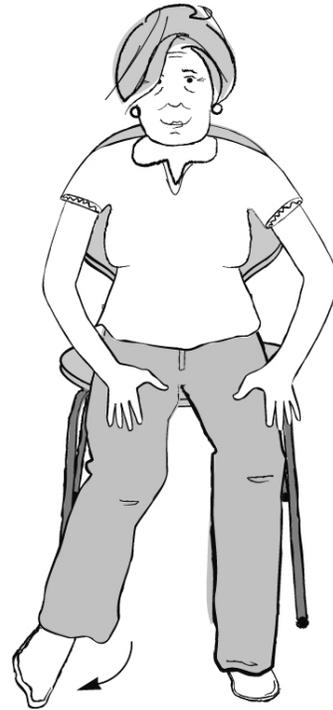
MOUVEMENT 5.20

Région(s) sollicitée(s)

Jambe, pied.

Position de départ

- assis, dos droit et appuyé au dossier;
- mains appuyées sur les cuisses;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches, chaussures retirées.



Exercice

Élever l'extérieur du pied droit pour diriger l'intérieur du pied au sol et maintenir la position.

Répétition(s)

2 de 20 secondes par pied.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

5.20.1 Faire le mouvement 5.20 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.

5.20.2 Faire le mouvement 5.20 en diminuant l'amplitude du mouvement.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

5.20.3 Faire le mouvement 5.20 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.

5.20.4 Faire le mouvement 5.20 en augmentant l'amplitude du mouvement.

5.20.5 Faire le mouvement 5.20 la cheville appuyée sur la cuisse, fléchir la cheville avec les mains.



5.20.6 Faire le mouvement 5.20 en position debout derrière une chaise, les mains appuyées sur le dossier au besoin.

MOUVEMENT 5.21

Région(s) sollicitée(s)

Jambe, pied, orteils.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les cuisses;
- jambes à la largeur des hanches, chaussures retirées, pied gauche à plat au sol, pied droit sous la chaise.



Exercice

Fléchir les orteils en les appuyant sur le sol et maintenir la position.

Répétition(s)

2 de 20 secondes par pied.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

5.21.1 Faire le mouvement 5.21 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.

5.21.2 Faire le mouvement 5.21 en diminuant l'amplitude du mouvement.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

5.21.3 Faire le mouvement 5.21 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.

5.21.4 Faire le mouvement 5.21 en augmentant l'amplitude du mouvement.

5.21.5 Faire le mouvement 5.21 la cheville appuyée sur la cuisse, fléchir les orteils avec la main.



5.21.6 Faire le mouvement 5.21 en position debout derrière une chaise, une ou les main(s) en appui au dossier au besoin.

MOUVEMENT 5.22

Région(s) sollicitée(s)

Jambe, pied, orteils.

Position de départ

- assis au centre de la chaise, dos droit;
- mains appuyées sur les cuisses;
- pieds bien appuyés au sol, à la largeur des hanches, chaussures retirées.



Exercice

Élever le talon et la plante du pied pour fléchir les orteils et maintenir la position.

Répétition(s)

2 de 20 secondes par pied.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

5.22.1 Faire le mouvement 5.22 en diminuant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.

5.22.2 Faire le mouvement 5.22 en diminuant l'amplitude du mouvement.

Variantes pour  **le niveau de difficulté**

5.22.3 Faire le mouvement 5.22 en augmentant le nombre de répétitions ou le temps maintenu en position.

5.22.4 Faire le mouvement 5.22 en augmentant l'amplitude du mouvement.

5.22.5 Faire le mouvement 5.22 la cheville appuyée sur la cuisse, fléchir les orteils avec la main.



5.22.6 Faire le mouvement 5.22 en position debout derrière une chaise, une ou les main(s) en appui au dossier au besoin.

OUTIL 2.1 INVENTAIRE DE LA MÉDICATION

Nom : _____
 Dossier no. : _____
 Médecin traitant : _____
 Clinique et no. téléphone : _____
 Pharmacie et no téléphone : _____
 Système de gestion des médicaments : Fioles de la pharmacie Pilulier hebdomadaire
 Complété par aidant, patient ou pharmacien Autre : _____

Inscrire les médicaments prescrits, non prescrits et les produits naturels

<input type="checkbox"/> Nom du médicament <input type="checkbox"/> Aucun médicament	Posologie	Médecin prescripteur	Prescrit	Non prescrit	Produit naturel
1.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Résultats (cocher)	<input type="checkbox"/> R1. Prise de 4 médicaments prescrits ou plus par jour	Référer au pharmacien et au médecin			
	<input type="checkbox"/> R2. Prise de 1 médicament ou plus de la liste des médicaments	Référer au pharmacien et au médecin			
Questions à adresser aux participants (cocher)			Oui	Non	Ne sait pas
○ Au cours de la dernière semaine, est-ce que vous avez bu de la bière, du vin, un spiritueux ou toute autre boisson alcoolisée?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
○ Avez-vous des étourdissements ou des faiblesses (fatigue)?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
○ Combien pesez-vous (poids déclaré)?			_____ kg ou _____ lb		
○ Au cours de la dernière année, un médecin vous a-t-il déjà dit que vous faites de l'hypotension orthostatique?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Source : adapté de Bégin, C. (2002).

LISTE DES MÉDICAMENTS GUIDANT LA RÉFÉRENCE AU PHARMACIEN (CLASSIFICATION PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE DE NOMS GÉNÉRIQUES)

Cette liste sert à l'intervenant dédié lors de l'inventaire de la médication et, s'il y a lieu, pour faire l'orientation vers le pharmacien.

Noms génériques	Principaux noms commerciaux	Remarques (Référence)
Alprazolam	Xanax ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Amitriptyline	Plusieurs produits génériques (anciennement : Elavil ^{md})	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Belladone	Composant de Bellergal spacetabs ^{md}	Potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾
Bromazépam	Lectopam ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Bupropion	Wellbutrin ^{md} SR, Zyban ^{md} et quelques produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Buspirone	BuSpar ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Butalbital	Composant de Fiorinal ^{md}	Barbiturique : potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾
Carbamazépine	Tegréto ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽⁶⁾
Chloral (hydrate de)	Génériques (Anciennement : Noctec ^{md})	
Chlordiazépoxyde	Composant de Librax ^{md} (anciennement : Librium ^{md})	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Chlorpheniramine	Plusieurs préparations de vente libre pour le rhume et les allergies	Potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾
Chlorpromazine	Largactil ^{md} , Novo-Chlorpromazine ^{md}	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Chlorpropamide	Novo-propamide ^{md} , Apo-Chlorpropamide ^{md} (anciennement :Diabinese ^{md})	Potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾
Chlorzoxazone	Plusieurs préparations de vente libre (Parafon ^{md} , Tylenol douleurs musculaires ^{md} , etc.)	Potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾
Citalopram	Celexa ^{md} et plusieurs produits génériques	
Clobazam	Frisium ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Clomipramine	Anafranil ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Clonazépam	Rivotril ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Clorazébate	Plusieurs produits génériques (anciennement : Tranxène ^{md})	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Clozapine	Clozaril ^{md} et plusieurs produits génériques	
Cyclobenzaprine	Flexeril ^{md} et plusieurs produits génériques	Potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾
Cyproheptadine	Periactin ^{md}	Potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾
Désipramine	Norpramin ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Diazépam	Valium ^{md} , Vivol ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Dicyclomine	Bentylol ^{md} , Riva-Dicyclomine ^{md} (en vente libre)	Potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾
Digoxin	Lanoxin ^{md}	Peut aggraver le risque de chute ⁽²⁾
Dimenhydrinate	Gravol ^{md} et plusieurs produits génériques (en vente libre)	Référence si usage régulier. Contient du diphenhydramine
Diphenhydramine	Plusieurs préparations de vente libre pour l'insomnie, rhume ou allergie (Benadryl ^{md} , SleepAid ^{md} , Sominex ^{md} , Dormiphen ^{md}).	Potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾ Comprimés, capsules ou sirop/élixir
Diphenoxylate	Composant de Lomotil ^{md} (avec atropine)	Potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾
Disopyramide	Rythmodan ^{md} , Norpace ^{md}	Peut aggraver le risque de chute ⁽²⁾
Doxépine	Sinequan ^{md} et quelques produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Doxylamine	En vente libre : Unisom-2 ^{md} , Tylenol ^{md} sinus Extra fort, Gravol ^{md} , Mersyndol ^{md} . Sur ordonnance médicale : Calmydone ^{md} sirop, Diclectin ^{md}	Potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾
Escitalopram	Cipralax ^{md}	
Flavoxate	Urispas ^{md} et quelques produits génériques	Potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾
Fluoxétine	Prozac ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Flupenthixol	Fluanxol ^{md} dépôt	Disponible en injectable seulement
Fluphénazine	Plusieurs produits génériques; Modecate ^{md} en injectable	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Flurazépam	Somno ^{md} et quelques produits génériques (anciennement : Dalmane ^{md})	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Fluvoxamine	Luvox ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Halopéridol	Haldol ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Hydroxyzine	Atarax ^{md} plusieurs produits génériques	Potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾
Imipramine	Tofranil ^{md}	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Indométhacine	Plusieurs produits génériques; (anciennement : Indocid ^{md})	Potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾
Lorazépam	Ativan ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Loxapine	Plusieurs produits génériques; Loxapac ^{md} si injectable	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Maprotiline	Novo-Maprotiline ^{md} (anciennement : Ludiomil ^{md})	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Meperidine	Demerol ^{md}	Potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾
Methocarbamol	Robaxin ^{md} (composant de plusieurs produits en vente libre)	Potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾

Noms génériques	Principaux noms commerciaux	Remarques (Référence)
Metoclopramide	Plusieurs produits génériques (anciennement : Maxeran ^{md})	Si utilisé chez un patient atteint de la maladie de Parkinson ⁽⁴⁾
Méthotriméprazine	Nozinan ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Mirtazapine	Remeron ^{md} et plusieurs produits génériques	
Moclobémide	Manérix ^{md} et plusieurs produits génériques	
Nitrazépam	Plusieurs produits génériques (anciennement : Mogadon ^{md})	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Nortryptiline	Aventyl ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Olanzapine	Zyprexa ^{md}	Peut aggraver le risque de chute ⁽⁵⁾
Orphenadrine	Norflex ^{md} , Orfenace ^{md} , Rhoxal-Orphenadrine ^{md}	Potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾
Oxazépam	Quelques produits génériques (anciennement : Sérax ^{md})	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Paroxétine	Paxil ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Pentazocine	Talwin ^{md}	Potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾
Pericyazine	Neuleptil ^{md}	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Perphénazine	Produits génériques; Trilafon ^{md} si injectable (anciennement : Étrafon ^{md})	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Phénelzine	Nardil ^{md}	
Phenobarbital	Produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽⁶⁾
Phénytoïn	Dilantin ^{md}	Peut aggraver le risque de chute ⁽⁶⁾
Pimozide	Orap ^{md} , Apo-Pimozide ^{md}	
Pipothiazine	Piportil ^{md}	Disponible en injectable seulement
Primidone	Produits génériques (anciennement : Mysoline ^{md})	Métabolisé en phénobarbital
Procaïnamide	Procan ^{md} , Pronesty ^{md} et quelques produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽²⁾
Prochlorpérazine	Stemetil ^{md} et quelques produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Prométhazine	Histantil ^{md} (anciennement : Phénergan ^{md})	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Propoxyphène	Darvon ^{md}	Potentiellement inapproprié en gériatrie ⁽³⁾
Quétiapine	Seroquel ^{md}	
Quinidine	Biquin Durules ^{md} (Quinidine bisulfate) et génériques (Quinidine sulfate)	Peut aggraver le risque de chute ⁽²⁾
Rispéridone	Risperdal ^{md}	
Sertraline	Zoloff ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Témazépam	Restoril ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Thioridazine	Produits génériques (anciennement : Mellaril ^{md})	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Thiotixène	Navane ^{md}	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Thiopropérazine	Majeptil ^{md}	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Tranylcypromine	Parnate ^{md}	
Trazodone	Désyre ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Triazolam	Halcion ^{md} , Apo-Triazo ^{md} , Gen-triazolam ^{md}	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Trifluopérazine	Quelques produits génériques (anciennement : Stélazine ^{md})	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Trimipramine	Surmontil ^{md} et plusieurs produits génériques	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Venlafaxine	Effexor ^{md}	Peut aggraver le risque de chute ⁽¹⁾
Zopiclone	Imovane ^{md} , plusieurs produits génériques	
Zuclopenthixol	Clopixol ^{md}	Disponible en injectable seulement

Cette liste représente les médicaments les plus susceptibles d'augmenter les risques de chutes chez les aînés. Elle regroupe principalement les médicaments de la section **28 : 16 Psychotropes** (antidépresseurs et tranquillisants), ceux de la section **28 : 24 Anxiolytiques, sédatifs et hypnotiques**, ainsi que certains médicaments cardiovasculaires tels que : digoxin (**24 : 04.08 Cardiotonique**) quinidine (**24 : 04 Cardiotropes**), disopyramide et procainamide (**24 : 04.04 Antiarythmiques**), tirés de la liste des médicaments de la RAMQ, de l'édition du 30 août 2006.

Plusieurs autres médicaments disponibles avec ou sans ordonnance médicale (de vente libre) ont été retenus pour cette liste puisqu'ils sont reconnus comme étant potentiellement inappropriés en gériatrie. Ceux-ci sont susceptibles d'aggraver les risques de chutes suite à des effets indésirables sur l'équilibre ou la pression artérielle. La présence de l'un de ces produits au profil médicamenteux d'une personne âgée victime d'une chute devrait résulter en une référence au pharmacien.

Sources :

- (1) Leipzig, R. M., Cumming, R. G. & Tinetti, M. E. (1999).
- (2) Leipzig, R. M., Cumming, R. G. & Tinetti, M. E. (1999).
- (3) Fick, D. M., Cooper, J. W., Wade, W. E. & coll. (2003).
- (4) McCleod, P. J., Huang, A. R., Tamblyn, R. M. & coll. (1997).
- (5) Hien, L. T., Cumming, R. G., Cameron, I. D. & coll. (2005).
- (6) Ensrud, K. E., Blackwell, T. L., Mangione, C. M. & coll. (2002).

L'évaluation du pharmacien (procédure²)

La collecte de données

Des informations devraient être acheminées au pharmacien-évaluateur par l'intervenant dédié du programme de prévention des chutes, au moment même où le patient est référé pour la revue de ses médicaments. Le pharmacien-évaluateur prend connaissance des informations suivantes si elles sont disponibles :

- identification du chuteur;
- adresse de résidence et numéro de téléphone;
- identification d'une personne soutien significative si perte d'autonomie;
- médecin traitant et numéro de téléphone;
- pharmacien privé et numéro de téléphone;
- liste des médicaments connus (fiche « Inventaire de la médication » complétée par l'intervenant dédié et à être validé par le pharmacien-évaluateur);
- histoire médicale antérieure et diagnostics médicaux;
- usage d'alcool si connu (fiche « Inventaire de la médication »);
- poids;
- examens physiques récents si disponibles (TA, RC, orthostatisme, MMSE/Folstein, etc.);
- valeurs de laboratoire pertinentes (électrolytes, créatinine sérique, glycémie, albumine, formule sanguine, etc.);
- histoire ou circonstance de la chute ou symptômes ressentis juste avant la chute;
- évaluations des autres professionnels si disponibles.

Le pharmacien-évaluateur complète sa cueillette de données par un contact téléphonique auprès du pharmacien privé du chuteur. Des informations supplémentaires sont recueillies et discutées entre les pharmaciens (évaluateur et privé). Un plan sommaire d'intervention peut déjà être élaboré pour assurer le suivi.

L'histoire médicamenteuse devrait contenir:

- nom du médicament, force, posologie, heure d'administration, date du début de traitement (si disponible);
- allergie(s), intolérance(s);
- perception de l'aîné quant à sa médication;
- évaluation du pharmacien privée des habitudes de renouvellements;
- système de gestion des médicaments (ex. : pilulier hebdomadaire complété par pharmacie, etc.).

Le pharmacien-évaluateur doit établir un contact avec le chuteur ou sa personne soutien dans le but de compléter la cueillette de données. Voici quelques pistes qu'il faut explorer durant l'entretien :

- utilisation des médicaments de vente libre, vitamines ou produits naturels;
- réactions indésirables antérieures à des médicaments;
- effets indésirables perçus avec la médication actuelle;
- efficacité perçue avec la médication actuelle;

² Extrait du programme **IMPAC** -Interventions sur la Médication de Personnes Âgées qui Chutent- Projet d'ateliers régionaux-Comité paritaire de formation et développement APES-MSSS (2006).

- obtenir la collaboration du patient pour actualiser le plan de soins pharmaceutiques (modifier la médication);
- discuter du support nécessaire et des ressources disponibles pour mettre en application le plan de soins pharmaceutiques en lien avec les objectifs thérapeutiques définis.

Il peut parfois s'avérer nécessaire de vérifier auprès du médecin traitant ou du prescripteur dans le but de clarifier certaines situations médicales ou pharmacologiques.

Le pharmacien devrait être en mesure d'évaluer les capacités du patient à gérer lui-même ses médicaments, si c'est le cas. Il peut arriver qu'une visite à domicile soit nécessaire. Si le pharmacien n'est pas en mesure d'offrir lui-même ce service, il peut recommander un complément d'évaluation au moyen d'une visite à domicile par un autre intervenant, en ciblant des objectifs précis (Tassé, 2003). L'intervenant dédié aux chutes devrait être en mesure d'assurer le suivi de cette recommandation auprès du pharmacien privé ou auprès d'un membre de l'équipe de soutien à domicile.

L'analyse

Le pharmacien procède à l'analyse des données recueillies et identifie les problèmes pharmacothérapeutiques en lien avec les problèmes de santé et de l'effet de certains médicaments sur les risques de chutes (voir sections précédentes). Les objectifs thérapeutiques sont :

- réduire le risque de chutes;
- réduire le risque de fractures.

Pour l'atteinte de ces deux objectifs, il évalue la pertinence de chacun des médicaments, la dose, les interactions médicamenteuses réelles ou potentielles, ainsi que les effets indésirables (voir section précédente).

Les recommandations

Le pharmacien-évaluateur soumet par écrit une liste de recommandations, par ordre de priorité, en lien avec les objectifs du programme, en complétant la fiche « Évaluation du pharmacien ».

L'intervention, le suivi et la continuité des soins

Le pharmacien-évaluateur propose un plan de suivi en lien avec ses recommandations. L'envoi d'un rapport d'évaluation au prescripteur a généralement des effets modestes sur les changements de la médication (Kroenke, Pinholt, 1990). L'intégration du plan de soins pharmaceutiques au plan d'intervention individualisé (PII) de l'équipe œuvrant en prévention des chutes peut améliorer l'effet de l'intervention du pharmacien sur la médication du chuteur. Dans le cadre de la démarche proposée, il est important d'identifier un partenaire de soins qui poursuivra la démarche auprès du médecin si le pharmacien-évaluateur n'est pas en mesure de le faire lui-même (équipe de prévention des chutes et pharmacien privé).

Le rapport d'évaluation du pharmacien

Le rapport d'« Évaluation du pharmacien » est envoyé au demandeur (intervenant dédié aux chutes) en trois copies. L'une d'elle est incluse dans le plan d'intervention individualisé (PII). Ce rapport sera conservé dans le dossier médical du patient au CSSS. Une autre copie sera acheminée au médecin traitant et la troisième est envoyée au pharmacien privé. Selon la possibilité d'implication du pharmacien-évaluateur (œuvrant ou non en CLSC), le suivi auprès du patient, du médecin traitant et du pharmacien privé s'effectue selon des ententes locales. Les modifications de la médication et leurs suivis deviennent la responsabilité du médecin traitant et de l'équipe interdisciplinaire réalisant le PII, en partenariat avec le pharmacien privé du patient.

OUTIL 3.1 INVENTAIRE DES RISQUES DE L'ENVIRONNEMENT DOMICILIAIRE DES AÎNÉS (IREDA)



GRILLE IREDA ENVIRONNEMENT

ESPACE POUR L'ADRESSOGRAPHIE

Type de domicile : Maison unifamiliale 1 étage 2 étages Multipalliers
 Logement Résidence privée Autres _____
 La personne est : Propriétaire Locataire

Éléments	Dépistage			Suivi		Commentaires
	OUI	NON	N/A	OUI	NON	
Escaliers extérieurs						
1. Revêtement antidérapant						
2. Mains courantes						
3. Uniformité des marches						
4. Indicateur de localisation de la 1 ^{re} et dernière marche						
5. Contremarches fermées et de couleur contrastante						
6. Marches dégagées de tout objet						
7. Éclairage adéquat						
8. Boîte aux lettres hors de l'escalier et à bonne hauteur						
9. Autre(s) risque(s) identifié(s) lors de l'enseignement des comportements sécuritaires dans les escaliers						
Escaliers intérieurs						
10. Revêtement antidérapant						
11. Mains courantes						
12. Uniformité des marches						
13. Indicateur de localisation de la 1 ^{re} et dernière marche						
14. Contremarches fermées et de couleur contrastante						
15. Marches dégagées de tout objet						
16. Porte s'ouvrant vers l'intérieur de la pièce						
17. Autre(s) risque(s) identifié(s) lors de l'enseignement des comportements sécuritaires dans les escaliers						
Salle de bain						
18. Baignoire d'une hauteur et d'une grandeur standard						
19. Barres d'appui solides et antidérapantes						
20. Tapis antidérapant dans la baignoire						
21. Sortie de bain antidérapante						
22. Douche téléphone accessible						
23. Bouchon de la baignoire facile à utiliser						
24. Lavabo accessible						
25. Toilette sécuritaire						
26. Espace de rangement accessible						
27. Autre(s) risque(s) identifié(s) lors de l'enseignement des comportements sécuritaires dans salle de bain						

Éléments	Dépistage			Suivi		Commentaires	
	OUI	NON	N/A	Modification(s)			
				OUI	NON		
Cuisine							
28. Articles fréquemment utilisés accessibles							
29. Armoires accessibles							
30. Espace de travail sur le comptoir disponible							
31. Escabeau stable et antidérapant (si utilisé)							
32. Courte distance entre le réfrigérateur, la cuisinette, l'évier et la table							
33. Prises de courant accessibles							
34. Table et chaises sécuritaires							
35. Autre(s) risque(s) identifié(s) lors de l'enseignement des comportements sécuritaires dans la cuisine							
Salon							
36. Fauteuil sécuritaire							
37. Absence de table basse au milieu du salon							
38. Autre(s) risque(s) identifié(s) lors de l'enseignement des comportements sécuritaires dans le salon							
Chambre							
39. Lit de bonne hauteur							
40. Matelas ferme ou orthopédique							
41. Téléphone, lampe, cadre lumineux et lampe de poche sur la table de chevet près du lit							
42. Espace de rangement accessible							
43. Autre(s) risque(s) identifié(s) lors de l'enseignement des comportements sécuritaires dans la chambre							
TOUTES LES PIÈCES							
44. Chaise permettant de s'asseoir pour s'habiller							
45. Seuils de porte adoucis entre les pièces							
46. Plancher exempt de surface(s) glissante(s)							
47. Plancher sans reflet et tapis uni							
48. Égalité du sol et revêtement bien fixé							
49. Fils électriques et du téléphone bien fixés							
50. Aires de déplacement dégagées							
51. Éclairage adéquat							
52. Interrupteurs accessibles à l'entrée de la pièce							
53. Veilleuse							
54. Téléphone accessible							
55. Autre(s) risque(s) identifié(s) lors de l'enseignement des comportements sécuritaires toutes pièces							
Autres risques observés : sous-sol, salle de lavage, chaussures antidérapantes, vêtements trop longs ou amples, présence de petits animaux dans le domicile, etc.							
Quel(s) type(s) de modification(s) dans votre logement serait(ent) nécessaire(s) afin de rendre vos activités de tous les jours plus faciles et plus sécuritaires?							
Référence à l'ergothérapeute si nécessaire : <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non							
Total des risques : ____ / 55			Signature : _____ Date : _____				

Rapport des risques environnementaux et comportementaux

Certains éléments de votre domicile et de vos comportements que vous avez ont été identifiés à risque de vous faire chuter. Pour améliorer votre sécurité, voici les **modifications dont nous avons convenu ensemble et devant être réalisées dans les meilleurs délais.**

	RISQUES IDENTIFIÉS	MODIFICATIONS RETENUES	COÛT ESTIMÉ	OÙ SE PROCURER LE MATÉRIEL	PERSONNE RESSOURCE	PRIORITÉ
Escaliers extérieurs						
Escaliers intérieurs						
Salle de bain						
Cuisine						
Salon						
Chambre						

Nom de l'intervenant dédié : _____

Numéro de téléphone : _____

Date de l'évaluation du domicile : _____

OUTIL 3.2 FICHES TECHNIQUES D'INTERVENTION SUR L'ENVIRONNEMENT DOMICILIAIRE

INTRODUCTION

L'Institut national de santé publique du Québec recommande d'utiliser les fiches techniques (**outil 3.2**) d'intervention sur l'environnement domiciliaire développées par la région de l'Estrie (Levasseur, Boudreault et Hirz, 2002) et adaptées à la nouvelle grille IREDA.

Les fiches techniques d'intervention ont pour objectif d'aider l'intervenant dédié dans sa recherche de solutions et sa formulation de recommandations dans un contexte qui ne nécessite pas spécifiquement une expertise dans l'environnement domiciliaire. Au besoin, l'ergothérapeute ou un autre professionnel du CLSC peut être impliqué dans la démarche afin d'aider l'intervenant dédié à faire les meilleures recommandations possibles pour chacun des risques identifiés. Ces situations sont identifiées sous la rubrique « *Attention!* » dans les fiches techniques.

L'intervention est étroitement reliée à l'évaluation des risques de chute dans l'environnement domiciliaire à l'aide de la grille IREDA. L'approche analytique appliquée durant l'évaluation et l'intervention tient compte des caractéristiques de la personne (physionomie, aptitudes, capacités), de ses comportements à risque de chute et de ce qu'elle fait dans son quotidien (réalisation des activités courantes et rôles sociaux). L'approche privilégiée lors de l'intervention vise à amener l'aîné à identifier comment son environnement domiciliaire et ses comportements pourraient être plus sécuritaires et à effectuer les modifications requises. Pour que ces modifications soient durables, plusieurs aspects sont essentiels :

- l'implication de l'aîné et sa compréhension des raisons motivant les modifications de son environnement domiciliaire et de ses comportements. La perception que l'aîné a des risques de son environnement domiciliaire et de ses comportements doit par conséquent être au centre de l'évaluation et de l'intervention;
- la présence de ressources humaines et financières;
- un suivi rigoureux et prolongé tel que proposé par le présent volet d'intervention multifactorielle personnalisée afin d'assurer la réalisation des modifications retenues.

Pour tenir compte des capacités de l'aîné et de ses activités, l'intervenant dédié doit prendre connaissance des résultats du SMAF ou de L'OEMC au dossier avant de procéder à l'évaluation de l'environnement domiciliaire, en s'assurant que ces informations sont toujours actuelles.

La grille IREDA est principalement divisée en quatre colonnes et comprend :

- 1) les **éléments** du domicile;
- 2) le résultat du **dépistage** de ces éléments (oui, non, non applicable N/A);
- 3) le **suivi** des solutions retenues;
- 4) les solutions retenues (**commentaires**).

Éléments des fiches techniques

Les fiches permettent, pour chacun des éléments de l'environnement domiciliaire associé à un risque de chute, d'identifier une norme à respecter. Certaines de ces normes proviennent du document de la Société canadienne d'hypothèque et de logement (SCHL, 1993, 1992, 1990 et 1987) ou du document de Martel et De Sarte (1988) sur l'accessibilité des domiciles. D'autres sources, tel le Code du bâtiment (Conseil national de recherches Canada, 2005) ont été consultées pour la mise à jour de ces normes. Finalement, certains cadres conceptuels du fonctionnement humain [modèle du processus de production du handicap (PPH, Fougeyrollas et coll., 1998) et Classification internationale du fonctionnement (CIF), Organisation mondiale de la santé, 2001]] et modèles théoriques

comportementaux (Bandura, 2003; Green et Kreuter, 1991; Prochaska et Velicer, 1997) sont aussi sous-jacents au développement du guide d'intervention.

La première colonne de la grille IREDA énumère tous les éléments du domicile qui favorisent la réalisation des activités courantes et rôles sociaux de l'aîné dans un environnement domiciliaire sécuritaire (ex. : un escalier extérieur avec revêtement antidérapant).

Des fiches techniques précisent la *fonction*, la *description* et les *dimensions* pour chacun des différents éléments de la grille et sont regroupées par pièce (par exemple : escaliers extérieurs (mains courantes, revêtement antidérapant, uniformité des marches, etc.).

Aide à l'analyse de conformité : résultats du dépistage (oui, non, N/A)

Les fiches techniques décrivent les fonctions et les normes qui permettent d'identifier si l'élément est présent, c'est-à-dire si la norme de sécurité est respectée ou non ou ne s'applique pas (N/A), par exemple si le domicile de la personne ne comprend pas d'escaliers.

Particularités de l'intervention

La dernière colonne de la grille IREDA sert à préciser la solution retenue selon les indications précisées dans les fiches techniques. Par exemple, si l'escalier extérieur ne possède pas de revêtement antidérapant, une des solutions pouvant être retenue est l'installation de bandes autocollantes abrasives sur chacune des marches. Tout autre commentaire pertinent, par exemple la résistance ou le refus de l'aîné d'effectuer la modification, ou les obstacles permettant la réalisation de la norme (des ressources financières insuffisantes) doit aussi y être indiqué.

L'évaluation, indissociable de l'intervention, doit aussi être un moment privilégié où l'intervenant dédié transmet à l'aîné de l'information sur les aspects suivants :

- les principaux éléments environnementaux impliqués dans les chutes;
- les moyens concrets pour diminuer les risques de chutes associés à l'environnement domiciliaire;
- les comportements sécuritaires à adopter;
- les aides techniques usuelles telles les barres d'appui dans la salle de bain et les mains courantes dans les escaliers.

Il importe ici de mentionner que, pour persuader l'aîné, l'intervenant dédié doit être convaincu que les différents éléments identifiés représentent un risque réel et qu'il est important d'apporter les différentes modifications recommandées.

Finalement, les fiches techniques (**outil 3.2**) contiennent aussi des « conseils » qui sont parfois nécessaires pour une utilisation optimale et adéquate des modifications effectuées. Ces conseils concernent des comportements sécuritaires à adopter. Ils sont regroupés à la fin de chaque section et devraient être remis aux aînés.

Suivi des modifications

Une relance téléphonique, environ quatre semaines après l'évaluation, est nécessaire pour faire un suivi de l'application des solutions retenues. Plus d'une relance peut être nécessaire pour soutenir l'aîné jusqu'à ce que les modifications soient réalisées. De plus, certaines personnes ont besoin d'assistance pour la mise en place des recommandations, comme le soutien de l'intervenant dédié dans les démarches visant l'identification des ressources et services requis dans la communauté. Certains propriétaires refusent parfois de déboursier ou même d'autoriser la pose de barres d'appui dans la salle de bain, tandis que d'autres acceptent après avoir discuté avec l'intervenant dédié, d'où

l'importance de faire un suivi des modifications. La troisième colonne de la grille IREDA sert à noter le suivi de l'intervention, c'est-à-dire à préciser si la solution retenue a été effectuée ou non (**outil 3.1**). Au besoin, d'autres commentaires, telles les modifications en cours, peuvent être notés dans la section « suivi des modifications » située à la fin de la grille IREDA.

Le formulaire « *Rapport des risques environnementaux et comportementaux* », rempli par l'intervenant dédié et remis à l'aîné, favorise l'implication de celui-ci et de sa famille dans la réalisation des modifications. Dans le but de concrétiser la démarche, on y inscrit les modifications retenues au regard des risques identifiés, de même que le coût approximatif de la modification, l'endroit où le matériel nécessaire est disponible et la personne qui effectuera la modification. La démarche se fait avec l'approbation de l'aîné et vise à le rendre conscient des risques puis apte et confiant en ses capacités de les réduire.

Pour les modifications qui nécessitent une installation particulière, par exemple l'ajout de barres d'appui ou d'une main courante, une liste de noms de menuisiers devrait aussi être remise à l'aîné dont l'entourage ne peut faire le travail. Il est de la responsabilité de chaque CSSS d'élaborer et de maintenir à jour une liste de ressources spécialisées (menuisiers ou autres).

Soutien financier

Puisque les interventions sur l'environnement domiciliaire sont plus efficaces lorsqu'un soutien est proposé pour la mise en place des recommandations (Nadeau, 2005), l'Institut national de santé publique du Québec recommande d'assurer, en plus du suivi par l'intervenant dédié, un soutien financier pour la correction des risques liés à l'environnement domiciliaire. Ce soutien financier peut être utilisé sous forme de ressources humaines permettant la réalisation des modifications ou pour l'achat d'aides techniques telles des barres d'appui ou autre. L'expérience de la région de Lanaudière a permis de constater qu'un montant forfaitaire d'au moins 300 \$ par personne est nécessaire.

Les compétences clés de l'intervenant dédié ainsi que le respect des limites de son expertise sont aussi deux aspects essentiels de l'évaluation et de l'intervention visant à réduire les risques de chute liés à l'environnement domiciliaire.

Section 1

Escaliers extérieurs





ESCALIERS EXTÉRIEURS

Lors d'une construction nouvelle, il est préférable d'éviter toute dénivellation. Même lorsque peu utilisés, les escaliers demeurent un lieu à haut risque de chute. Lorsque les escaliers sont en place et essentiels, on peut les rendre plus sécuritaires.

Voici les éléments à considérer :

Revêtement antidérapant

Mains courantes

Uniformité des marches

Indicateur de localisation de la première et de la dernière marche

Contremarches fermées et de couleur contrastante

Marches dégagées de tout objet

Éclairage adéquat

Boîte aux lettres hors de l'escalier et à une bonne hauteur

Comportements sécuritaires

Légende

\$: entre 5 \$ et 25 \$

\$\$: entre 25 \$ et 50 \$

\$\$\$: entre 50 \$ et 100 \$

\$\$\$\$: plus de 100 \$



ESCALIERS EXTÉRIEURS

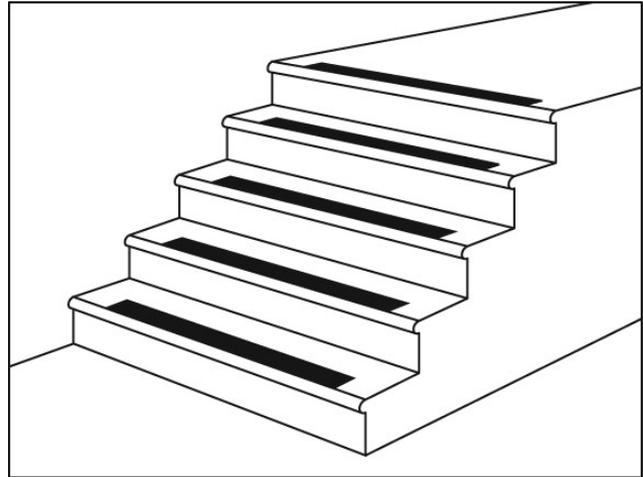
Revêtement antidérapant

Fonction

Sécuriser le pied sur la marche surtout pendant la phase de mise en charge unilatérale. L'escalier extérieur étant constamment exposé aux intempéries, le revêtement des marches et l'entretien sont cruciaux.

Description

Le revêtement antidérapant peut être soit une peinture antidérapante, soit des bandes autocollantes abrasives ou de caoutchouc (mince). Du ciment poreux ou du métal strié peuvent également représenter un bon revêtement antidérapant d'escalier.



Dimension

Si on opte pour la peinture, celle-ci peut être utilisée sur la superficie totale de la marche tandis qu'une étroite bande antidérapante d'environ un pouce de large est souvent suffisante à condition de couvrir au moins les trois quarts ($\frac{3}{4}$) de la largeur de la marche.

Installation

L'installation peut être faite par une personne de l'entourage ou par un ouvrier. Si la peinture régulière est la solution choisie, il faut saupoudrer les marches avec du sable de silice lorsque la peinture est encore humide. La peinture antidérapante est aussi efficace bien qu'à un coût nettement supérieur. Finalement, les bandes autocollantes abrasives, ou de caoutchouc, bien fixées sont probablement la solution la plus simple, la moins coûteuse et la plus efficace pour la sécurité et la durabilité.



ESCALIERS EXTÉRIEURS

Revêtement antidérapant

Fournisseurs

Quincailleries, magasins de peinture, grands magasins

Prix approximatif : peinture antidérapante : \$\$\$/gallon (ex. : American safety)

bande antidérapante autocollante : \$

sable de silice : \$

peinture régulière : \$\$

bande de caoutchouc : \$



Conseils

- Avant de poser le revêtement antidérapant de votre choix, assurez-vous de l'uniformité des marches (voir fiches suivantes).
- Lorsqu'utilisés fréquemment, les escaliers rendus antidérapants à l'aide d'une peinture peuvent, avec le temps, redevenir glissants. Il est alors nécessaire de les rendre de nouveau antidérapant à l'aide soit d'une peinture antidérapante soit de bandes autocollantes.
- Dégagez régulièrement les escaliers pour ne pas réduire l'effet du revêtement antidérapant.
- Si vous installez un tapis l'hiver, assurez-vous qu'il reste en bon état et qu'il soit bien fixé à chaque marche.
- Enlevez rapidement la neige pour éviter la formation de glace et déglecez immédiatement au besoin.



ESCALIERS EXTÉRIEURS

Mains courantes

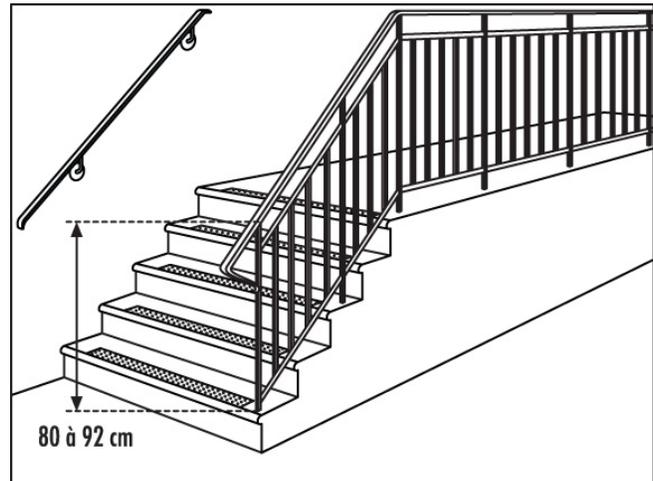
Fonction

Prévenir les pertes d'équilibre en assurant un appui solide lorsque la personne monte ou descend. Permettre l'utilisation des membres supérieurs pendant les déplacements dans les escaliers, spécialement chez les gens dont l'équilibre est précaire.

Description

Les mains courantes doivent être :

1. Solidement fixées;
2. Ininterrompues, même sur un palier;
3. Pourvues d'extrémités courbées afin de ne pas accrocher et signaler la fin de l'escalier;
4. Installées des deux côtés de l'escalier.



Dimension

Les mains courantes doivent être placées à une hauteur de 80 cm à 92 cm (31 ½ à 36 ¼ pouces) au-dessus du nez des marches; se prolonger 30 cm (11 ¾ pouces) en haut et en bas de l'escalier; être de forme arrondie (2,5 cm à 4 cm de diamètre, 1 à 1 ½ pouces) et détachées du mur (5 cm (2 pouces) de distance) pour une meilleure préhension.



Attention!

Référez à l'ergothérapeute si :

- La force des membres supérieurs est insuffisante pour utiliser les mains courantes;
- La personne ne se sent pas en sécurité en utilisant les mains courantes;
- La personne a de la difficulté à utiliser les escaliers ou utilise une marchette.



ESCALIERS EXTÉRIEURS

Mains courantes

Installation

Il est important, lors de l'installation, de bien solidifier les mains courantes.

Fournisseurs

Menuisier (pages jaunes de l'annuaire téléphonique).

Prix approximatif : un menuisier facture environ : \$\$/heure

équipement : prix diffère selon les matériaux choisis.



Conseils

- Utilisez les mains courantes lorsque vous montez ou descendez de l'escalier.
- Transportez les objets dans un sac avec anses afin d'avoir toujours une main libre pour utiliser la main courante. Au besoin, n'hésitez pas à demander l'aide de l'entourage pour transporter des objets.



ESCALIERS EXTÉRIEURS

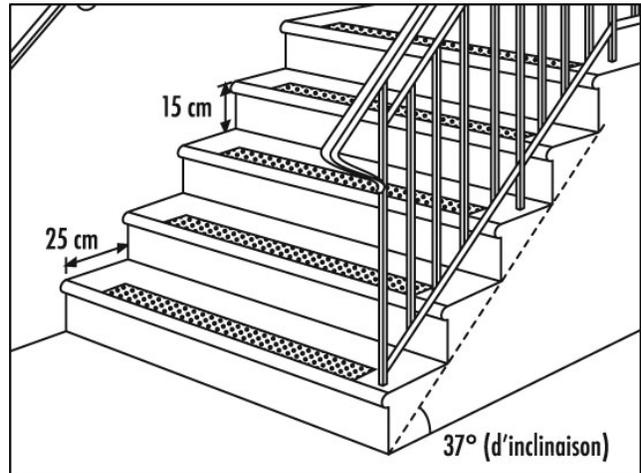
Uniformité des marches

Fonction

Permettre un appui stable aux pieds et assurer une certaine continuité du mouvement (encodage de l'information au cerveau), en ce qui a trait à la hauteur et à la localisation de la marche.

Description

La hauteur et la profondeur des marches doivent être identiques. Pour chaque escalier, il est recommandé d'avoir au minimum trois contremarches et au maximum dix marches entre les paliers. L'escalier doit être en bon état et sécuritaire, c'est-à-dire qu'on ne devrait pas y observer la présence de : neige ou glace, marches brisées, instables, inclinées, rebords de métal soulevés, tuiles soulevées ou manquantes, tapis mal fixé, ciment usé, surface de la marche non arrondie, etc.



Dimension

Le degré d'inclinaison de l'escalier doit être égal ou inférieur à 37° , la profondeur de la marche doit être égale ou supérieure à 25 cm (10 pouces) et la contremarche doit avoir une hauteur maximale de 15 cm (7 pouces). Le nez de la marche ne doit pas dépasser 2,5 cm (1 pouce) et être arrondi ou taillé en biseau.



Attention!

Référer à l'ergothérapeute si :

- La personne a des problèmes de coordination modérés à sévères; l'uniformité des marches n'améliorera pas la situation.



ESCALIERS EXTÉRIEURS

Uniformité des marches

Installation

Le professionnel adéquat pour réparer les marches dépend du matériau de l'escalier (ex. : si l'escalier est en bois, la réparation sera faite par un menuisier).

Menuisier (pages jaunes de l'annuaire téléphonique).

Prix approximatif : selon le matériau et le professionnel (un menuisier environ \$\$/ heure).

Fournisseurs

Menuisier (pages jaunes de l'annuaire téléphonique).

Prix approximatif : selon le matériau et le professionnel (un menuisier : \$\$/ heure).



Conseils

- L'hiver, l'utilisation de gros sel peut entraîner l'usure prématurée des marches de ciment. Utilisez plutôt des produits n'attaquant pas le ciment tel le gravier, le sable ou la cendre.
- Dégagez régulièrement la neige des escaliers durant l'hiver. Un abri peut aussi prévenir l'accumulation de neige et la formation de glace. Toutefois, lorsque la glace est déjà formée, étendez du gros sel pour la déloger (excepté sur les escaliers de ciment) ou du gravier, de la cendre ou du sable pour augmenter l'adhérence.
- Faites réparer les marches lorsque nécessaire.



ESCALIERS EXTÉRIEURS

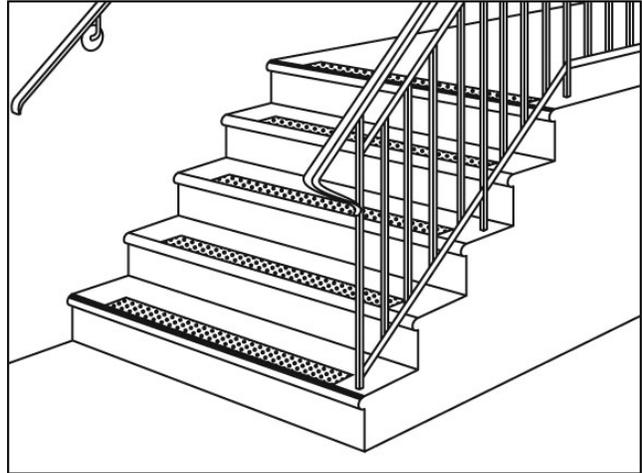
Indicateur de localisation de la première et dernière marche

Fonction

Permettre de bien localiser le début et la fin de l'escalier.

Description

De préférence, une peinture antidérapante de couleur contrastante ou à défaut, un ruban adhésif de couleur sur la première et dernière marche peuvent remplir cette fonction. Le ruban adhésif doit être changé périodiquement à l'usure ou si les bords décollent.



Dimension

L'indicateur couvre habituellement toute la largeur de la marche.



Attention!

Référer à l'ergothérapeute si :

- La vision du client est inadéquate et que les indicateurs installés ne lui permettent pas toujours de bien localiser le début et la fin de l'escalier.



ESCALIERS EXTÉRIEURS

Indicateur de localisation de la première et dernière marche

Fournisseurs

Quincailleries.

Prix approximatif : peinture antidérapante (peinture avec du sable) : **\$\$**

ruban adhésif : **\$**



Conseils

- Chaque nez de marche peut aussi être identifié, surtout pour les personnes ayant des problèmes de perception visuelle importants.



ESCALIERS EXTÉRIEURS

Contremarches fermées et de couleur contrastante

Fonction

S'assurer que le pied repose pleinement sur la marche pour éviter que l'extrémité du pied n'accroche le dessous de la marche supérieure lorsque la personne monte l'escalier. La couleur contrastante facilite la perception tridimensionnelle de l'escalier.

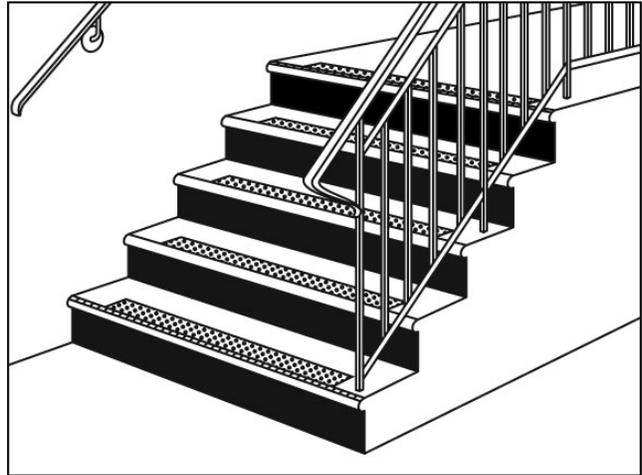
Description

La contremarche doit couvrir pleinement l'orifice laissé par la différence de hauteur entre deux marches. Aucune saillie (section de la marche qui dépasse de la contremarche) ne doit être présente.

La hauteur maximale des contremarches doit être de 18 cm (7 pouces). La face de la contremarche doit être plate. Pour éviter que le pied ne glisse au-delà de la marche, éviter les escaliers sans contremarche (LAAA).

Dimension

Même dimension que l'espace laissé par les marches. Si la personne a des problèmes de perception visuelle, la contremarche peut être recouverte entièrement de peinture d'une couleur contrastante.





ESCALIERS EXTÉRIEURS

Contremarches fermées et de couleur contrastante

Fournisseurs

Quincailleries, magasins spécialisés.

Prix approximatif : peinture : \$/pinte

bois : variable selon le nombre de contremarches à couvrir

menuisier : \$\$/heure



Conseils

- Si les travaux sont trop coûteux et que les revenus de la personne sont insuffisants, vérifiez son admissibilité au programme de logement adapté pour aîné autonome (LAAA) de la Société d'habitation du Québec.
- Selon la localisation de l'escalier et l'angle de la marche, s'assurer que l'eau ne puisse s'y accumuler pour éviter la formation de glace pendant l'hiver.



ESCALIERS EXTÉRIEURS

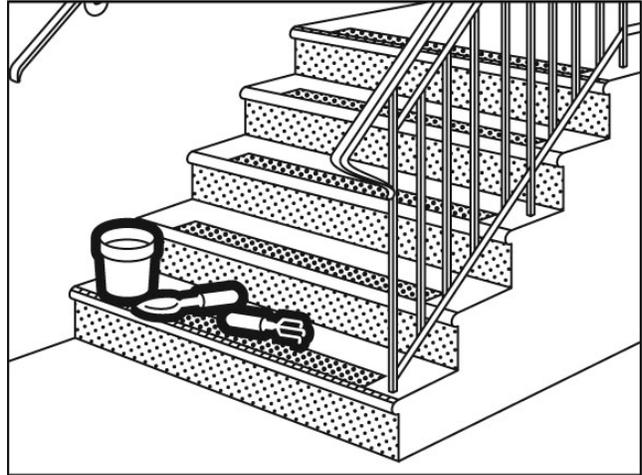
Marches dégagées de tout objet

Fonction

Toutes les marches, les escaliers et les paliers devraient toujours être libres d'objets afin d'éviter de trébucher, de s'accrocher ou de glisser.

Description

Les gens ont souvent l'habitude de mettre des objets dans les escaliers, soit par manque de rangement, soit pour éviter des déplacements. Par exemple, poser le pied sur une feuille de papier peut faire glisser et tomber.



Conseils

- Bien expliquer aux autres habitants de la maison l'importance de ne pas mettre d'objets dans les escaliers.
- Pour éviter des déplacements dans les escaliers, conseiller à la personne de placer les objets à un endroit stratégique et de les ranger lorsque possible par exemple dans un sac suspendu à un crochet près de l'escalier.



ESCALIERS EXTÉRIEURS

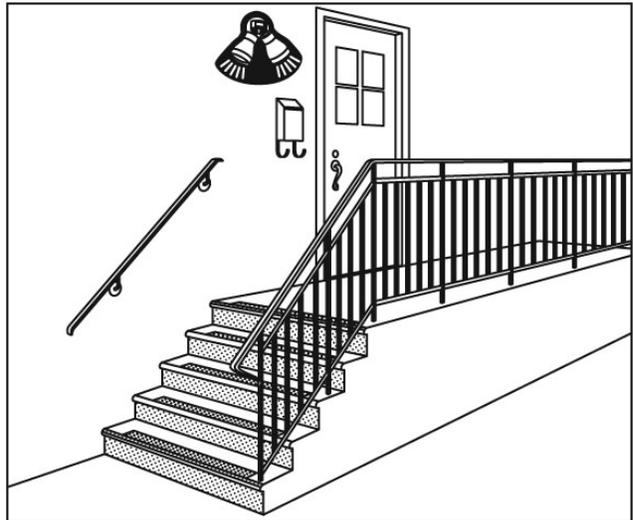
Éclairage adéquat

Fonction

Illuminer l'escalier sans créer de points d'ombre. Permettre de bien voir le bord des marches et leur profondeur.

Description

L'éclairage doit être intense sans être éblouissant. Idéalement, il est muni d'un détecteur de mouvement qui allume la lumière dès que quelqu'un se trouve près des escaliers, ou d'un appareil photosensible qui allume la lumière lorsque la luminosité naturelle est insuffisante.



Dimension

Variable selon l'espace à éclairer et le modèle de lumière choisie.



Attention!

Référez à l'ergothérapeute si :

- La vision de la personne, même avec un éclairage adéquat, ne semble pas adéquate pour assurer sa sécurité dans l'escalier.
- Vérifiez si la personne a eu un examen de la vision récemment et référez au besoin (voir dépistage des troubles visuels).



ESCALIERS EXTÉRIEURS

Éclairage adéquat

Installation

L'installation d'une prise électrique doit se faire par un électricien.

Fournisseurs

Quincailleries, électricien (pages jaunes de l'annuaire téléphonique).

Prix approximatif : \$ (ampoule 100 watts ou halogène)

pour l'installation d'une prise de courant : entre \$\$ et \$\$\$

pour l'installation d'un interrupteur : \$\$



Conseils

- Changer l'ampoule dès que celle-ci brûle.
- Privilégier les lumières munies d'un détecteur de mouvement ou qui s'allume lorsque la luminosité naturelle est insuffisante (photosensible).



ESCALIERS EXTÉRIEURS

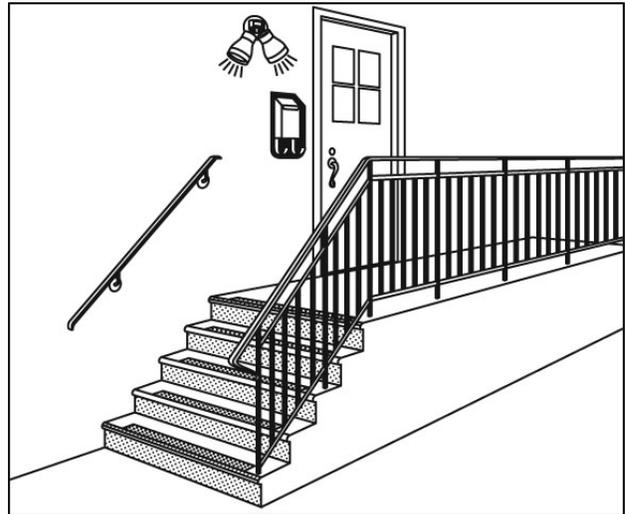
Boîte aux lettres hors de l'escalier et à bonne hauteur

Fonction

Rendre la tâche « aller chercher le courrier » la plus sécuritaire possible. Permet d'éviter de faire deux tâches en même temps (par exemple ramasser le courrier et descendre les escaliers).

Description

La boîte aux lettres doit idéalement être située près de la porte d'entrée sans toutefois être au-dessus de l'escalier. De plus, elle doit être à une hauteur fonctionnelle pour que la personne n'ait pas de difficulté à y prendre le courrier. La dimension de la boîte aux lettres doit être suffisante pour contenir tout le courrier afin qu'il ne déborde pas au sol.



Dimension

La hauteur suggérée est environ celle du coude de la personne lorsque celle-ci se tient debout près du mur.



Attention!

Référez à l'ergothérapeute si :

- Si la personne ne peut pas effectuer la tâche à cause d'une autre limitation même si la hauteur suggérée devrait normalement permettre aux personnes ayant des limitations au niveau de l'amplitude articulaire de l'épaule d'aller chercher le courrier.



ESCALIERS EXTÉRIEURS

Boîte aux lettres hors de l'escalier et à bonne hauteur



Conseils

- Allez chercher le courrier quotidiennement pour éviter l'accumulation dans la boîte aux lettres qui fait déborder le courrier au sol.



ESCALIERS EXTÉRIEURS

Comportements sécuritaires

- Dégagez les marches et le balcon de tout objet, évitez l'encombrement.
- Ayez toujours au moins une main libre pour saisir une main-courante en montant ou en descendant. Transporter vos objets dans des sacs à anses.
- Dégagez ou faites dégager régulièrement les escaliers de la neige durant l'hiver (un abri peut éviter cette opération).
- Étendez du gros sel (sauf sur les escaliers de ciment), de la cendre ou du sable sur les surfaces glacées durant l'hiver.
- Circulez lentement dans les escaliers.
- Faites réparer l'escalier, les rampes et le balcon lorsque nécessaire.
- Utilisez toujours la main-courante.
- Utilisez de bonnes chaussures antidérapantes. Certains couvre-chaussures (« shoe claque ») ont une très bonne adhérence.
- Utilisez au besoin une canne munie d'un pic à glace en hiver pour les déplacements extérieurs.
- Évitez d'être distrait par l'environnement lors de l'utilisation des escaliers.
- Évitez de porter des paquets lourds ou encombrants qui peuvent obstruer la vue en montant ou en descendant l'escalier.
- Demandez de l'aide au besoin pour transporter des objets dans les escaliers, par exemple faites livrer l'épicerie.
- Retirez vos lunettes de lecture avant d'utiliser un escalier. Si vous portez des lunettes bifocales, soyez très prudent lorsque vous circulez dans les escaliers.

Section 2

Escaliers intérieurs





ESCALIERS INTÉRIEURS

Lors d'une construction nouvelle, il est préférable d'éviter toute dénivellation. Même lorsque peu utilisés, les escaliers demeurent un lieu à haut risque de chute. Lorsque les escaliers sont en place et essentiels, on peut les rendre plus sécuritaires.

Voici les éléments à considérer :

Revêtement antidérapant

Mains courantes

Uniformité des marches

Indicateur de localisation de la première et dernière marche

Contremarches fermées et de couleur contrastante

Marches dégagées de tout objet

Porte s'ouvrant vers l'intérieur de la pièce

Comportements sécuritaires

Légende

\$: entre 5 \$ et 25 \$

\$\$: entre 25 \$ et 50 \$

\$\$\$: entre 50 \$ et 100 \$

\$\$\$\$: plus de 100 \$



ESCALIERS INTÉRIEURS

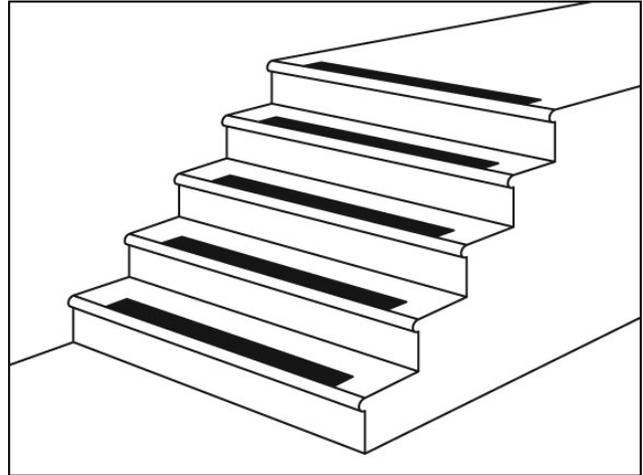
Revêtement antidérapant

Fonction

Sécuriser le pied sur la marche surtout pendant la phase de mise en charge unilatérale.

Description

Le revêtement antidérapant peut être soit une peinture antidérapante soit des bandes autocollantes abrasives ou de caoutchouc (mince). Du ciment poreux ou du métal strié peuvent également représenter un bon revêtement antidérapant d'escalier.



Dimension

Si on opte pour la peinture, celle-ci peut être utilisée sur la superficie totale de la marche, tandis qu'une bande d'environ un pouce de large est souvent suffisante si elle couvre au moins trois quarts ($\frac{3}{4}$) de la largeur de la marche.

Installation

L'installation peut être faite par une personne de l'entourage ou par un ouvrier. Si la peinture régulière est la solution choisie, il faut saupoudrer les marches avec du sable de silice lorsque la peinture est encore humide. La peinture antidérapante est aussi efficace bien qu'à un coût nettement supérieur. Finalement, les bandes autocollantes abrasives, ou de caoutchouc, bien fixées sont probablement la solution la plus simple, la moins coûteuse et la plus efficace pour la sécurité et la durabilité.



ESCALIERS INTÉRIEURS

Revêtement antidérapant

Fournisseurs

Quincailleries, magasins de peinture, grands magasins.

Prix approximatif : peinture antidérapante : \$\$\$/gallon (ex. : American Safety)

bande antidérapante autocollante : \$

sable de silice : \$

peinture régulière : \$\$

bande de caoutchouc : \$



Conseils

- Avant de poser le revêtement antidérapant de votre choix, assurez-vous de l'uniformité des marches (voir fiches suivantes).
- Lorsqu'utilisés fréquemment, les escaliers rendus antidérapants à l'aide d'une peinture peuvent, avec le temps, redevenir glissants. Il est alors nécessaire de les rendre de nouveau antidérapant, soit à l'aide d'une peinture antidérapante ou à l'aide de bandes autocollantes.
- Si vos escaliers sont recouverts de tapis, assurez-vous qu'il est bien fixé à chaque marche ou retirez-le.



ESCALIERS INTÉRIEURS

Mains courantes

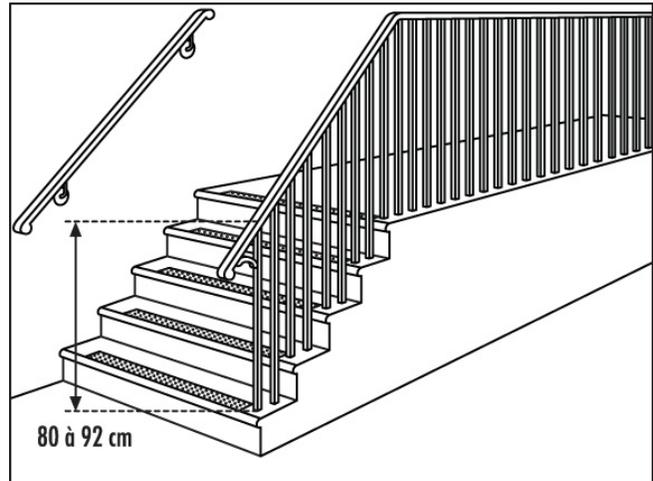
Fonction

Prévenir les pertes d'équilibre en assurant un appui solide lorsque la personne monte ou descend. Permettre l'utilisation des membres supérieurs pendant les déplacements dans les escaliers, spécialement chez les gens dont l'équilibre est précaire.

Description

Les mains courantes doivent être :

1. Solidement fixées;
2. Ininterrompues, même sur un palier;
3. Pourvues d'extrémités courbées afin de ne pas accrocher et signaler la fin de l'escalier;
4. Installées des deux côtés de l'escalier.



Dimension

Les mains courantes doivent être placées à une hauteur de 80 cm à 92 cm (31 ½ à 36 ¼ pouces) au-dessus du nez des marches; se prolonger 30 cm (11 ¾ pouces) en haut et en bas de l'escalier; être de forme arrondie (2,5 cm à 4 cm de diamètre, 1 à 1 ½ pouces) et détachées du mur (5 cm (2 pouces) de distance) pour une meilleure préhension.



Attention!

Référez à l'ergothérapeute si :

- La force des membres supérieurs est insuffisante pour utiliser les mains courantes;
- La personne ne se sent pas en sécurité à l'usage des mains courantes;
- La personne a de la difficulté à utiliser les escaliers ou utilise une marchette.



ESCALIERS INTÉRIEURS

Mains courantes

Installation

Il est important, lors de l'installation, de bien solidifier les mains courantes.

Fournisseurs

Menuisier (pages jaunes de l'annuaire téléphonique).

Prix approximatif : un menuisier facture environ : \$\$/heure

équipement : prix diffère selon les matériaux choisis.



Conseils

- Utilisez les mains courantes lorsque vous montez ou descendez de l'escalier.
- Transportez les objets dans un sac avec anses afin d'avoir toujours une main libre pour utiliser la main courante. Au besoin, n'hésitez pas à demander l'aide de l'entourage pour transporter des objets.



ESCALIERS INTÉRIEURS

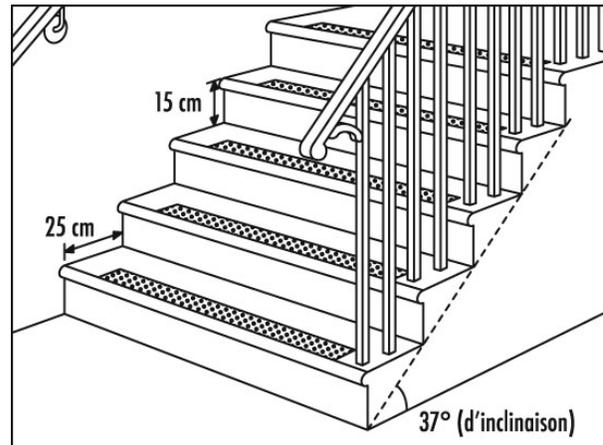
Uniformité des marches

Fonction

Permettre un appui stable aux pieds et assurer une certaine continuité du mouvement (encodage de l'information au cerveau) en ce qui a trait à la hauteur et à la localisation de la marche.

Description

La hauteur et la profondeur des marches doivent être identiques. Pour chaque escalier, il est recommandé d'avoir trois contremarches au minimum et un maximum de dix marches entre les paliers. L'escalier doit être en bon état et sécuritaire, c'est-à-dire qu'on ne devrait pas y observer la présence de : marches brisées, instables, inclinées, rebords de métal soulevés, tuiles soulevées ou manquantes, tapis mal fixé, ciment usé, surface de la marche arrondie, etc.



Dimension

Le degré d'inclinaison de l'escalier doit être égal ou inférieur à 37°, la profondeur de la marche doit être égale ou supérieure à 25 cm (10 pouces) et la contremarche doit avoir une hauteur maximale de 15 cm (7 pouces). Le nez de la marche ne doit pas dépasser 2,5 cm (1 pouce) et être arrondi ou taillé en biseau.



Attention!

Référer à l'ergothérapeute si :

- La personne a des problèmes de coordination modérés à sévères, l'uniformité des marches n'améliorera pas la situation.



ESCALIERS INTÉRIEURS

Uniformité des marches

Installation

Le professionnel adéquat pour réparer les marches dépend du matériau utilisé pour construire ou réparer l'escalier (ex. : si l'escalier est en bois la réparation se fera par un menuisier).

Menuisier (pages jaunes de l'annuaire téléphonique).

Prix approximatif : selon le matériau et le professionnel (un menuisier environ \$\$/heure).

Fournisseurs

Menuisier (pages jaunes de l'annuaire téléphonique).

Prix approximatif : selon le matériau et le professionnel (un menuisier : \$\$/ heure).



Conseils

- Faire réparer les marches lorsque nécessaire.



ESCALIERS INTÉRIEURS

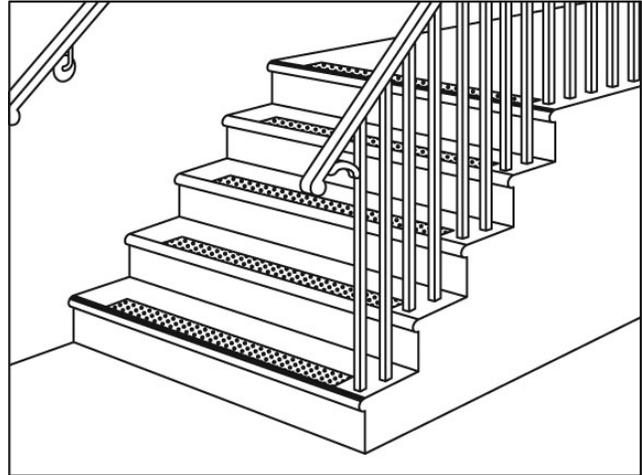
Indicateur de localisation de la première et dernière marche

Fonction

Permettre de bien localiser le début et la fin de l'escalier.

Description

De préférence, une peinture antidérapante de couleur contrastante ou à défaut, un ruban adhésif de couleur peuvent remplir cette fonction. Le ruban adhésif doit être changé périodiquement à l'usure ou si les bords décollent.



Dimension

L'indicateur couvre habituellement toute la largeur de la marche.



Attention!

Référer à l'ergothérapeute si :

- La vision du client est inadéquate et que les indicateurs installés ne lui permettent pas de bien localiser le début et la fin de l'escalier.



ESCALIERS INTÉRIEURS

Indicateur de localisation de la première et dernière marche

Fournisseurs

Quincailleries.

Prix approximatif : ruban adhésif \$

peinture antidérapante (peinture avec du sable) \$\$



Conseils

- Chaque nez de marche peut aussi être identifié, surtout pour les personnes ayant des problèmes de perception visuelle importants.



ESCALIERS INTÉRIEURS

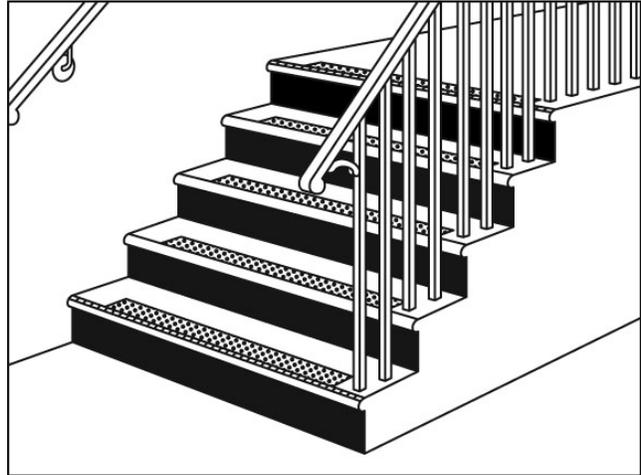
Contremarches fermées et de couleur contrastante

Fonction

S'assurer que le pied repose pleinement sur la marche pour éviter que l'extrémité du pied n'accroche le dessous de la marche supérieure lorsque la personne monte l'escalier. La couleur contrastante facilite la perception tridimensionnelle de l'escalier.

Description

La contremarche doit couvrir pleinement l'orifice laissé par la différence de hauteur entre deux marches. Aucune saillie (section de la marche qui dépasse de la contremarche) ne doit être présente.



La hauteur maximale des contremarches doit être de 18 cm (7 pouces). La face de la contremarche doit être plate. Pour éviter que le pied ne glisse au-delà de la marche, éviter les escaliers sans contremarche (LAAA).

Dimension

Même dimension que l'espace laissé par les marches. Si la personne a des problèmes de perception visuelle, la contremarche peut être entièrement recouverte de peinture d'une couleur contrastante.

Fournisseurs

Quincailleries, magasins spécialisés (matériaux de construction).

Prix approximatif : peinture : \$/pinte.

bois : variable selon le nombre de contremarche à couvrir.

menuisier : \$\$/heure.



ESCALIERS INTÉRIEURS

Contremarches fermées et de couleur contrastante



Conseils

- Si les travaux sont trop coûteux et que les revenus de la personne sont insuffisants, vérifiez son admissibilité au programme de logement adapté pour aîné autonome (LAAA) de la Société d'habitation du Québec.
- Selon la localisation de l'escalier et l'angle de la marche, s'assurer que l'eau ne puisse s'y accumuler pour éviter la formation de glace pendant l'hiver.



ESCALIERS INTÉRIEURS

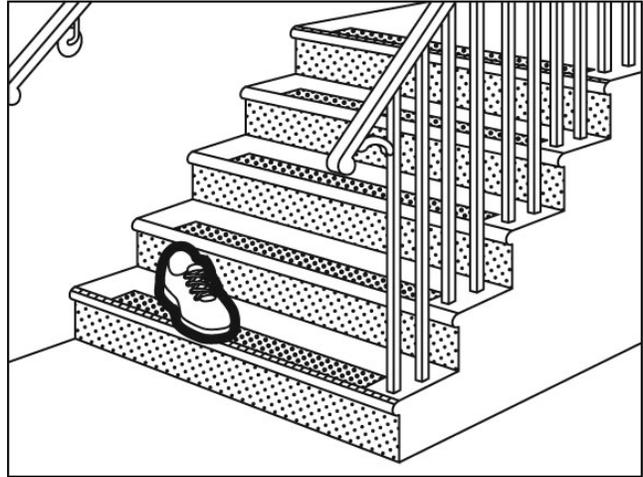
Marches dégagées de tout objet

Fonction

Les marches, les escaliers et les paliers supérieurs et inférieurs devraient toujours être libres de tout objet pour éviter de trébucher, de glisser ou de s'accrocher.

Description

Les gens ont souvent l'habitude de mettre des objets dans les escaliers, soit par un manque de rangement, soit pour éviter des déplacements. Par exemple, poser le pied sur une feuille de papier peut faire glisser et tomber.



Conseils

- Bien expliquer aux autres habitants de la maison l'importance de ne pas mettre d'objets dans les escaliers.
- Pour éviter des déplacements dans les escaliers, conseiller à la personne de placer les objets à un endroit stratégique et de les ranger lorsque possible par exemple dans un sac suspendu à un crochet près de l'escalier.



ESCALIERS INTÉRIEURS

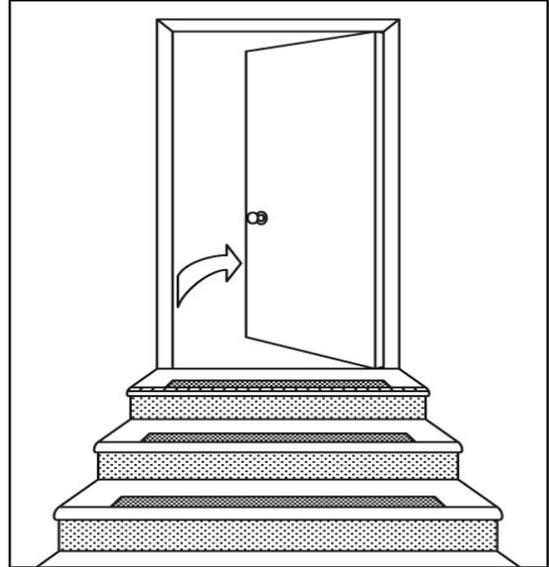
Porte s'ouvrant vers l'intérieur de la pièce

Fonction

Faciliter l'ouverture et la fermeture de la porte tout en évitant les déplacements inutiles dans les escaliers.

Description

Le rayon d'ouverture de la porte doit être vers l'intérieur de la pièce plutôt que vers l'escalier.



Installation

Inverser les charnières afin de permettre à la porte de s'ouvrir du bon côté.

Fournisseurs

Menuisier (pages jaunes de l'annuaire téléphonique).

Prix approximatif : menuisier \$\$/heure.



Attention!

Référer à l'ergothérapeute si :

- La personne a de la difficulté à ouvrir la porte à cause d'un problème de dextérité.



ESCALIERS INTÉRIEURS

Comportements sécuritaires

- Dégagez les marches et les paliers de tout objet, évitez l'encombrement.
- Ayez toujours au moins une main de libre pour saisir la main-courante en montant ou en descendant. Transporter vos objets dans un sac à anses.
- Dégagez les murs près des escaliers de tout objet qui pourrait distraire la vue ou nuire à la circulation (cadres, petites tablettes).
- Circulez lentement dans les escaliers.
- Faites réparer l'escalier, les rampes et les paliers lorsque nécessaire.
- Utilisez toujours la main courante.
- Utilisez de bonnes chaussures antidérapantes.
- Utilisez au besoin une canne pour vos déplacements dans les escaliers.
- Évitez d'être distrait par l'environnement lors de l'utilisation des escaliers.
- Évitez de porter des paquets lourds, encombrants qui peuvent obstruer la vue en montant ou en descendant l'escalier.
- Demandez de l'aide au besoin pour transporter des objets dans les escaliers, par exemple faites livrer l'épicerie.
- Retirez vos lunettes de lecture avant d'utiliser un escalier. Si vous portez des lunettes bifocales, soyez très prudent lorsque vous circulez dans les escaliers.

Section 3

Salle de bain





SALLE DE BAIN

Voici les éléments à considérer :

Baignoire d'une hauteur et d'une grandeur standard

Barres d'appui solides et antidérapantes

Tapis antidérapant dans la baignoire

Sortie de bain antidérapante

Douche téléphone accessible

Bouchon de la baignoire facile à utiliser

Lavabo accessible

Toilette sécuritaire

Espace de rangement accessible

Comportements sécuritaires

Légende

\$: entre 5 \$ et 25 \$

\$\$: entre 25 \$ et 50 \$

\$\$\$: entre 50 \$ et 100 \$

\$\$\$\$: plus de 100 \$



SALLE DE BAIN

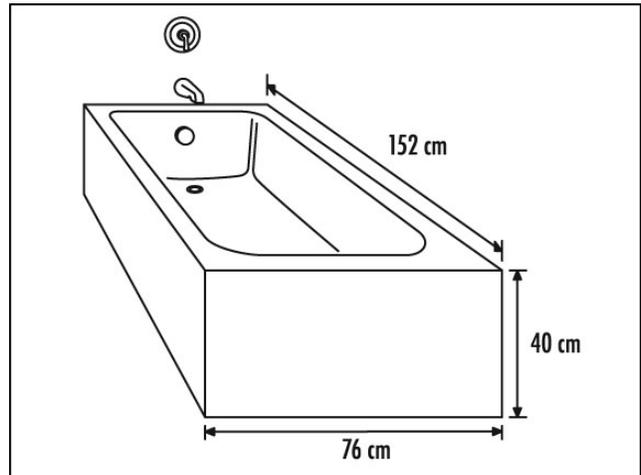
Baignoire d'une hauteur et d'une grandeur standard

Fonction

Faciliter l'entrée et la sortie de la baignoire.

Description

Une baignoire non standard (podium, sur pattes, tourbillon) ou la présence de portes coulissantes peuvent poser problème par exemple lorsqu'elle est trop haute et que la personne a de la difficulté à enjamber le bord de la baignoire. Parfois, lorsque la personne a besoin d'un équipement spécifique la baignoire non standard peut empêcher son utilisation.



Dimension

Mesures d'une baignoire standard :

Hauteur : 40 cm (15 $\frac{3}{4}$ po)

Longueur : 152 cm (60 po)

Largeur : 65 cm (30 po)



Attention!

Référer à l'ergothérapeute si :

- Même avec une baignoire standard, le client ne peut enjamber le rebord.



SALLE DE BAIN

Baignoire d'une hauteur et d'une grandeur standard

Installation

Faire installer une baignoire standard par un plombier.

Fournisseurs

Plomberie (pages jaunes de l'annuaire téléphonique)

Prix approximatif : baignoire : **\$\$\$\$**
installation : **\$\$\$\$**



Conseils

- Si la personne a de la difficulté à distinguer les bords et le fond de la baignoire, recommandez-lui de coller un ruban adhésif de couleur à l'intérieur du bord de la baignoire.



SALLE DE BAIN

Barres d'appui solides et antidérapantes

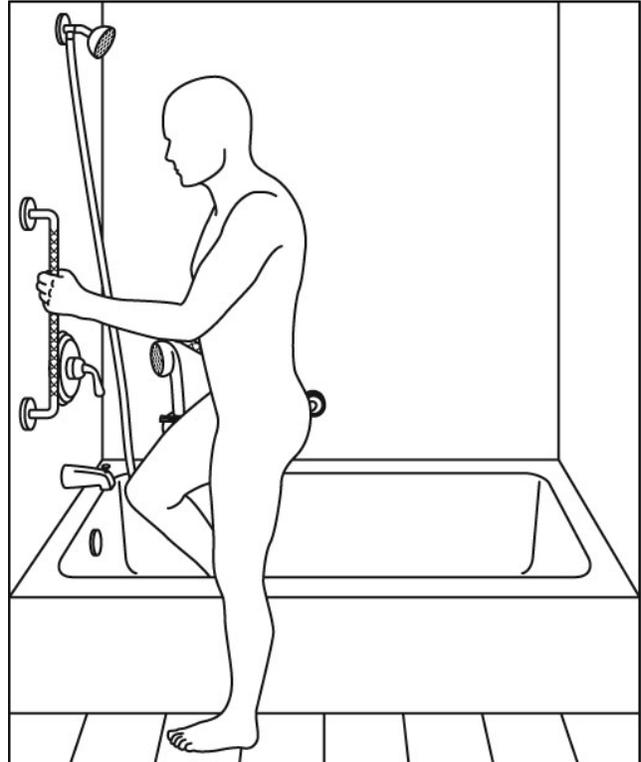
1. Barre d'appui murale verticale

Fonction

Une base verticale donne un appui à la personne qui enjambe le bord du bain ou de la douche et lui permet de conserver son équilibre.

Description

La surface de la barre doit être striée pour obtenir une meilleure préhension. Les barres offertes sont en acier inoxydable, en aluminium ou en plastique et sont de formes, de grandeurs et de couleurs variées.



Dimension

La longueur recommandée est de 45 cm (18 pouces). Le poids de la personne devrait déterminer le choix du matériel de la barre pour procurer la solidité nécessaire. Le diamètre de la barre doit tenir compte de la grandeur de la main de la personne (à essayer), cependant un diamètre de 3 à 4 cm (1 ¼ à 1 5/8 pouces) convient le plus souvent.



Attention!

Référez à l'ergothérapeute si :

- La personne ne peut enjambrer le bord de la baignoire même avec une barre d'appui murale ou si elle effectue la tâche de façon non sécuritaire.



SALLE DE BAIN

Barres d'appui solides et antidérapantes

Installation

- Le milieu de la barre (en verticale) est à la hauteur de la main de la personne lorsque celle-ci est debout à l'extérieur de la baignoire et que son coude est fléchi à environ 80 degrés ou le haut de la barre arrive au même niveau que l'épaule. La barre est généralement installée sur le mur des robinets ou du porte-savon.
- Puisque la barre d'appui va supporter votre poids et résister au plus gros de la force que vous exercerez sur elle, elle doit être fixée solidement au mur, de préférence à un des montants de l'ossature du mur. Des papillons ou des chevilles et du silicone peuvent être utilisés lorsqu'il est impossible de fixer la barre au montant.
- La barre d'appui verticale doit être située au milieu du bord extérieur de la baignoire.
- Ces montants se trouvent habituellement à 40,5 cm (16 pouces) l'un de l'autre. Pour découvrir où ils se trouvent, commencez à frapper doucement sur le mur à 35 ou 45 cm (14 ou 18 pouces) du début du mur (ou utilisez un détecteur de montant ou un aimant pour localiser les clous). Vous percevrez un son plein en frappant vis-à-vis d'un montant en contraste avec un son creux juste à côté où il n'y en a pas.
- Marquez l'emplacement des montants. Les vis de fixation devraient être d'au moins 6 cm (2 ½ pouces) pour traverser le panneau de revêtement (qui a habituellement 1 cm, soit ½ pouce, d'épaisseur), ainsi que la tuile, si le mur en est recouvert, et pénétrer le montant sur une distance d'au moins 1 ou 2 cm (1/2 pouce). Afin d'éviter de faire éclater la céramique, la mèche de la perceuse doit être adaptée pour ce type de revêtement.
- Prévoir un espace maximal d'environ 4,5 cm (1 ¾ pouce) entre la barre d'appui et le mur afin d'éviter que le bras de la personne puisse s'y glisser et reste coincé dans cet espace.
- L'installation de barres d'appui sur la céramique ne devrait pas vous inquiéter : un professionnel peut installer les barres d'appui sur la céramique sans l'endommager.



SALLE DE BAIN

Barres d'appui solides et antidérapantes

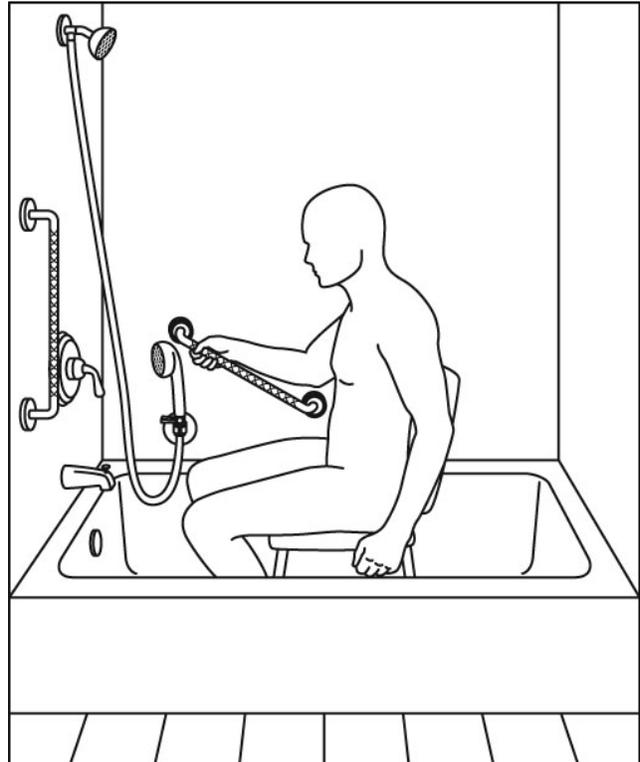
2. Barre d'appui murale oblique

Fonction

Permet de se relever de façon sécuritaire du fond du bain ou d'une aide technique tel qu'un banc de bain, une planche de bain ou un banc de transfert. Elle est aussi recommandée pour assurer la sécurité au moment des soins d'hygiène debout.

Description

La surface de la barre doit être striée ou antidérapante. Si la barre d'appui murale qui est déjà installée n'est pas antidérapante, recommander l'ajout d'une bande caoutchoutée adhésive. Elles sont offertes en acier inoxydable, en aluminium ou en plastique et sont de formes, de grandeurs et de couleurs variées.



Dimension

Longueur recommandée entre 45 cm (18 pouces) et 60 cm (24 pouces). Le poids de la personne devrait déterminer le choix du matériel de la barre d'appui pour en assurer la solidité. Le diamètre de la barre doit tenir compte de la grandeur de la main de la personne (à essayer), cependant un diamètre de 3 à 4 cm (1 ¼ à 1 5/8 pouces) convient le plus souvent.



Attention!

Référez à l'ergothérapeute si :

- La personne a de la difficulté à se relever du fond de la baignoire même avec une barre oblique.



SALLE DE BAIN

Barres d'appui solides et antidérapantes

Installation

- Similaire à l'installation de la barre d'appui murale verticale. Elle se fixe toutefois au mur latéral de la baignoire.
- De façon générale, la barre est placée en diagonale à un angle de 30 degrés par rapport à l'horizontale. L'ouverture de l'angle est vers le mur du robinet.
- L'extrémité la plus basse de la barre est placée à la hauteur du coude de la personne ou entre 15 cm (6 pouces) et 30 cm (12 pouces) du rebord de la baignoire.
- Lors de l'utilisation d'un banc de bain ou d'une planche de bain, placer la barre pour que l'extrémité la plus basse soit alignée sur le centre du siège.

Fournisseurs

Quincailleries, plusieurs grands magasins, centres orthopédiques et médicaux.

Prix approximatif : barre : entre \$ et \$\$

bandes antidérapantes : \$



Conseils

- Ne jamais s'appuyer sur le porte-savon, le porte-serviettes, les robinets ou la barre supportant le rideau de douche.
- Si vous avez déjà une barre d'appui mais qu'elle n'est pas antidérapante, ajoutez des bandes adhésives antidérapantes.



SALLE DE BAIN

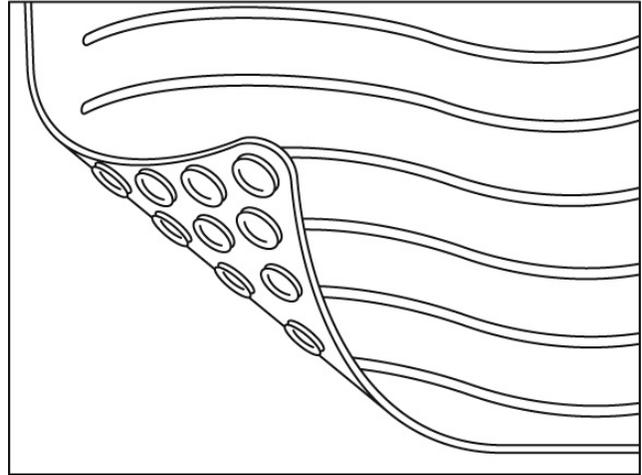
Tapis antidérapant dans la baignoire

Fonction

Éviter que la personne ne glisse dans la baignoire ou la douche.

Description

Le tapis en caoutchouc est muni de petites ventouses. Il possède une surface antidérapante et peut être de couleur contrastante. Méfiez-vous des surfaces de baignoires censées avoir des propriétés antidérapantes car elles ne sont pas assez efficaces. On trouve des tapis d'une superficie couvrant jusqu'à 45,7 cm (18 po) x 91,4 cm (36 po).



Installation

Pour favoriser l'adhérence des ventouses, mouiller la surface de la baignoire et poser le tapis au fond de la baignoire. Appuyez à 4 ou 5 endroits du tapis afin de s'assurer qu'il est solidement fixé au fond de la baignoire avant de l'utiliser.

Fournisseurs

Quincailleries, plusieurs grands magasins, centres orthopédiques et médicaux.

Prix approximatif : \$\$



SALLE DE BAIN

Tapis antidérapant dans la baignoire



Conseils

- Si le tapis antidérapant ne couvre pas totalement le fond de la baignoire, le risque de chute est encore présent.
- Choisissez un tapis qui couvre la surface totale utilisée (certains tapis sont trop petits). Au besoin, remplacer le tapis usé.
- Enlevez le tapis après chaque utilisation. Rincez-le et laissez-le sécher sur le bord du bain, ventouses sur le dessus. Il restera propre plus longtemps. La plupart des tapis peuvent aussi être lavés dans la laveuse. Lorsque celui-ci n'adhère plus au fond du bain, il est temps de le changer.
- Évitez les huiles de bain, utilisez plutôt des sels de bain.



SALLE DE BAIN

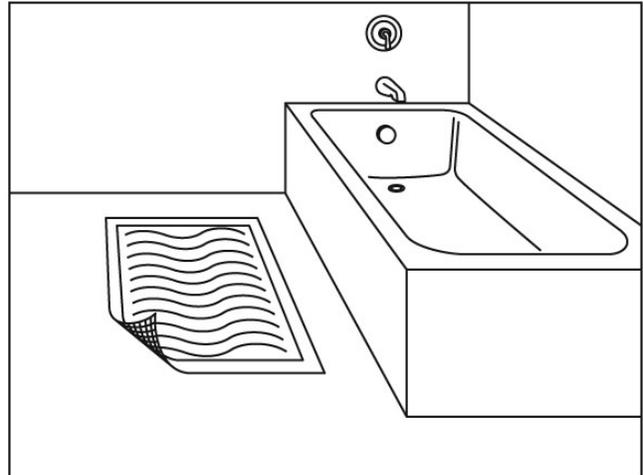
Sortie de bain antidérapante

Fonction

Éviter que la personne ne glisse en sortant de la baignoire ou de la douche.

Description

Tapis dont le dessous est antidérapant, c'est-à-dire qu'il est fait de caoutchouc.



Fournisseurs

Grands magasins, quincailleries.

Prix approximatif : sortie de bain : \$



Conseils

- Ce tapis doit être enlevé après chaque utilisation car il comporte un risque de chute lors des déplacements dans la salle de bain. Recommander à la personne de le mettre au sol seulement lors des soins d'hygiène.
- Avec le temps, le caoutchouc du tapis s'assèche et perd sa propriété d'adhérence. Remplacer le tapis lorsque l'adhérence diminue.



SALLE DE BAIN

Douche téléphone accessible

Fonction

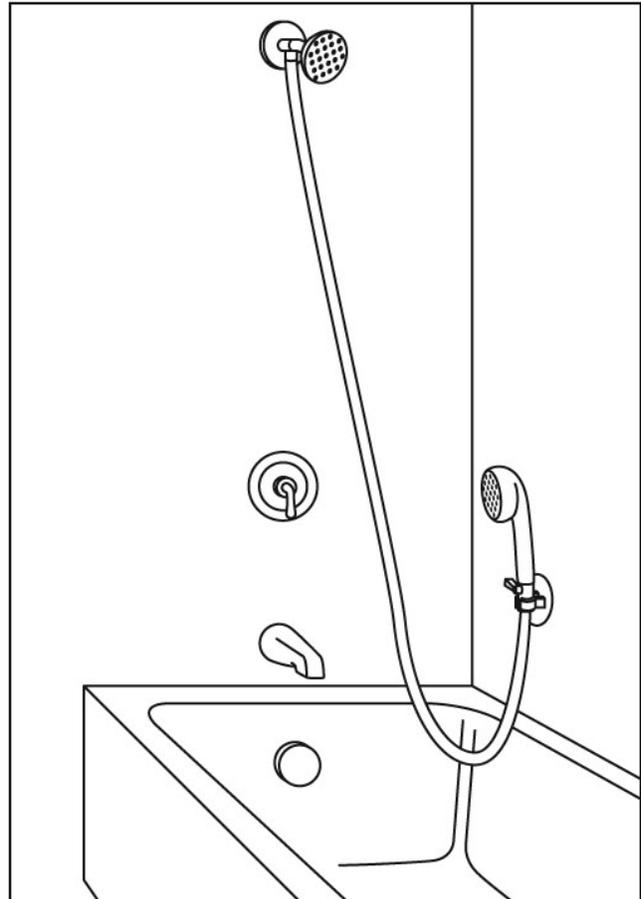
Recommandée pour toutes personnes incapables de s'asseoir au fond de la baignoire. Faciliter l'hygiène de toutes les parties du corps. Aide au nettoyage de la baignoire ou de la douche.

Description

La douche téléphone doit être composée d'une douchette avec, de préférence, un contrôle à la main du débit de l'eau (cran d'arrêt), d'un coude pivotant pour diriger l'eau et d'un support mural facilement accessible.

Dimension

Un boyau d'environ 2 mètres (7 pieds) est recommandé.



Installation

Installer le support mural sur le mur du robinet pour que la personne puisse facilement l'atteindre. Si la personne utilise un banc de bain, une planche de bain ou un banc de transfert, il est suggéré d'installer le support mural sur le mur du porte-savon à portée de main. Certaines aides techniques pour le bain sont munies d'un support pour la douche téléphone.



SALLE DE BAIN

Douche téléphone accessible

Fournisseurs

Quincailleries, grands magasins (de plomberie ou spécialisé).

Prix approximatif : douche téléphone : **\$** et **\$\$**



Conseils

- Il est recommandé d'installer un régulateur thermostatique (mitigeur) pour éviter les brûlures, notamment dans les maisons où le débit de l'eau est influencé par la demande en eau ou pour les personnes ayant de la difficulté à régler la température de l'eau.



SALLE DE BAIN

Bouchon de la baignoire facile à utiliser

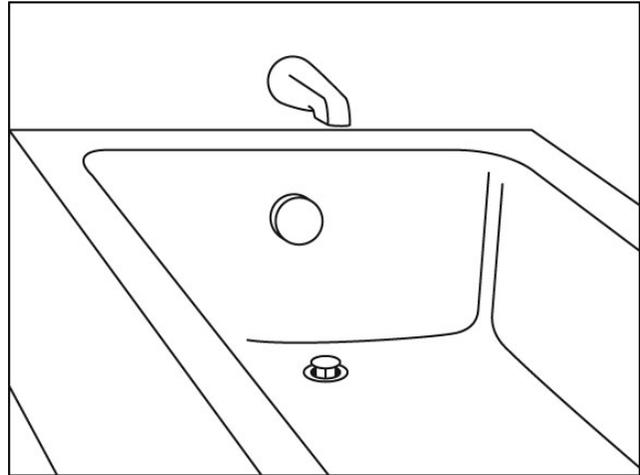
Fonction

Éviter de se pencher pour mettre et enlever le bouchon.

Description

Un bouchon est ajusté au trou de la baignoire.

1. Bouchon muni d'un mécanisme à levier pour actionner l'ouverture ou la fermeture à l'aide du pied ou de la main (ne nécessite pas d'attache au centre du trou).
2. Bouchon attaché à une chaîne en métal qui permet de la retirer.



Fournisseurs

Quincailleries

Prix approximatif : bouchon régulier : \$
chaîne : \$
bouchon levier : environ \$



Conseils

- Déposez un genou au sol ou sur le bord du bain lorsque vous manipulez le bouchon, pour éviter de perdre l'équilibre.



SALLE DE BAIN

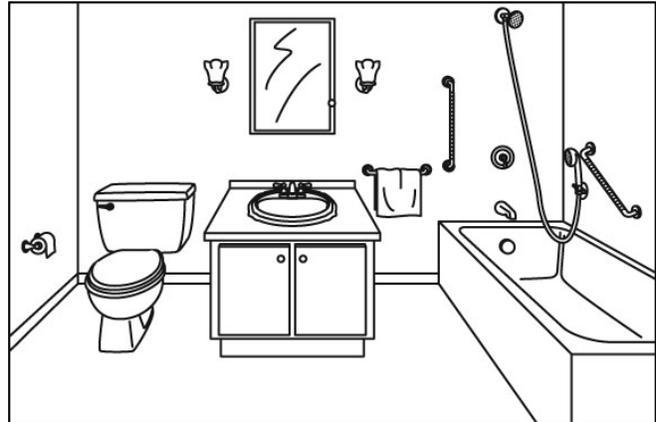
Lavabo accessible

Fonction

Les lavabos encastrés sont très répandus. Si la personne a une bonne endurance et un bon équilibre, elle devrait être capable d'utiliser le lavabo.

Description

L'espace autour du lavabo doit permettre à la personne de faire une toilette partielle sans encombrement.



Dimension

Proportionnel à la taille de la personne.



Attention!

Référez à l'ergothérapeute si :

- La personne ne peut demeurer debout quelques minutes, qu'elle a des problèmes d'équilibre, qu'elle doit faire sa toilette assise.

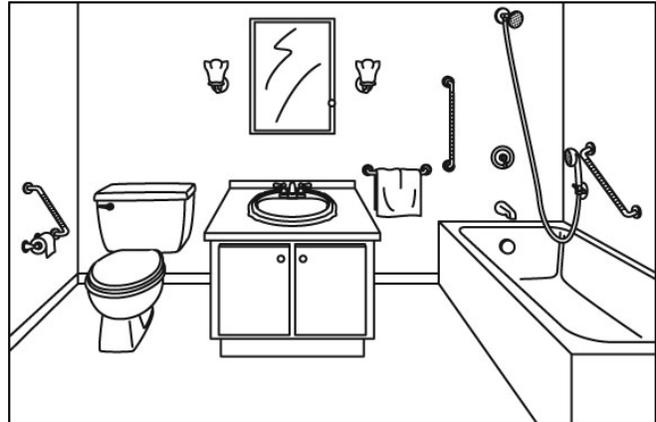


SALLE DE BAIN

Toilette sécuritaire

Fonction

S'asseoir et se lever avec facilité. L'accès doit être sécuritaire, c'est-à-dire permettre à la personne de s'y rendre rapidement et facilement. Afin de faciliter l'hygiène après l'utilisation de la toilette, il est aussi nécessaire d'avoir un espace suffisant pour s'essuyer et du papier hygiénique facilement accessible.



Description

Il est conseillé d'avoir une toilette par étage. Idéalement, la toilette doit être située près de la chambre à coucher. La hauteur minimale suggérée est de 37,5 cm (15 pouces) et doit permettre à la personne de se lever facilement. Une barre latérale d'appui au mur adjacent à la toilette peut être installée pour aider la personne à se lever si la hauteur ajustée de la toilette ne suffit pas.

Dimension

Espace suffisant autour de la toilette, proportionnel à la taille de la personne, pour lui permettre de monter/descendre ses pantalons et de faire son hygiène après utilisation des toilettes. Minimalement, la toilette devrait être à 30 cm (12 pouces) du mur. Le papier hygiénique devrait être à 60 cm (24 pouces) du sol, à 15 cm (6 pouces) au-dessus de la cuvette et à 25 cm (10 pouces) en avant de celle-ci. Si la hauteur de la toilette ne permet pas à la personne de se relever facilement, il est préférable d'augmenter sa hauteur selon trois options : de préférence installer une toilette de 50 cm (18 pouces) de hauteur ou un socle de surélévation afin d'assurer une plus grande stabilité ou ajouter un siège de toilette surélevé de 5, 10 ou 15 cm (2 po, 4 po ou 6 po).



SALLE DE BAIN

Toilette sécuritaire



Attention!

Référez à l'ergothérapeute si :

- La personne a de la difficulté ou est incapable de se lever seul de la toilette ou l'espace est insuffisant ou elle effectue la tâche de façon non sécuritaire.

Fournisseurs

Quincailleries

Prix approximatif : toilette de 50 cm (18 pouces) **\$\$\$\$**

socle de surélévation **\$\$\$**

siège de toilette surélevé **\$\$\$**



Conseils

- Éviter l'utilisation de tapis, même antidérapant, près de la toilette.

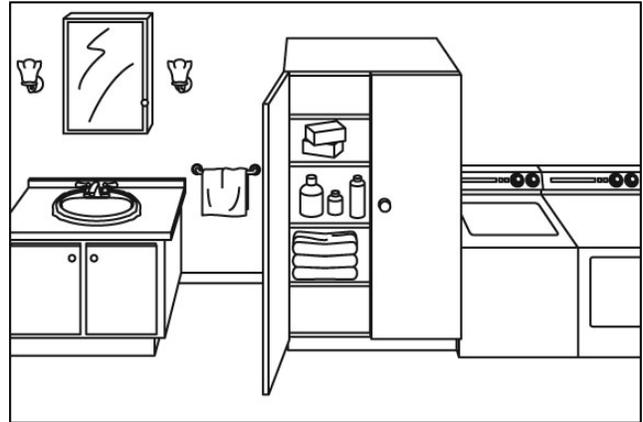


SALLE DE BAIN

Espace de rangement accessible

Description

Dans la salle de bain ou la salle de lavage, la personne devrait avoir un espace où elle peut ranger les serviettes et les produits de toilette. Cet espace doit être facile à atteindre.



Dimension

Le rangement serait idéalement situé entre la tête et les hanches de la personne, et près des laveuses et des sècheuses.



Attention!

Référez à l'ergothérapeute si :

- Si une limitation de l'amplitude articulaire ou de la force musculaire ne permet pas à la personne d'utiliser les espaces de rangement.

Installation

Installation ou relocalisation de tablettes ou de rangement.

Fournisseurs

Grands magasins (étagère ou petite armoire) ou fait sur mesure par un menuisier.

Prix approximatif de l'installation par un menuisier : \$\$ /heure.



Conseils

- Placer les objets fréquemment utilisés de façon à ce qu'ils soient accessibles.



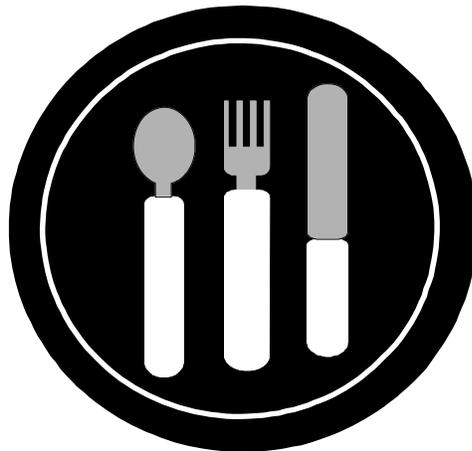
SALLE DE BAIN

Comportements sécuritaires

- Placez à portée de la main les articles nécessaires (savon, shampoing, brosse, serviette) lors des soins d'hygiène.
- Servez vous des barres d'appui solides et antidérapantes pour vous appuyer. Ne vous appuyez pas sur le porte-savon, le porte-serviettes, les robinets ou la tringle supportant le rideau de douche.
- Installez un mitigeur (régulateur thermostatique) sur le robinet de la baignoire pour éviter les brûlures. Vérifiez la température de l'eau avant d'entrer dans la baignoire.
- Évitez d'utiliser de l'huile de bain. Utilisez plutôt des sels de bain.
- Un éclairage adéquat de la baignoire ou de la douche est primordial.
- Un éclairage suffisant est garanti, selon le cas, par la lumière du jour qui entre par la fenêtre et une bonne lampe qui éclaire toute la salle de bain sans créer de points d'ombre. En général, il est conseillé d'avoir une lampe au plafond et une lampe au-dessus du lavabo. L'interrupteur pour la lampe devrait être à l'entrée de la pièce.
- Installez une ou plusieurs veilleuses photosensibles pour éclairer le chemin vers la salle de bain, la nuit.
- Pour augmenter votre sécurité, apportez votre téléphone sans fil avec vous dans la salle de bain.
- Si vous vivez seul et que vous êtes physiquement moins en forme, téléphonez à un proche avant et après votre hygiène.

Section 4

Cuisine





CUISINE

Voici les éléments à considérer :

Articles fréquemment utilisés accessibles

Armoires accessibles

Surface de travail adéquate sur le comptoir

Escabeau stable et antidérapant (si utilisé)

Courte distance entre le réfrigérateur, la cuisinette, l'évier et la table

Prises de courant accessibles

Tables et chaises solides

Comportements sécuritaires dans la cuisine

Légende

\$: entre 5 \$ et 25 \$

\$\$: entre 25 \$ et 50 \$

\$\$\$: entre 50 \$ et 100 \$

\$\$\$\$: plus de 100 \$



CUISINE

Articles fréquemment utilisés accessibles

Fonction

Les objets les plus fréquemment utilisés doivent être rangés à portée de main. La personne ne doit pas avoir à se pencher, s'étirer ou grimper pour atteindre les objets servant à cuisiner et manger (ex. : vaisselle, ustensiles, casseroles, aliments, grille-pain, cafetière, micro-ondes etc.). Bref, la disposition des articles usuels doit réduire au minimum les déplacements ou la nécessité de se pencher.



Description

Relocaliser les articles fréquemment utilisés dans des endroits plus accessibles (par exemple, tablette à portée de main). Si un manque d'espace au niveau fonctionnel survient, réduire la hauteur et la profondeur des tablettes trop hautes déjà existantes ou installer de nouvelles tablettes.

Dimension

Ajouter des tablettes et des crochets entre le comptoir et les armoires à 1,20 m (48 pouces) du plancher. Une autre option plus coûteuse mais à envisager si des travaux de rénovation sont prévus dans la cuisine : poser les armoires à 35 cm (14 pouces) du comptoir au lieu du 50 cm (18 pouces) habituel.



CUISINE

Articles fréquemment utilisés accessibles



Attention!

Référez à l'ergothérapeute si :

- Malgré le déplacement ou l'ajout de tablettes, la personne ne peut prendre les objets en raison d'une amplitude articulaire limitée au niveau de l'épaule ou la personne utilise un fauteuil roulant.

Fournisseurs

Menuisier pour l'installation : \$\$/heure

Crochets et tablettes dans les grands magasins et les quincailleries : selon les modèles choisis

Prix approximatif de la tablette varie selon le matériel choisi :

Menuisier : \$\$/heure

Crochets : \$



Conseils

- Signaler à la famille l'importance de conserver les articles fréquemment utilisés aux endroits facilement accessibles.
- Ne pas utiliser le comptoir comme espace de rangement car cela diminue l'espace de travail.



CUISINE

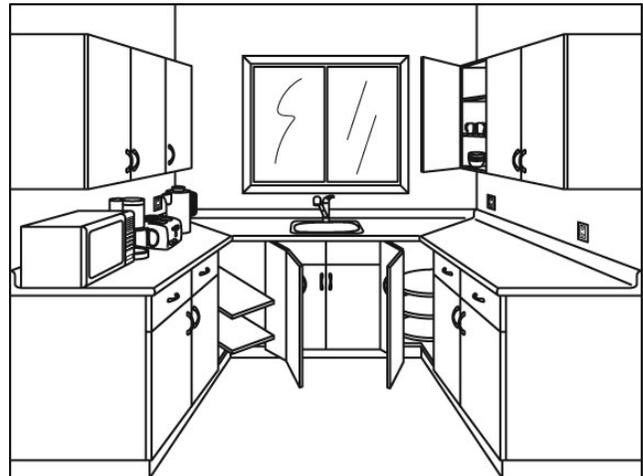
Armoires accessibles

Fonction

Ne pas utiliser les tablettes d'armoires trop hautes ou profondes afin d'éviter de s'étirer ou de grimper pour aller chercher des objets. Les armoires près du sol peuvent aussi comporter des risques de chute.

Description

Déplacer les étagères à une hauteur fonctionnelle ou installer des plateaux pivotants et des tablettes sur rail.



Fournisseurs

Menuisier : \$\$/heure

Tablettes dans les grands magasins et les quincailleries.



Attention!

Référez à l'ergothérapeute si :

- Il est conseillé de laisser les armoires au-dessus de la cuisinière vides car le fait de s'étirer pour prendre des objets au-dessus de la cuisinière constitue un risque, surtout lorsque un rond est allumé.



CUISINE

Surface de travail adéquate sur le comptoir

Fonction

Il est nécessaire d'avoir une surface de travail adéquate dans la cuisine, même si la personne ne prépare que des repas légers. Les comptoirs sont souvent trop encombrés.

Description

Le comptoir de la cuisine peut être utilisé comme surface pour un travail en station debout. La table de cuisine est la meilleure option pour travailler assis. À défaut, on peut utiliser un tabouret pour travailler au comptoir. L'espace de travail doit être bien éclairé.



Attention!

Référer à l'ergothérapeute si :

- Si la personne n'a pas de surface de travail sur le comptoir : utiliser la table de cuisine comme espace de travail. Avantage : la personne peut s'asseoir pour travailler.



CUISINE

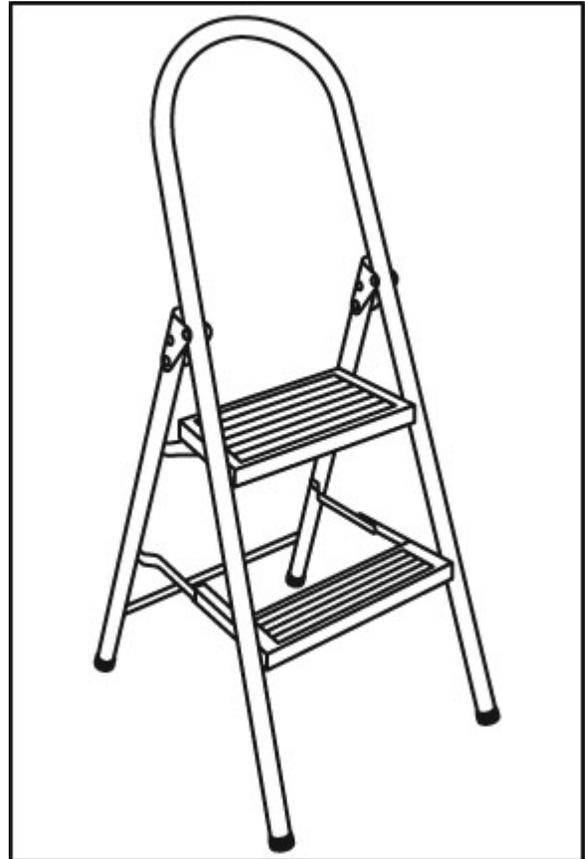
Escabeau stable et antidérapant

Fonction

Les personnes ayant des problèmes d'équilibre ne devraient pas utiliser un escabeau. Même celles qui ont un bon équilibre devraient éviter de l'utiliser et opter plutôt pour déplacer les articles fréquemment utilisés et augmenter les espaces de rangement accessibles (voir fiches précédentes).

Description

Si l'escabeau doit être utilisé, il devrait avoir les caractéristiques suivantes : pliant, léger, stable, pattes et marches antidérapantes et trois marches ou moins. Aussi, les escabeaux qui sont munis d'une poignée devraient être privilégiés car ils permettent un meilleur appui.



Fournisseurs

Quincailleries, grands magasins.

Prix approximatif : bon escabeau : \$\$



CUISINE

Escabeau stable et antidérapant



Attention!

Référez à l'ergothérapeute si :

- Si la personne a des problèmes d'équilibre et ne peut augmenter l'espace de rangement fonctionnel.



Conseils

- Déplacer les articles fréquemment utilisés plutôt qu'utiliser un escabeau.
- Éviter de pencher la tête vers l'arrière lorsque vous êtes sur l'escabeau. Cela peut causer une perte d'équilibre soudaine sans signe avant-coureur.



CUISINE

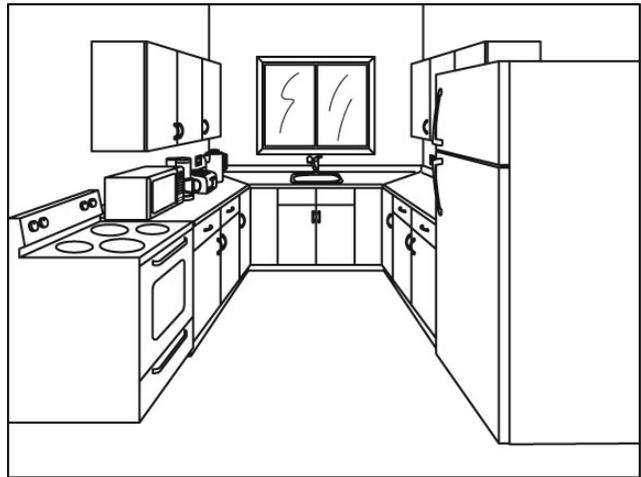
Courte distance entre le réfrigérateur, la cuisinière, l'évier et la table

Fonction

Éviter les déplacements sur des distances moyennes et longues avec des articles lourds tels que les casseroles remplies d'eau ou les articles chauds. Idéalement, ces articles lourds ou chauds devraient être glissés sur le comptoir.

Description

Si la disposition de la cuisine n'est pas fonctionnelle, une desserte peut être utilisée pour transporter les objets.



Fournisseurs

Magasin d'équipements spécialisés ou grands magasins.

Prix approximatif : desserte : \$\$\$



Conseils

- Certains objets utilisés à chaque repas peuvent être laissés sur la table de cuisine, diminuant ainsi les déplacements nécessaires lors des repas.



CUISINE

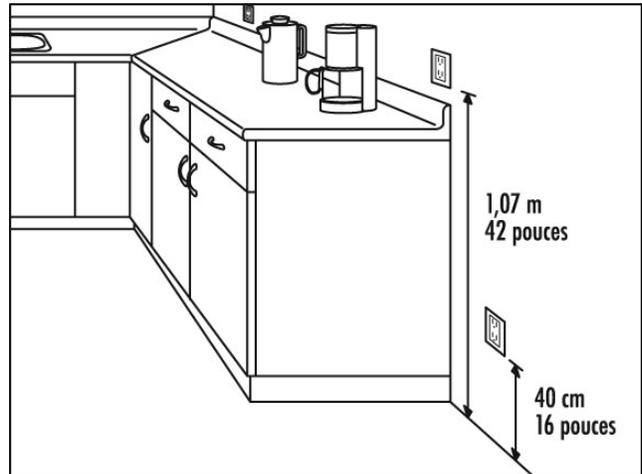
Prise de courant accessibles

Fonction

Les prises de courant devraient être situées près des surfaces de travail. La personne n'a pas besoin de se pencher ou de s'étirer pour brancher ses électroménagers.

Description

Les prises de courant doivent être à une hauteur minimale de 40 cm (installées 16 pouces) du plancher. Lorsqu'elles sont nécessaires près d'une surface de travail, elles seront à 1,15 m. (42 pouces) du sol.



Attention!

Référez à l'ergothérapeute si :

- Si la personne souffre de troubles cognitifs sérieux, en principe celle-ci n'est pas admise au programme, d'autres dispositifs de sécurité pour la cuisine peuvent être nécessaires.



CUISINE

Prise de courant accessibles

Installation

Installation de l'équipement par un électricien, les prises de courant doivent être à une hauteur minimale de 40 cm (installées 16 pouces) du plancher. Lorsqu'elles sont nécessaires près d'une surface de travail, elles seront à 1,15 m (42 po) du sol.

Fournisseurs

Électricien (pages jaunes de l'annuaire téléphonique).

Prix approximatif : installation **\$\$\$\$**



Conseils

- Éviter l'utilisation d'une rallonge électrique. Lorsque vous débranchez un appareil électroménager, éviter de tirer sur le fil, prenez plutôt l'habitude de le débrancher par la fiche. De plus, si la surface de travail le permet, certains appareils tels la cafetière et le grille-pain, peuvent rester branchés.



CUISINE

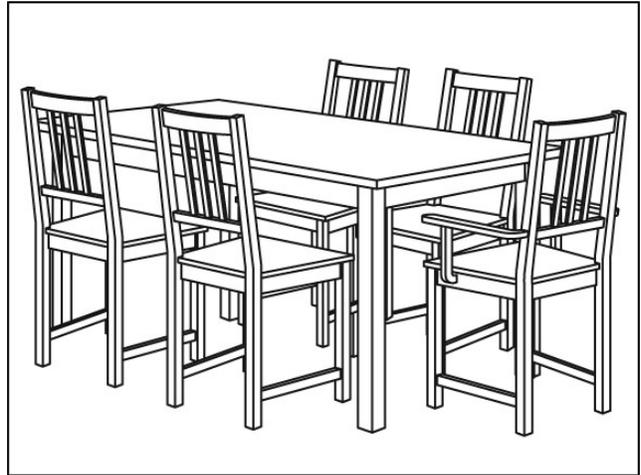
Tables et chaises solides

Fonction

La table et les chaises servent parfois d'appui à la personne lorsqu'elle se lève, s'assoit ou se déplace. Elles doivent alors être stables et solides afin d'offrir un appui sécuritaire.

Description

Lors du passage de la station assise à debout ou l'inverse, la personne utilise préférentiellement les appuie-bras de la chaise pour s'aider. Les chaises doivent être faciles à glisser et permettre à la personne de bien déposer ses pieds au sol. De plus, la table ne doit pas bouger lorsque la personne l'utilise comme appui (ex. : pour atteindre un objet situé sur la table) et doit être confortable pour manger (ex. : légèrement plus haut que les coudes lorsque la personne est assise). Il est recommandé de remplacer la table et les chaises qui ne sont pas sécuritaires.



Fournisseurs

Magasin de meubles ou grands magasins.

Prix approximatif : table et chaises : \$\$\$\$



Attention!

Référer à l'ergothérapeute si :

- Si la personne a de la difficulté à se lever d'une chaise ou utilise les meubles comme appui lors de ses déplacements.



CUISINE

Tables et chaises solides



Conseils

- Pour se lever plus facilement, la personne doit s'asseoir sur le bord de la chaise, pencher son tronc vers l'avant (les épaules presque au-dessus des genoux) et positionner ses pieds près de la chaise.



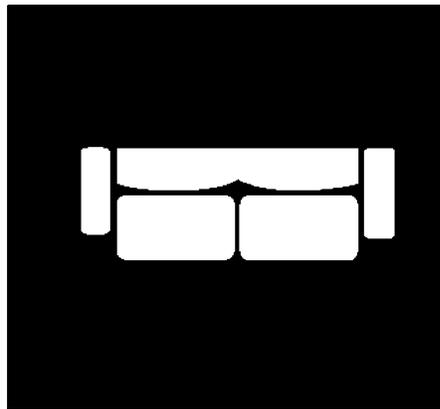
CUISINE

Comportements sécuritaires

- Évitez de cirer le plancher.
- Vérifiez une fois par mois le bon fonctionnement de l'extincteur chimique et des détecteurs de fumée.
- Essuyez immédiatement tout liquide renversé.
- Fermez tous les tiroirs et toutes les portes après usage afin d'éviter de s'y frapper.
- Utilisez une desserte sur roulettes pour diminuer le nombre de déplacements et pour transporter les objets lourds.
- N'utilisez pas d'escabeau pour atteindre les endroits élevés. Optez plutôt pour un déplacement des articles fréquemment utilisés et augmentez les surfaces de rangement accessibles ou demandez de l'aide au besoin.
- Exceptionnellement, si vous utilisez un escabeau, évitez de pencher la tête en arrière. Cela peut causer une perte d'équilibre sans signe avant-coureur. Ne jamais utiliser une boîte ou une chaise pour grimper.
- Assoyez-vous à la table pour préparer des aliments, afin d'éviter de vous fatiguer trop vite.
- Avant de vous appuyer sur une chaise ou une table pour vous lever ou vous asseoir, vérifiez leur stabilité.
- Utilisez une bouilloire qui siffle ou qui est munie d'un arrêt automatique pour faire bouillir l'eau.
- Évitez de soulever des objets lourds ou de transporter des paquets qui vous obstruent la vue car ils pourraient vous déséquilibrer.
- Pour éviter les risques de brûlures à l'eau chaude, installez un dispositif anti-brûlures (mitigeur) sur le robinet de la cuisine.
- Utilisez des accessoires au ménage pour éviter de se pencher.

Section 5

Salon





SALON

Voici les éléments à considérer :

Fauteuil sécuritaire

Absence de table basse au milieu du salon

Comportements sécuritaires

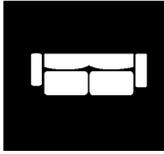
Légende

\$: entre 5 \$ et 25\$

\$\$: entre 25 \$ et 50 \$

\$\$\$: entre 50 \$ et 100 \$

\$\$\$\$: plus de 100 \$



SALON

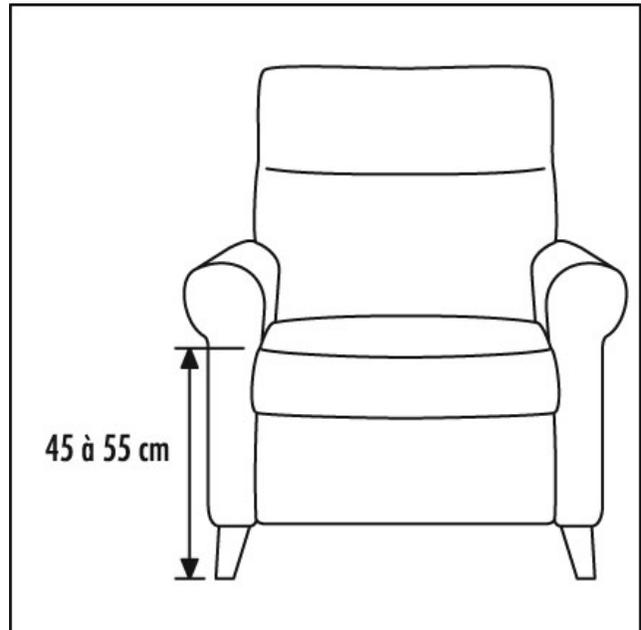
Fauteuil sécuritaire

Fonction

Le fauteuil utilisé couramment par la personne doit être à la fois confortable et sécuritaire.

Description

Les critères d'un fauteuil sécuritaire sont les suivants : ferme, stable, peu profond, muni d'appuie-bras et d'une hauteur siège-sol de 45 cm à 55 cm (18 à 22 pouces). Il doit être adapté à la personne, et lui permettre de se relever facilement.



Installation

Si le fauteuil est trop mou, il est possible d'ajouter une planche de bois sous le coussin. Il existe également des coussins denses et stables en vente dans les centres orthopédiques, médicaux ou les grands magasins. Si le fauteuil est trop bas, le surélever grâce à une base de bois (des blocs de bois cloués). Il ne faut pas trop surélever le fauteuil car lorsqu'assise la personne doit pouvoir mettre les pieds à plat sur le sol. Éliminer les chaises trop profondes, spécialement celles qui n'ont pas d'appuie-bras.

Fournisseurs

Prix approximatif : selon le bois choisi et les dimensions : \$\$\$\$



SALON

Fauteuil sécuritaire



Attention!

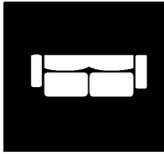
Référez à l'ergothérapeute si :

- Si la personne a de la difficulté à se relever.



Conseils

- Éviter l'utilisation d'une chaise berçante ou la munir d'un système de blocage manuel ou automatique empêchant le mouvement pendant les transferts.
- Éviter l'utilisation d'un repose-pieds qui peut nuire lors des déplacements. Choisissez plutôt un fauteuil muni d'un repose-pied rétractable.



SALON

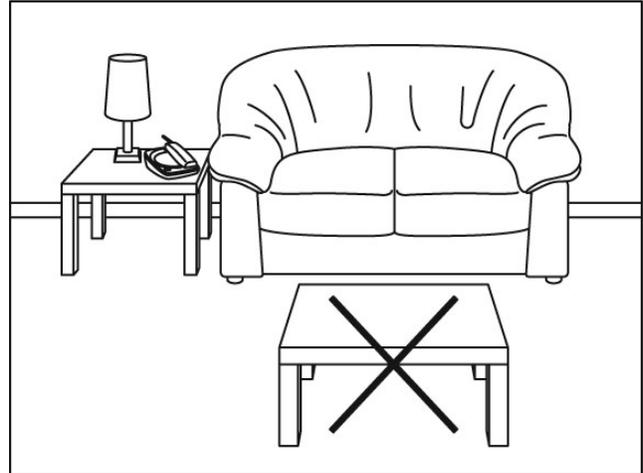
Absence de table basse au salon

Fonction

Une table basse au milieu du salon constitue un risque de chute. La personne peut facilement l'oublier et trébucher, car elle n'est pas dans son champ de vision.

Description

Il est conseillé d'enlever les tables basses et tout autre meuble qui se trouve à l'intérieur des aires de déplacement et hors du champ visuel (près du sol).



Attention!

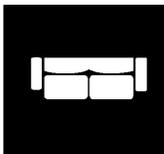
Référer à l'ergothérapeute si :

- Si la personne a des troubles de la vision périphérique ou du champ visuel (voir dépistage troubles visuels).



Conseils

- Disposez une petite table près du sofa, mais hors des aires de circulation, pour déposer vos objets (téléphone, télécommande, verre, livre, etc.).



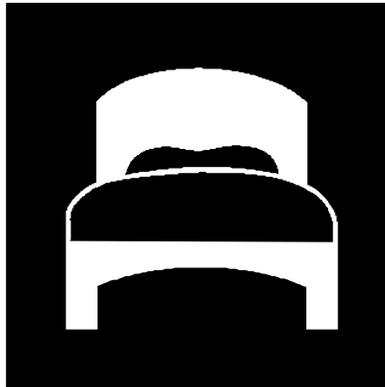
SALON

Comportements sécuritaires

- Ne laissez pas traîner d'objets au sol afin d'éviter de trébucher.
- Déposez les journaux dans un porte journaux ou dans une boîte plutôt que sur le sol.
- Se lever lentement du fauteuil et faire une pause d'environ deux minutes sur place avant de commencer à marcher (particulièrement le matin).
- Assurez-vous que les meubles et les lampes sont stables et bien fixés.
- Disposez vos meubles de façon à vous déplacer facilement.

Section 6

Chambre





CHAMBRE

Voici les éléments à considérer :

Lit de bonne hauteur

Matelas ferme

Téléphone, lampe, cadran lumineux et lampe de poche sur la table de chevet près du lit

Espace de rangement accessible

Comportements sécuritaires

Légende

\$: entre 5 \$ et 25 \$

\$\$: entre 25 \$ et 50 \$

\$\$\$: entre 50 \$ et 100 \$

\$\$\$\$: plus de 100 \$



CHAMBRE

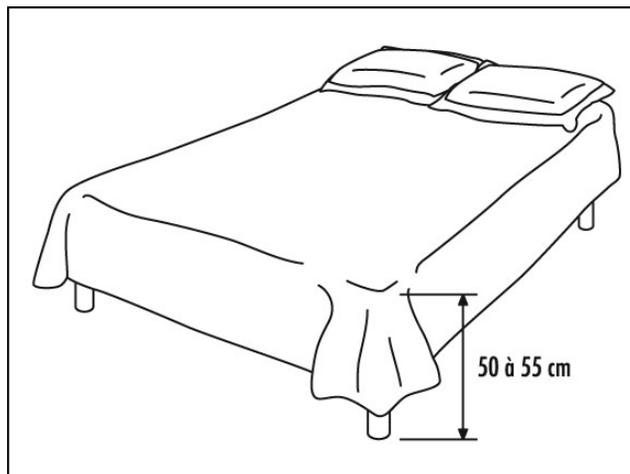
Lit de bonne hauteur

Fonction

Un lit adapté à la taille de la personne. S'il est trop bas, le passage de la position assise à debout augmente le risque de chute. Un lit trop haut, c'est-à-dire ne permettant pas à la personne de mettre ses pieds à plat au sol, peut aussi augmenter le risque de chute.

Description

Le lit devrait avoir une hauteur minimale de 50 cm (18 pouces) et maximale de 55 cm (22 pouces). Lorsqu'un lit est trop bas, il est possible de surélever à l'aide de petits blocs de bois cloués ou antidérapants. Le centre du bloc est creux afin de stabiliser la patte du lit. Si le lit est trop haut, vous pouvez enlever, modifier ou remplacer les pattes du lit.



Attention!

Référez à l'ergothérapeute si :

- Si la hauteur du lit est adéquate et que la personne a tout de même de la difficulté à se lever.

Fournisseurs

Menuisier : \$\$/heure

Prix approximatif des blocs : selon le bois choisi et la hauteur nécessaire. Disponible en magasin spécialisé ou de meubles.



CHAMBRE

Lit de bonne hauteur



Conseils

- Se lever tranquillement après avoir été allongé.
- Éviter les couvre-lits longs qui peuvent être encombrants lors des déplacements.



CHAMBRE

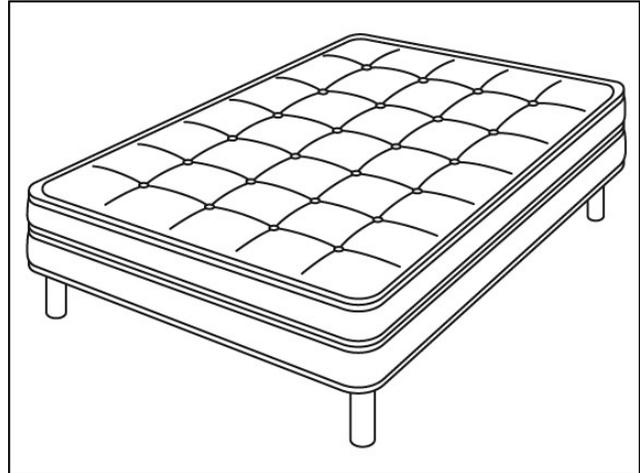
Matelas ferme

Fonction

Un matelas ferme ou orthopédique permet à la personne de se lever plus facilement après avoir été allongée.

Description

Si le matelas est mou, changer le matelas ou se procurer une planche de bois et la mettre en dessous.



Fournisseurs

Quincailleries, menuisier (pages jaunes de l'annuaire téléphonique).

Magasins de meubles, magasins de matelas.

Prix approximatif : selon la grandeur et le modèle : \$\$\$\$



Conseils

- Si la personne utilise une marchette, elle ne doit pas s'en servir pour se lever du lit. Il faut plutôt pousser sur le bord du lit avec ses mains et saisir la marchette seulement une fois debout.



CHAMBRE

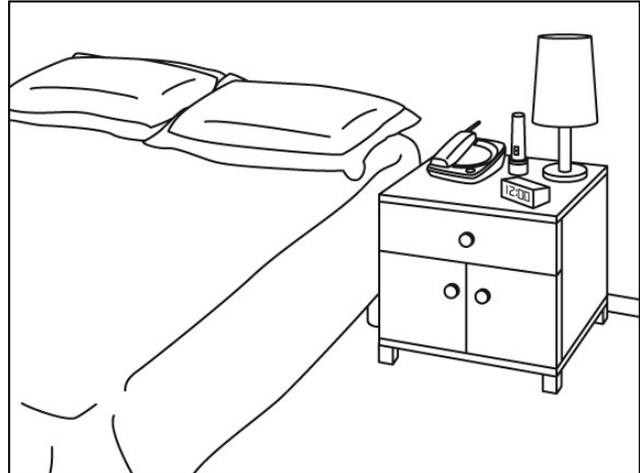
Téléphone, lampe, cadran lumineux et lampe de poche sur table du chevet

Fonction

Une table de chevet doit être près de la tête du lit. Le téléphone devrait toujours être à portée de main. Ceci réduit les déplacements et permet de contacter du secours en cas de besoin.

Description

Il est conseillé d'avoir un téléphone par pièce ou de se procurer un téléphone sans fil et prendre l'habitude de le transporter avec soi. D'autres accessoires sont recommandés sur la table de chevet près du lit : une lampe, idéalement à intensité variable, et activée au toucher. Elle évite de circuler dans le noir et diminue les déplacements. Le cadran lumineux évite de se lever pour voir l'heure. La lampe de poche peut être utilisée pour les déplacements nocturnes ou en cas de panne d'électricité.



Fournisseurs

Grands magasins, magasins spécialisés (luminaires).

Téléphone régulier ou sans fil : grands magasins, boutiques spécialisées en électronique et téléphonie.

Prix approximatif : téléphone régulier : \$\$
sans fil : \$\$\$

Électricien (pages jaunes de l'annuaire téléphonique).

Prix approximatif : Installation d'une nouvelle prise téléphonique : \$\$\$\$



Conseils

- Lorsqu'il n'y a pas de prise téléphonique dans la chambre, utilisez un téléphone sans fil en prenant l'habitude de le transporter avec soi.



CHAMBRE

Espace de rangement accessible

Fonction

La tringle et les tablettes doivent être placées de façon à ce que la personne n'ait pas à s'étirer ou à grimper pour atteindre ses vêtements.

Description

Élever les objets d'usage courant (ex. : les souliers) grâce à une étagère. Abaisser les tringles ou étagères à une hauteur fonctionnelle (entre les genoux et les épaules de la personne). Diminuer la profondeur des étagères ou les installer sur des rails. Vérifier si l'espace de rangement est suffisant et si les tiroirs ouvrent et ferment facilement (poids et degré de friction).



Attention!

Référez à l'ergothérapeute si :

- Si une limitation de l'amplitude articulaire au niveau de l'épaule ou des hanches empêche la personne d'utiliser plusieurs de ses espaces de rangement même lorsqu'ils sont accessibles.

Fournisseurs

Menuisier (pages jaunes dans l'annuaire téléphonique).

Prix approximatif : Installation : \$\$/heure par un menuisier.



CHAMBRE

Espace de rangement accessible



Conseils

- Prenez l'habitude de ne pas laisser des vêtements au sol.



CHAMBRE

Comportements sécuritaires

- Assoyez-vous sur une chaise lorsque vous vous habillez et lorsque vous mettez vos chaussures.
- Utilisez des accessoires d'aide à l'habillage, par exemple, lacets élastiques, longue corne à chaussure.
- Refermez les tiroirs après chaque usage.
- Déposez les contenants de vos médicaments de nuit sur la table de chevet. Cependant, les médicaments devraient être non accessibles aux tout-petits, donc s'il y a des petits enfants, non recommandé.
- Ayez une lampe de poche à portée de main en cas de panne d'électricité.
- Ne laissez pas traîner d'objets au sol.
- Ne vous levez pas trop rapidement après avoir été allongé, car vous pourriez être étourdi et tomber. Restez assis quelques secondes au bord du lit.
- Mettez vos lunettes et chaussez-vous avant de vous lever.
- Gardez les accès à la garde-robe, aux fenêtres et à la porte dégagés en tout temps.
- Ayez un espace suffisant pour circuler de chaque côté du lit.

Section 7

Toutes les pièces





TOUTES LES PIÈCES

Voici les éléments à considérer :

Chaise permettant de s'asseoir pour s'habiller
Seuils de porte adoucis entre les pièces
Plancher exempt de surface glissante
Plancher sans reflet et tapis uni
Égalité du sol et revêtement bien fixé
Fils électriques et du téléphone bien fixés
Aires de circulation dégagées
Éclairage adéquat
Interrupteurs accessibles à l'entrée de chaque pièce
Veilleuses
Téléphone accessible
Comportements sécuritaires

Légende

\$: entre 5 \$ et 25 \$

\$\$: entre 25 \$ et 50 \$

\$\$\$: entre 50 \$ et 100 \$

\$\$\$\$: plus de 100 \$



TOUTES LES PIÈCES

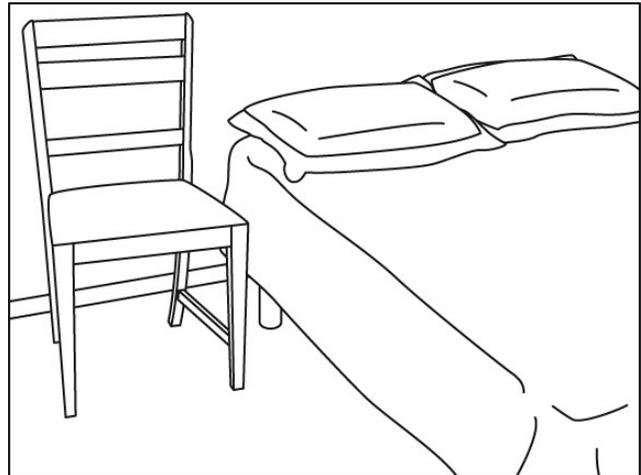
Chaise permettant de s'asseoir pour s'habiller

Fonction

La position assise est la plus sécuritaire pour s'habiller et se chausser.

Description

Une chaise stable doit être disponible dans la chambre pour permettre à la personne de s'habiller et se déshabiller tout en étant assise. Une chaise avec accoudoirs peut aider la personne à se lever, mais peut aussi nuire lors de l'habillage.



Attention!

Référer à l'ergothérapeute si :

- Si la personne s'habille en position assise et qu'elle a de la difficulté pour enfiler certains vêtements.

Fournisseurs

Prendre une chaise de cuisine si le client en possède plusieurs.

Des chaises sont en vente dans des magasins de meubles.

Prix approximatif : selon le modèle choisi : \$\$



TOUTES LES PIÈCES

Chaise permettant de s'asseoir pour s'habiller



Conseils

- Favoriser l'utilisation d'une chaise contrairement au bord du lit même si les pieds de la personne touchent bien le sol ; les couvertures augmentent les risques de glisser ou de s'accrocher.
- La chaise ne doit pas devenir un obstacle. S'il est impossible de placer une chaise dans la chambre à cause d'un manque d'espace, recommandez alors à la personne de s'asseoir sur son lit à condition que le matelas soit stable et que ses pieds touchent le sol.



TOUTES LES PIÈCES

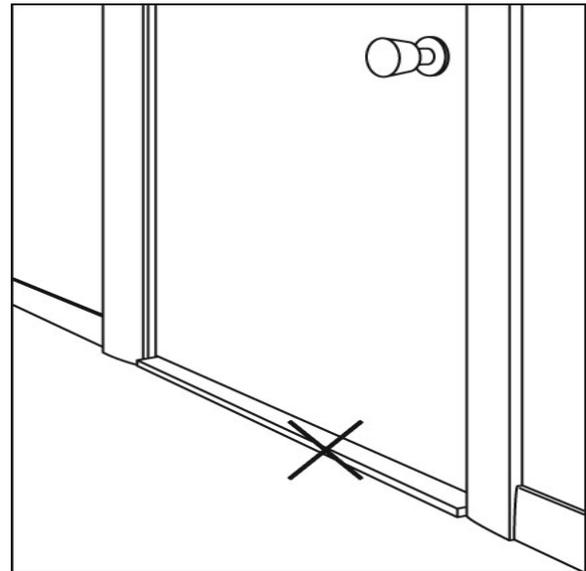
Seuils de porte adoucis entre les pièces

Fonction

Éviter que la personne ne trébuche en se déplaçant d'une pièce à l'autre.

Description

Si le plancher entre deux pièces est égal, le seuil doit être enlevé (solution prioritaire). Par contre, s'il n'est pas au même niveau, il est conseillé d'installer un plan incliné.



Installation

Si le seuil de la porte extérieure doit être aplani, consulter un menuisier afin de déterminer la meilleure solution reliée à la situation.

Fournisseurs

Menuisier (pages jaunes de l'annuaire téléphonique).

Bois dans les quincailleries.

Prix approximatif : menuisier \$\$/heure.



Conseils

- Lors d'une nouvelle construction ou d'une rénovation de plancher, évitez toute dénivellation entre les différentes pièces.



TOUTES LES PIÈCES

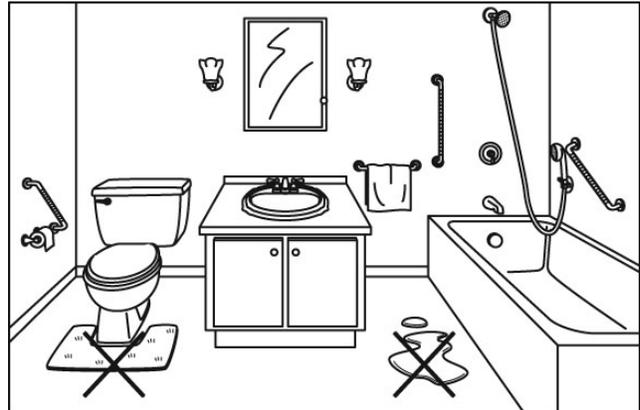
Plancher exempt de surface glissante

Fonction

Permettre une meilleure adhérence des pieds au sol.

Description

Éviter de cirer le plancher, la présence d'eau, d'aliment ou de tout autre objet pouvant entraîner un glissement.



Attention!

Référer à l'ergothérapeute si :

- Si la personne chute malgré l'absence de surface glissante, il se peut qu'elle ait besoin d'une aide à la marche.



Conseils

- Essuyer immédiatement tout liquide renversé.



TOUTES LES PIÈCES

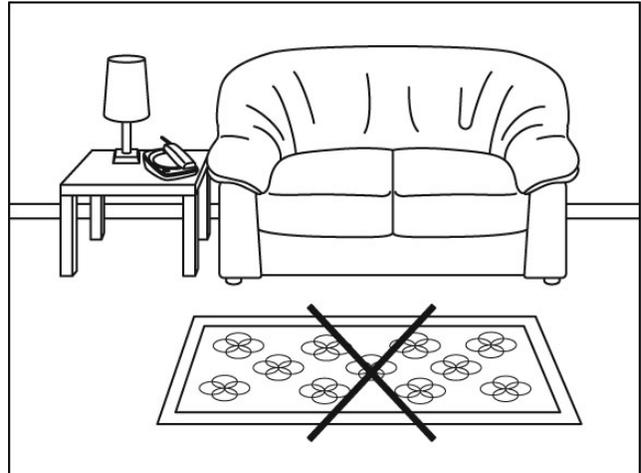
Plancher sans reflet et tapis uni

Fonction

Les reflets peuvent engendrer la confusion et causer une perte d'équilibre.

Description

Éviter les motifs très contrastants ou accentués qui donnent l'impression de modifier la hauteur du plancher. Choisissez plutôt des surfaces de plancher texturées qui dispersent la lumière et réduisent l'éblouissement. Une cire sans cirage (produit spécialisé) peut être utilisée pour atténuer les reflets. Si la personne désire s'acheter un tapis (les carpettes sont déconseillées), conseillez un tapis de couleur unie, à poil ras et à tissage serré, antistatique et facile à nettoyer.



Attention!

Référez à l'ergothérapeute si :

- Si, malgré l'absence de reflet sur le plancher, les problèmes de perception visuelle sont la cause des chutes (voir le dépistage des troubles visuels).

Installation

Pour l'installation d'un nouveau revêtement de sol, il peut être avantageux d'utiliser les services de professionnels qui garantiront les travaux.



TOUTES LES PIÈCES

Plancher sans reflet et tapis uni

Fournisseurs

Magasin spécialisé (revêtement de sol) ou quincaillerie.

Prix approximatif : selon le modèle choisi.



Conseils

- Rappelez l'importance de nettoyer régulièrement les lunettes.



TOUTES LES PIÈCES

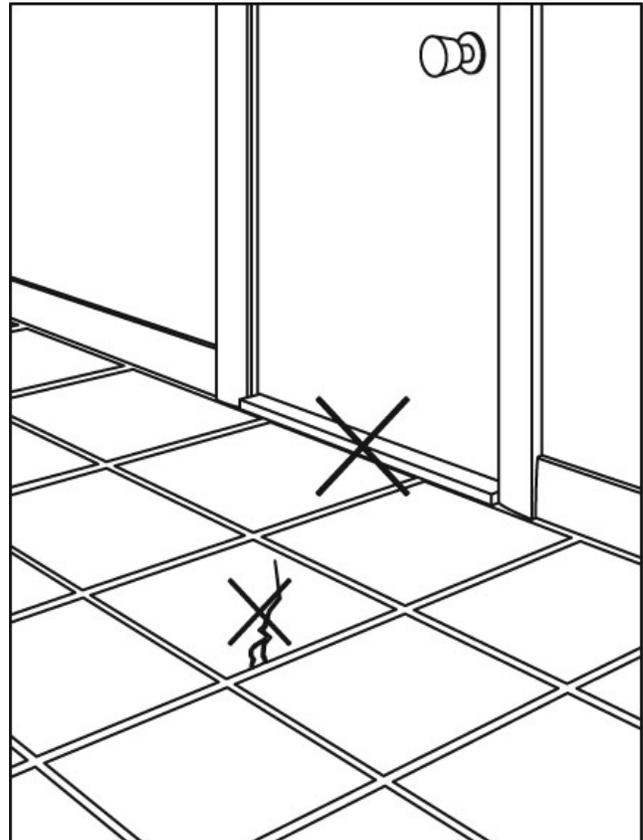
Égalité du sol et revêtement bien fixé

Fonction

Éviter que les pieds ou les aides à la marche ne s'accrochent dans une dénivellation du sol et ne soit la cause d'une chute. L'inégalité du sol, un seuil de porte, l'inégalité des marches de l'escalier, peut causer l'instabilité des pieds et provoquer une chute.

Description

Le plancher doit être le plus uniforme possible. Le revêtement du plancher entre deux pièces doit être bien fixé. Des parties brisées ou retroussées (céramique, bois franc, tapis) devraient être fixées et réparées immédiatement. Enlevez toutes les carpettes. Celles-ci ne devraient être utilisées que lorsqu'elles sont essentielles, par exemple lorsque la personne sort du bain ou de la douche (il est alors conseillé d'enlever le tapis après son utilisation).



Exceptionnellement, il est possible de les laisser en place. Un compromis consiste à garder les tapis à poils courts et à les fixer solidement au sol en utilisant une bande autoadhésive à double face ou un sous tapis antidérapant cousu sous le tapis.



Attention!

Référez à l'ergothérapeute si :

- Si, malgré l'égalité du sol, les pieds de la personne sont instables.



TOUTES LES PIÈCES

Égalité du sol et revêtement bien fixé

Fournisseurs

Magasins spécialisés (revêtement de sol)

Menuisier (pages jaunes de l'annuaire téléphonique).

Colle pour fixer tapis et prélat se trouve dans quincailleries.

Prix approximatif : selon les réparations effectuées

colle : \$



Conseils

- Tous les types de carpettes, même bien fixées, sont une source de danger pouvant entraîner une chute. C'est pourquoi il est préférable de les enlever.
- Respectez ce conseil même dans les endroits moins fréquentés tel le sous-sol.



TOUTES LES PIÈCES

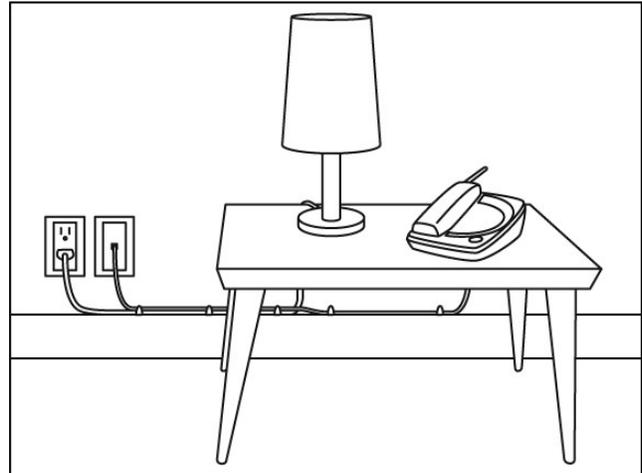
Fils électriques et du téléphone bien fixés

Fonction

Dégager les aires de circulation de tout fil qui pourrait être à l'origine de chutes.

Description

Tous les fils doivent être fixés le long du mur avec un ruban adhésif ou des agrafes.



Fournisseurs

Quincailleries, grands magasins.

Boutiques spécialisées en électronique.

Prix approximatif : ruban adhésif : \$

téléphone sans fil : \$\$\$



Conseils

- Recommandez à la personne d'avoir, selon le cas, un téléphone par pièce ou de se procurer un téléphone sans fil et prendre l'habitude de le transporter avec elle.
- Ne jamais courir lorsque le téléphone sonne. Avertir les proches de laisser sonner longtemps.
- Une personne qui a l'habitude de déplacer son téléphone d'une pièce à l'autre ne peut pas fixer le fil au mur. Suggérez-lui un téléphone sans fil.



TOUTES LES PIÈCES

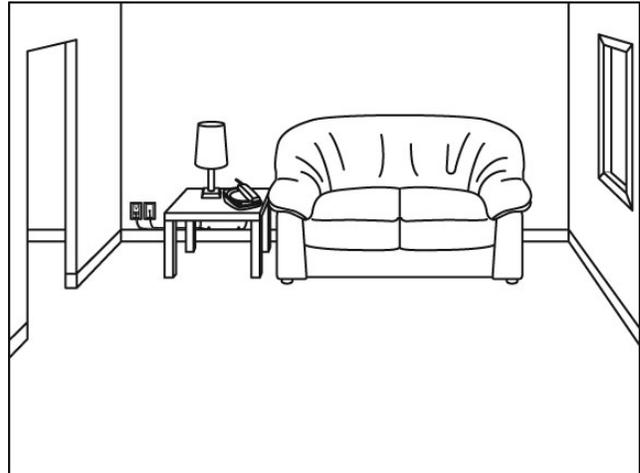
Aires de circulation dégagées

Fonction

Faciliter et assurer la sécurité des déplacements à l'intérieur de la maison. Aussi, assurer l'accès aux fenêtres, portes, garde-robes.

Description

Les fils électriques et téléphoniques doivent être bien fixés. De plus, il faut ramasser les objets qui traînent au sol. Il est recommandé de fixer les fils avec un ruban adhésif ou des agrafes de plastique le long des murs et d'enlever les objets des aires de déplacements, incluant les carpettes. Les meubles et autres objets doivent être éloignés des aires de circulation.



Attention!

Référer à l'ergothérapeute si :

- Si les problèmes d'équilibre de la personne l'empêchent de se déplacer de façon sécuritaire.



Conseils

- Expliquez aux personnes de l'entourage l'importance de ne pas laisser traîner des objets au sol ou dans les escaliers.
- Une personne qui a l'habitude de déplacer son téléphone d'une pièce à l'autre, ne peut pas fixer le fil au mur. Suggérez-lui un téléphone sans fil.



TOUTES LES PIÈCES

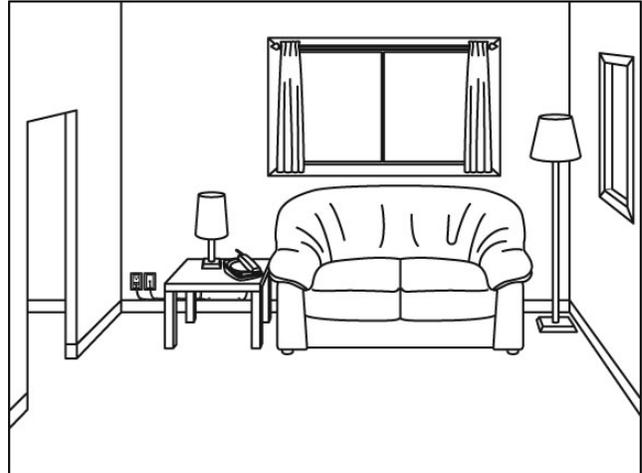
Éclairage adéquat

Fonction

Assurer une visibilité adéquate pour augmenter la sécurité lors des déplacements.

Description

L'éclairage doit être constant et suffisant dans chacune des pièces, dans les corridors et les escaliers. Favoriser l'éclairage naturel (rideaux qui laissent passer la lumière). La lumière devrait éclairer toute la pièce sans créer de points d'ombre et sans être éblouissante. Au besoin augmenter l'éclairage grâce à l'ajout d'une lampe. Installer un système de minuterie ou un détecteur d'obscurité automatique (photosensible) pour favoriser un éclairage artificiel au moment opportun.



Attention!

Référer à l'ergothérapeute si :

- Si les problèmes de perception visuelle persistent malgré l'éclairage adéquat.



TOUTES LES PIÈCES

Éclairage adéquat

Fournisseurs

Quincailleries

Grands magasins, magasins spécialisés (luminaires)

Prix approximatif : ampoule : \$

lampe de table : \$\$ selon le modèle choisi

Électricien (pages jaunes de l'annuaire téléphonique) : selon l'installation



Conseils

- Il est conseillé d'éclairer les placards.
- Lors de journées sombres, utilisez un éclairage artificiel. Avant d'augmenter la puissance d'une ampoule, vérifiez la capacité maximale autorisée selon le modèle de la lampe afin d'éviter les risques d'incendie.



TOUTES LES PIÈCES

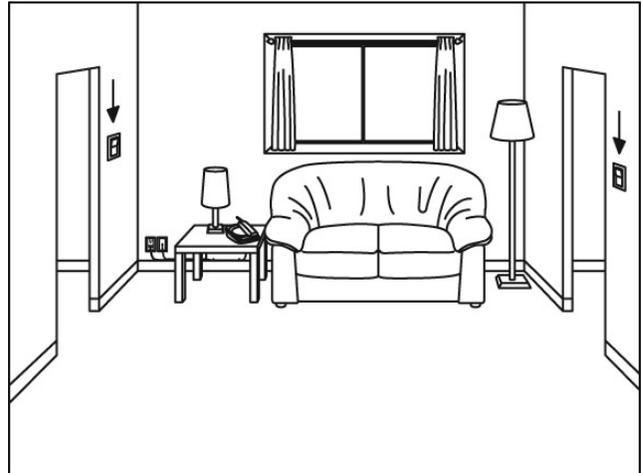
Interrupteurs accessibles à l'entrée de chaque pièce

Fonction

Éviter les déplacements dans l'obscurité.

Description

L'interrupteur devrait être situé à l'entrée de chaque pièce, accessible et d'une hauteur fonctionnelle (entre la taille et les épaules de la personne). Les escaliers ainsi que les corridors devraient avoir un interrupteur à chaque extrémité.



Attention!

Référez à l'ergothérapeute si :

- Si, malgré la présence d'interrupteurs accessibles et situés à une hauteur fonctionnelle, un manque d'amplitude articulaire au niveau des épaules limite leur utilisation.

Installation

Pour l'installation d'un interrupteur, il est conseillé d'avoir recours à un électricien.



TOUTES LES PIÈCES

Interrupteurs accessibles à l'entrée de chaque pièce

Fournisseurs

Électricien (pages jaunes de l'annuaire téléphonique).

Prix approximatif : selon l'ampleur des travaux.



Conseils

- Remplacez immédiatement les ampoules brûlées ou défectueuses.



TOUTES LES PIÈCES

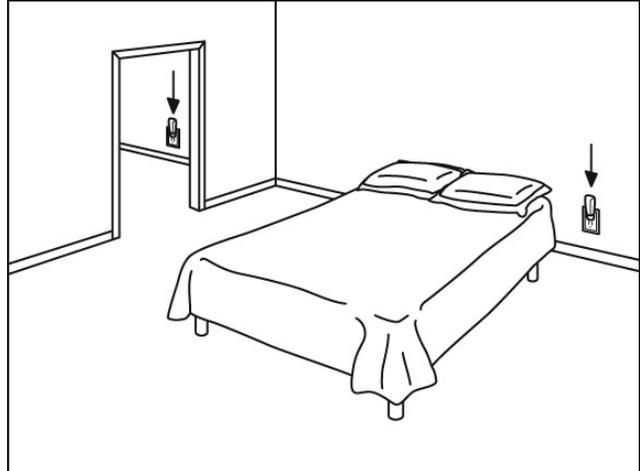
Veilleuses

Fonction

Produire un éclairage non éblouissant pour faciliter l'adaptation des yeux tout en éclairant adéquatement le sol. Les veilleuses doivent être utilisées dans toutes les aires de circulation lorsque la luminosité naturelle ou artificielle est insuffisante.

Description

Une veilleuse devrait être située au bas du mur des corridors lorsque l'éclairage (naturel ou artificiel) est insuffisant (surtout entre la chambre et la salle de bain). Idéalement, la veilleuse devrait être munie d'un œil magique automatique détecteur d'obscurité. Il peut aussi être pertinent d'en installer dans la chambre et la salle de bain.



Attention!

Référer à l'ergothérapeute si :

- Si la personne a des problèmes de perception visuelle, il se peut que la veilleuse ne soit pas assez efficace.

Installation

Les services de l'électricien seront requis si une prise de courant doit être installée.



TOUTES LES PIÈCES

Veilleuses

Fournisseurs

Grands magasins : \$

Électricien : pages jaunes de l'annuaire téléphonique.

Prix approximatif : selon l'installation requise.



Conseils

- Insister sur l'importance de la veilleuse pour éclairer le sol même si une autre lumière (souvent extérieure) éclaire la pièce.
- Changez l'ampoule dès que celle-ci brûle.
- Privilégier les modèles munis d'un œil magique automatique qui s'allume lorsque l'éclairage (naturel ou artificiel) est insuffisant.



TOUTES LES PIÈCES

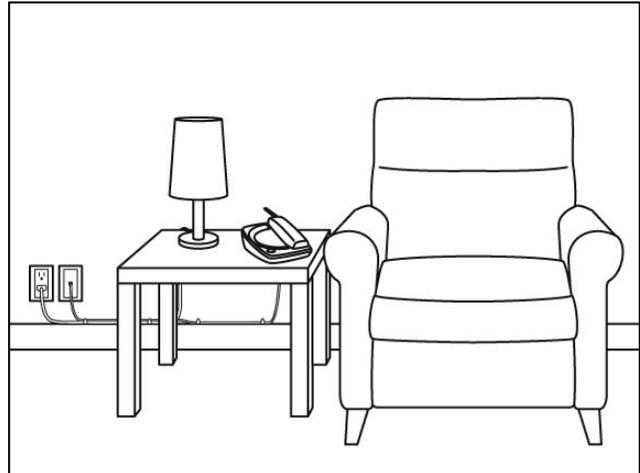
Téléphone accessible

Fonction

Avoir le téléphone toujours à portée de main permet d'appeler à l'aide en cas d'urgence. Aussi, il permet à la personne de répondre sans avoir à se presser.

Description

Il est conseillé d'avoir un téléphone dans chaque pièce ou de se procurer un téléphone sans fil et prendre l'habitude de le transporter avec soi. Celui-ci ne doit pas être accroché au mur, car il serait hors d'atteinte lors d'une chute. Aussi, le téléphone doit être placé près d'une chaise pour permettre à la personne de s'asseoir.



Attention!

Référer à l'ergothérapeute si :

- La personne a des problèmes importants de communication ou est incapable de signaler les numéros en cas d'urgence.

Fournisseurs

Grands magasins, boutiques spécialisées en électronique ou en téléphonie.

Prix approximatif : téléphone standard : \$\$

téléphone sans fil : \$\$\$

installation d'une nouvelle prise téléphonique : \$\$\$\$



TOUTES LES PIÈCES

Téléphone accessible



Conseils

- Une personne vivant seule peut se procurer un système de sécurité téléphonique.
- Si une prise de téléphone n'est pas disponible dans chaque pièce, un téléphone sans fil conviendra (à condition que la personne prenne l'habitude de le transporter avec elle, par exemple en l'accrochant à sa ceinture). La personne peut aussi avoir un téléphone fixe dans la pièce la plus utilisée et un téléphone sans fil quand elle quitte cette pièce.
- Ne jamais courir lorsque le téléphone sonne. Avertir les proches de laisser sonner longtemps.
- Il est aussi possible de programmer les numéros d'urgence.



TOUTES LES PIÈCES

Comportements sécuritaires

- Essuyez immédiatement tout liquide renversé.
- Refermez tous les tiroirs et toutes les portes après usage.
- Gardez les portes intérieures grandes ouvertes.
- Levez-vous lentement du fauteuil ou du lit et faites une pause avant de commencer à marcher.
- Favorisez l'éclairage naturel (mais sans éblouissement) avec des rideaux qui laissent passer la lumière.
- Allumez les lumières par temps sombre.
- Faites réparer immédiatement les surfaces de plancher endommagées.
- Choisissez des meubles solides pour vous appuyer.
- Évitez de cirer les meubles, de les recouvrir par des nappes ou de les mettre sur roulettes.
- Assurez-vous que le téléphone soit toujours à votre portée (utilisez un téléphone sans fil s'il n'y a pas de téléphone dans chacune des pièces).
- Laissez une liste des numéros d'urgence en caractères assez gros (police, ambulance, pompiers, personne de confiance) sur le mur près du téléphone.
- Si vous avez un petit animal à la maison (habituellement hors du champ de vision), un collier de couleur (couleur contrastante) ou une clochette (bruit) autour du cou vous permettra de le localiser dans vos déplacements.
- Remplacez les vêtements et les couvertures qui dépassent du lit ou d'une chaise.
- Utilisez une corde à linge ajustable en hauteur.
- Ne pas dépasser vos capacités pour accomplir les tâches domestiques intérieures et extérieures.



TOUTES LES PIÈCES

Comportements sécuritaires

- Assurez-vous de bien voir et de bien entendre (faites ajuster vos lunettes et faites vérifier votre appareil auditif régulièrement). Il peut aussi être utile d'ajuster le volume de votre téléphone ou d'avoir un téléphone avec une fonction pour malentendant.
- Informez-vous des effets secondaires de vos médicaments comme la somnolence et les étourdissements qui peuvent causer des chutes.
- Soyez plus vigilant lorsque vous prenez des tranquillisants ou des somnifères.
- Faites vérifier régulièrement votre médication pour vous assurer qu'elle n'augmente pas le risque de chute.
- Ne combinez pas consommation d'alcool avec prise de médicaments.
- Évitez de prendre des médicaments non prescrits ou certains produits naturels sans en parler à votre pharmacien ou à votre médecin.
- N'hésitez pas à demander de l'aide pour atteindre les objets hors de portée.
- Utilisez une canne avec un embout pique glace pour plus de sécurité en hiver.
- Soyez prudent lors de vos déplacements à l'extérieur de la maison (trous, glace en hiver, ...).

HABILLEMENT

- Évitez de porter des robes de chambre trop longues qui pourraient vous faire trébucher.
- Évitez de porter des vêtements trop larges, amples ou trop longs. Vous pourriez vous accrocher dans les meubles ou tout autre accessoire de maison et ainsi perdre l'équilibre.
- Les souliers devraient être bien ajustés et couvrir le talon (en général soulier à lacer ou à « velcro »), à talons bas et à semelles non glissantes ou antidérapantes.
- Évitez de porter des pantoufles molles et glissantes car elles diminuent la stabilité des pieds et augmentent ainsi les risques de chute. Choisissez plutôt des pantoufles avec une semelle antidérapante.

OUTIL 4.1 DÉPISTAGE NUTRITIONNEL DES AÎNÉS (DNA© ADAPTÉ)

Dépistage nutritionnel des aînés (DNA© adapté)¹

Ce questionnaire a été élaboré pour identifier les aînés qui requièrent de l'aide pour améliorer leur alimentation et combler leurs besoins nutritionnels. Il a été conçu pour être utilisé par l'intervenant dédié au dépistage en prévention des chutes. Les réponses aux questions sont obtenues au moyen d'une entrevue. Le chiffre encerclé correspond à la réponse de l'aîné et non au jugement de l'interviewer, sauf pour un énoncé : LA PERSONNE EST TRÈS MAIGRE qui est déterminé par l'IMC obtenu.

NOTEZ QUE L'UTILITÉ DU PRÉSENT QUESTIONNAIRE A ÉTÉ DÉMONTRÉE UNIQUEMENT AUPRÈS DES AÎNÉS EN PERTE D'AUTONOMIE VIVANT À DOMICILE

Les recommandations

La personne à **risque nutritionnel modéré ou élevé** reçoit d'abord, de l'intervenant dédié, un matériel d'information et un enseignement de base visant une saine alimentation chez la personne de plus de 50 ans. Une rencontre avec une nutritionniste lui est fortement suggérée pour établir les recommandations visant à combler ses besoins en énergie et en éléments nutritifs en plus de renseignements pratiques. Des références à des ressources alimentaires (services de préparation de repas à domicile, de livraison de repas, de transport à une cafétéria communautaire, etc.) pourraient être envisagées.

La personne à **risque nutritionnel faible** reçoit d'abord de l'intervenant dédié, un matériel d'information et un enseignement de base visant une saine alimentation chez la personne de plus de 50 ans. Elle doit ensuite faire l'objet d'une surveillance constante, car l'état nutritionnel des aînés en perte d'autonomie à domicile est généralement précaire. Tout changement de situation (perte d'un proche, grippe, déménagement, hospitalisation, etc.) risque d'amener une détérioration rapide de l'état nutritionnel.

¹ Le présent document est une version adaptée du DNA ©, pour effectuer le dépistage des facteurs de risque liés à la dénutrition, dans le contexte spécifique à l'intervention québécoise *La prévention des chutes chez les aînés, Volet multifactoriel personnalisé* (Soutien à domicile).

**OUTIL 4.1 DÉPISTAGE NUTRITIONNEL
DES AÎNÉS (DNA© ADAPTÉ)**

**ESPACE POUR
L'ADRESSOGRAPHIE**

Poids : _____ lbs _____ kg
 Taille à l'âge adulte : _____ pi, po _____ m
 IMC : _____ kg/m²

DNA© ADAPTÉ²
DÉPISTAGE NUTRITIONNEL DES AÎNÉS

Encercler le chiffre correspondant à l'énoncé qui s'applique à la personne

La personne est très maigre	IMC < 23	2
	IMC ≥ 23	0
Avez-vous perdu du poids au cours de la dernière année?	Oui	1
	Non	0
Souffrez-vous d'arthrite, assez pour nuire à vos activités?	Oui	1
	Non	0
Même avec vos lunettes, est-ce que votre vue est	Bonne	0
	Moyenne	1
	Faible	2
Avez-vous bon appétit?	Souvent	0
	Quelquefois	1
	Jamais	2
Avez-vous vécu dernièrement un événement qui vous a beaucoup affecté (ex. : maladie personnelle/décès d'un proche)?	Oui	1
	Non	0

² Le présent document est une version adaptée du DNA©, pour effectuer le dépistage des facteurs de risque liés à la dénutrition, dans le contexte spécifique à l'intervention québécoise *La prévention des chutes chez les aînés, Volet multifactoriel personnalisé* (Soutien à domicile).

LA PLUPART DU TEMPS, que prenez-vous comme petit déjeuner?

Fruit ou jus de fruit	Oui	0
	Non	1
Œuf ou fromage ou beurre d'arachide	Oui	0
	Non	1
Pain ou céréales	Oui	0
	Non	1
Lait (1 verre ou plus que ¼ tasse dans le café)	Oui	0
	Non	1

TOTAL : _____

SCORE OBTENU		RECOMMANDATIONS
	Risque nutritionnel	
6-13	Élevé	1. Remise d'un guide alimentaire pour les aînés de plus de 50 ans. 2. Encouragement à bien s'alimenter par l'ID. 3. Référence à une nutritionniste.
3-5	Modéré	
0-2	Faible	1. Remise d'un guide alimentaire pour les aînés de plus de 50 ans. 2. Encouragement à bien s'alimenter par l'ID. 3. Surveillance alimentaire constante (s'informer régulièrement de l'alimentation, donner des conseils, des encouragements, etc.).

OUTIL 4.1A INSTRUCTIONS POUR LE DNA[©] ADAPTÉ

DNA[©] adapté – INSTRUCTIONS

Ce questionnaire a été élaboré pour identifier les aînés qui requièrent de l'aide pour améliorer leur alimentation et combler leurs besoins nutritionnels. Il a été conçu pour être utilisé par le personnel des services d'aide à domicile, notamment l'intervenant dédié en prévention des chutes. Les réponses aux questions sont obtenues au moyen d'une entrevue. Le chiffre encerclé correspond à la réponse de l'aîné et non au jugement de l'interviewer, sauf pour un énoncé : LA PERSONNE EST TRÈS MAIGRE, qui est déterminé par l'IMC.

1. Calcul de l'IMC

- › Le poids est obtenu par une pesée du participant et la taille est celle qu'il avait à l'âge adulte
- › L'IMC calculé : Kg/m^2

2. La personne est très maigre ¹

- › Encerclez 2 si l'IMC est inférieur à 23
- › Encerclez 0 si l'IMC est égal ou supérieur à 23

3. Avez-vous perdu du poids au cours de la dernière année?

- › Le poids d'aujourd'hui est-il votre poids habituel?
- › Toute perte de poids est notée OUI

4. Souffrez-vous d'arthrite ou d'autres maladies qui nuisent à vos activités?

- › Autres maladies incapacitantes : arthrose, rhumatisme, Parkinson, fibromyalgie, etc.
Note : le niveau d'incapacité physique ou la difficulté à se déplacer influence la capacité à se procurer les aliments, à préparer les repas ou à s'alimenter

5. Même avec vos lunettes, votre vue est... Réponse subjective du participant

6. Avez-vous bon appétit? Réponse subjective du participant

7. Avez-vous vécu dernièrement un événement qui vous a beaucoup affecté?

- › Autres exemples : déménagement, changement de personne ressource (parent ou intervenant)
Note : certains événements peuvent influencer les comportements alimentaires ou les capacités à s'alimenter suffisamment et correctement.

8. La plupart du temps, que prenez-vous comme petit déjeuner?

Il s'agit ici de la routine « habituelle » et non pas d'une journée en particulier

Cette question réfère aux quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*

a) Fruits ou jus de fruits

Inclut : fruits frais, congelés, en conserve, compote, jus véritable, légumes et jus de légumes

Exclut : confitures, boissons, punches, nectars et cocktails aux fruits

b) Oeuf ou fromage ou beurre d'arachide

Inclut : cretons, viandes froides, jambon, saucisses, fèves au lard, autres légumineuses, humus, etc.

Exclut : bacon, fromage à la crème

c) Pain ou céréales

Inclut : crêpes, bagels, muffins, croissants, riz, pâtes alimentaires, etc.

d) Lait

Inclut : lait, un verre ou plus que tasse dans le café, yogourt, milk shake, pouding ou dessert au lait, crème glacée

Exclut : crème, colorant à café (*coffee mate*)

¹ Kergoat, M.-J. IUGM, mars 2006, conférence Personnes âgées et nutrition clinique : Pour savourer les années.

DNA© adapté – INSTRUCTIONS

Selon le résultat obtenu, les recommandations suivantes sont proposées :

- La personne à **risque nutritionnel modéré ou à risque nutritionnel élevé** a besoin d'une évaluation nutritionnelle. Elle reçoit d'abord un guide alimentaire pour les aînés de plus de 50 ans et des encouragements à bien s'alimenter de la part de l'intervenant dédié (ID). Une rencontre avec une nutritionniste lui est fortement suggérée pour procéder à l'évaluation nutritionnelle et afin d'établir les recommandations visant à combler ses besoins en énergie et en éléments nutritifs en plus de renseignements pratiques. Des références à des ressources alimentaires (services de préparation de repas à domicile, de livraison de repas, de transport à une cafétéria communautaire, etc.) pourraient être envisagées.
- La personne à **risque nutritionnel faible** reçoit d'abord un guide alimentaire pour les aînés de plus de 50 ans de la part de l'intervenant dédié (ID). Ce dernier doit ensuite assumer une surveillance constante auprès du participant, car l'état nutritionnel des aînés en perte d'autonomie à domicile est généralement précaire. Tout changement de situation (perte d'un proche, grippe, déménagement, hospitalisation, etc.) risque d'amener une détérioration rapide de l'état nutritionnel.

Mars 2002, modifié juin 2006

Source : adapté de Bégin et coll. (mars 2002).

OUTIL 4.2 PROCÉDURE D'INTERVENTION À LA SUITE DU RÉSULTAT OBTENU AU DNA© ADAPTÉ (LANAUDIÈRE)

PROCÉDURE D'INTERVENTION

À la suite du résultat obtenu au DNA© adapté, la nutritionniste assure un suivi auprès du participant ayant un risque nutritionnel modéré ou élevé. Son rôle consiste à documenter l'équilibre alimentaire et à favoriser une adéquation entre les besoins et les apports nutritionnels selon le cheminement suivant.

ÉVALUATION NUTRITIONNELLE

- ❖ Histoires médicale, pondérale et alimentaire.
- ❖ Fonctionnement du système digestif (dentition, digestion, élimination, etc.).
- ❖ Habitudes de vie, incluant les ressources alimentaires.
- ❖ Estimation des apports alimentaires : en énergie, protéines, calcium, vitamine D, caféine, sodium et autres éléments nutritifs selon le cas.

OBJECTIFS DE L'INTERVENTION

1. Améliorer l'équilibre alimentaire et nutritionnel.
2. Régulariser la prise alimentaire (repas et collations).
3. Maintenir ou viser un poids santé.
4. Améliorer l'utilisation des ressources alimentaires locales, si nécessaire.

RECOMMANDATIONS

- ❖ Apporter les correctifs alimentaires appropriés, en lien avec les objectifs 1, 2, 3.
- ❖ Suggérer des ressources alimentaires locales, si nécessaire.

CONCERTATION NUTRITIONNISTE/INTERVENANT DÉDIÉ/AUTRES PROFESSIONNELS

- ❖ Objectifs nutritionnels.
- ❖ Recommandations.
- ❖ Modalité de suivi du participant (rôle de chacun).

OUTILS DE TRAVAIL

- ❖ Feuillet-pochette *La saine alimentation... une alliée dans la prévention des chutes*
- ❖ Fiches pour faciliter l'enseignement diététique de la nutritionniste.

Mars 2002, modifié juin 2006.
Source : adapté de Bégin et coll. (2002).

OUTIL 4.3 JOURNAL ALIMENTAIRE

Nom : _____

Journal alimentaire

	Date : _____	Date : _____	Date : _____
Déjeuner			
Collation du matin			
Dîner			
Collation de l'après-midi			
Souper			
Collation du soir			

Indiquez tout ce que vous consommez (exemple : 2 rôties avec beurre d'arachide, un verre de lait) pour 3 journées consécutives, incluant les breuvages.

OUTIL 4.4 FORMULAIRE D'ÉVALUATION NUTRITIONNELLE

CLSC

Nom à la naissance

Prénom

Nom usuel

No dossier

Adresse

Secteur

Tél.

Date de naissance

Référé par l'intervenant(e) dédié(e) : _____

ÉVALUATION NUTRITIONNELLE

Renseignements généraux

Motif de la consultation : Projet Prévention des chutes

Médecin omnipraticien : _____ Tél. : _____

Spécialiste : _____ Tél. : _____

Personnes ressources : _____ Lien : _____ Tél. : _____

Histoire sociale : _____

Aide auxiliaire : _____

Déjà rencontré dt.p. : _____

Histoire médicale

Histoire actuelle (données subjectives) : _____

Diagnostics et antécédents : _____

Valeurs biochimiques pertinentes : _____

OUTIL 4.4 (SUITE) FORMULAIRE D'ÉVALUATION NUTRITIONNELLE

Nom _____ no dossier : _____

Histoire pondérale

Taille : _____ Poids actuel : _____ Poids habituel : _____

IMC actuel : _____ Poids désirable : _____

Commentaires : _____

Fonctionnement du système digestif

Appétit : _____ Allergies, intolérances : _____

Altération goût/odorat : _____ Salivation : _____

Dentition : _____ Mastication : _____

Déglutition : _____

Troubles œsophage /estomac : _____

Troubles intestinaux : _____

Commentaires : _____

Alimentation et habitudes de vie

Aversions, restrictions, pratiques alimentaires : _____

Approvisionnement alimentaire : _____

Préparation des repas : _____

Ressources communautaires : _____

Capacité de s'alimenter : _____

Possède : Four Poêle Micro-ondes Réfrigérateur Congélateur Mélangeur

Restaurants : _____

Activités physiques : _____ Tabagisme : _____

OUTIL 4.4 (SUITE) FORMULAIRE D'ÉVALUATION NUTRITIONNELLE

Bilan alimentaire

Produits laitiers : _____

Viandes et substituts : _____

Produits céréaliers : _____

Légumes et fruits : _____

Autres : _____

Évaluation de l'apport alimentaire

	Apport	Besoins	Commentaires
Énergie, Kcal			
Protéines, g			
Fibres, g			
Liquides, ml			
Caféine (mg)			
Sodium (mg)			
Calcium (mg)			
Vitamine D (UI)			

Analyse et recommandations

Compréhension, collaboration : _____

Documentation : _____

Référence : _____

Suivi : _____

Date : _____ **Signature :** _____

Source : adapté de la fiche réalisée par les nutritionnistes du projet Prévention des chutes à domicile des différents CLSC de la région de Lanaudière et de la DSPÉ de la RR de Lanaudière, février 2003.

OUTIL 4.5 INVENTAIRE DES RESSOURCES ALIMENTAIRES

Nom : _____ no. Dossier : _____

Inventaire des ressources	Utilisation actuelle		Suggestion (date)	Suivis					
	oui	non		Date	Date	Date	Date	Date	Date
Famille									
Entourage									
Communauté									
Apposer initiales lors des suivis									
Légende pour les suivis, si la ressource :				est utilisée = oui est cessée = c		n'est pas utilisée = non ne peut pas être utilisée = na (libellé à préciser)			
Commentaires :									

Signature de la nutritionniste : _____ Date : _____

Signature de l'intervenant : _____ Date : _____

Source : adapté de Bégin C. (2002).

OUTIL 4.6 FICHES POUR FACILITER L'ENSEIGNEMENT DIÉTÉTIQUE DE LA NUTRITIONNISTE

LISTE DES FICHES¹

1. Trucs pour un bon contrôle du diabète
2. Trucs pour bien manger malgré la difficulté à avaler
3. Trucs pour diminuer le reflux et les brûlures d'estomac
4. Trucs pour bien manger lorsque vous êtes trop fatigué ou que vous avez peu d'appétit
5. Trucs pour bien manger malgré la modification du goût
6. Trucs pour diminuer les nausées et vomissements
7. Trucs pour bien manger malgré le problème de sécheresse de la bouche et de la gorge
8. Trucs pour assurer la régularité intestinale
9. Trucs pour une alimentation riche en protéines
10. Trucs pour une bonne santé du cœur
11. Suggestions de recettes pour améliorer la densité protéino-énergétique
12. Trucs pour une alimentation riche en fer
13. Trucs pour une alimentation riche en Calcium et en vitamine D (à venir)
14. Trucs pour contrôler la consommation de sodium (à venir)
15. Menu type
16. Suggestions/Recommandations

Source : fiches réalisées par les nutritionnistes du projet *Prévention des chutes à domicile* des différents CLSC de la région de Lanaudière et de la DSPÉ de la RRSSS de Lanaudière, février 2003, modifiées juin 2006.

¹ Ces fiches sont réservées à la nutritionniste pour l'enseignement des recommandations découlant de l'évaluation nutritionnelle. Les fiches et le feuillet-pochette (guide alimentaire pour les aînés de plus de 50 ans) peuvent être commandées à la Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière (450-759-1157, poste 4434).

OUTIL 5.1 MESURE DE LA TENSION ARTÉRIELLE COUCHÉ-DEBOUT

MESURE DE LA TA COUCHÉ-DEBOUT (POUR MESURER L'HYPOTENSION ORTHOSTATIQUE)

Appareil de mesure

Une mesure ponctuelle est prise à l'aide du sphygmomanomètre.

Test de redressement

Le test de redressement consiste à :

- faire coucher la personne 5 à 10 minutes, dans des conditions calmes et de repos, et prendre la lecture de la tension artérielle (TA) en position couchée;
- faire ensuite lever la personne et effectuer la lecture de la TA en position debout;
- mesurer la TA à 1 minute. En l'absence d'un résultat positif, le refaire à 3 minutes et, si négatif, le refaire à 5 minutes.

Test positif

Le dépistage de l'hypotension orthostatique est considéré positif si la réduction de la pression systolique est de 20 mm Hg et plus ou la réduction de la pression diastolique est de 10 mm Hg dans les 3 minutes qui suivent le passage de la position couchée à la position debout (Hale, 1999).

Ou

De plus, des symptômes (faiblesse, déséquilibre, vertige¹) apparaissant lors du lever ou dans les minutes qui suivent sont fortement suggestifs d'un petit débit cérébral et le test est considéré positif.

Référence

Un résultat positif nécessite une évaluation par le médecin traitant.

Si la TA dépasse le seuil normal attendu (voir algorithme B), la personne est invitée à consulter son médecin traitant ou est référée à l'infirmière du programme de soutien à domicile.

¹ L'interprétation de « vertiges » au lever ou debout exige toujours de faire un diagnostic différentiel entre « vertige » par petit débit cérébral ou « vertige » de type instabilité par déficits sensoriels multiples (visuels, proprioceptifs, faiblesse musculaire, effets médicamenteux) particulièrement fréquents chez la personne âgée (Warner, 1992).

OUTIL 5.2 FICHE-CONSEIL À REMETTRE AUX PARTICIPANTS

**CONSEILS POUR PRÉVENIR L'HYPOTENSION ORTHOSTATIQUE
(EN ATTENDANT LES RECOMMANDATIONS SPÉCIFIQUES DE VOTRE MÉDECIN)**

- ▶ S'hydrater adéquatement, prendre au moins 2 litres de liquides par jour ou plus si pertes liquidiennes (par temps chaud et humide ou lors d'exercices) sauf si votre médecin vous impose une restriction liquidienne.
- ▶ Éviter les circonstances suivantes : station debout prolongée, forte chaleur, bains chauds, consommation d'alcool, alitement prolongé.
- ▶ Dormir ou se reposer en position demi-assise.
- ▶ Se lever du lit ou d'une chaise en faisant une pause sur le bord du lit avant de se lever et en mobilisant les jambes et les pieds avant de passer à la position debout.
- ▶ Par exemple, faire des exercices de flexion-extension des chevilles et d'ouverture-fermeture des mains (serrer les poings) en position assise.
- ▶ Se rasseoir ou se recoucher si vous ressentez des étourdissements durant le passage de la position couchée ou assise à la position debout.
- ▶ Éviter de se pencher à la ceinture pour ramasser des objets au sol; plutôt plier les genoux, en gardant sa tête au-dessus du niveau du cœur.

OUTIL 6.1 ÉVALUATION DE L'ACUITÉ VISUELLE (ÉCHELLE DE SNELLEN)

But

Vérifier l'acuité visuelle de chaque œil, alors que la personne porte sa correction habituelle pour voir au loin.

Matériel

Échelle de Snellen et échelle de E directionnels calibrées pour 3 mètres (10 pieds); gommette; cache; feuille de cotation des résultats.

Déroulement du test

- Faites asseoir la personne à 3 mètres de l'échelle; celle-ci doit être installée sur un mur bien éclairé et dénudé le plus possible, à la hauteur des yeux de la personne évaluée. La personne doit mettre les lunettes qu'elle utilise habituellement pour la vision de loin (excluant donc les lunettes utilisées uniquement pour la lecture).
- En couvrant l'œil gauche avec la cache et en commençant par les lettres les plus grandes situées au haut de l'échelle, demandez à la personne d'identifier les lettres et de les nommer. Il importe de bien observer les yeux de la personne, et non l'échelle, afin de s'assurer que l'œil non testé demeure bien caché, que la personne n'avance pas sa tête vers l'avant et qu'elle ne plisse pas ses yeux. De plus, encouragez la personne à lire de plus petits caractères et à deviner les lettres lorsqu'elle n'est pas certaine.
- Sur la feuille de cotation, encerclez au fur et à mesure du test, chaque lettre que la personne réussit à lire correctement (échelle de droite pour l'œil droit; échelle de gauche pour l'œil gauche).
- Procédez ensuite de la même façon en cachant l'œil droit.
- Si la personne a de la difficulté à lire les premières lettres, vérifiez si les difficultés sont reliées à de l'analphabétisme ou autre, en effectuant le test avec l'échelle des E directionnels (l'échelle des E s'utilise selon le même principe sauf que la personne doit indiquer dans quelle direction se dirigent les pattes du E avec les doigts ou verbalement).

Cotation

- La valeur d'acuité visuelle à inscrire au bas des échelles reproduites sur la feuille de cotation est située à l'extrémité droite de chaque ligne. Inscrivez la valeur de la plus petite ligne d'acuité pour laquelle la personne réussit à lire correctement au moins la moitié des lettres de la ligne, exemple 6/15 (20/50).

Interprétation

Il est important de se rappeler que la mesure de l'acuité visuelle, telle que proposée ici, n'est qu'un test de dépistage. Ce test ne remplace pas un examen visuel complet et n'évalue pas d'autres déficiences visuelles ayant été identifiées comme pouvant augmenter le risque de chute.

Référence

Si l'acuité visuelle est inférieure à 6/12 (20/40) dans un œil, la personne devrait être référée en optométrie ou en ophtalmologie pour une évaluation plus approfondie. Une référence est aussi indiquée si une personne se plaint de problèmes visuels lors de votre dépistage. De plus, une référence **immédiate** est requise si elle se plaint d'une baisse soudaine et récente de vision.

Troubles visuels - Feuille de cotation

1. Outil de dépistage : évaluation de l'acuité visuelle

Correction ophtalmique : **oui** lunettes lentilles cornéennes
non

Œil gauche (OS)

ACTUAL SIZE 6 FOOT	SNELLEN (SLOAN) LETTERS FOR TESTING AT 10 FEET	EQUIVALENT 20 FOOT
K H O R Z		6/30 (20/100)
C K Z D V O		6/24 (20/80)
O Z N R H V C		6/18 (20/60)
R K C S		6/15 (20/50)
S D K H C		6/12 (20/40)
H O C Z R		6/9 (20/30)
N Z C O S		6/7,5 (20/25)
R H S D O		6/6 (20/20)
Z S V D K		6/4,8 (20/16)

Œil droit (OD)

ACTUAL SIZE 10 FOOT	SNELLEN (SLOAN) LETTERS FOR TESTING AT 10 FEET	EQUIVALENT 20 FOOT
K H O R Z		6/30 (20/100)
C K Z D V O		6/24 (20/80)
O Z N R H V C		6/18 (20/60)
Z H V D		6/15 (20/50)
O R C V N		6/12 (20/40)
K D S V N		6/9 (20/30)
D K V R H		6/7,5 (20/25)
V R N H Z		6/6 (20/20)
H N O R C		6/4,8 (20/16)

6/ (20/)

Résultats

6/ (20/)

Oui

Déficit

Oui

Non

[aussitôt qu'un œil a moins de 6/12 (20/40)]

Non

OUTIL 6.1A CHARTE

ACTUAL SIZE 10 FOOT	"E" FOR 10 FEET For Children 4 to 6 Years. Especially convenient with the GOOD-LITE® sliding mask for letter or line at a time.						EQUIVALENT 20 FOOT
$\frac{10}{50}$	E	W	M	E			$\frac{20}{100}$
$\frac{10}{40}$	M	E	W	E	M		$\frac{20}{80}$
$\frac{10}{30}$	W	E	M	W	E		$\frac{20}{60}$
$\frac{10}{25}$	E	W	M	E	M	W	$\frac{20}{50}$
$\frac{10}{20}$	E	M	E	W	E	W	$\frac{20}{40}$
$\frac{10}{15}$	W	E	E	M	E	M	$\frac{20}{30}$
$\frac{10}{12.5}$	E	W	M	E	M	E	$\frac{20}{25}$
$\frac{10}{10}$	M	E	W	M	E	E	$\frac{20}{20}$
$\frac{10}{8}$	E	W	E	M	W		$\frac{20}{16}$

ACTUAL SIZE
10 FOOT

SNELLEN (SLOAN) LETTERS
FOR TESTING AT 10 FEET

EQUIVALENT
20 FOOT

$\frac{10}{50}$	K H O R Z	$\frac{20}{100}$
$\frac{10}{40}$	C K Z D V O	$\frac{20}{80}$
$\frac{10}{30}$	O Z N R H V C	$\frac{20}{60}$
$\frac{10}{25}$	R K C S Z H V D	$\frac{20}{50}$
$\frac{10}{20}$	S D K H C O R C V N	$\frac{20}{40}$
$\frac{10}{15}$	H O C Z R K D S V N	$\frac{20}{30}$
$\frac{10}{12.5}$	N Z C O S D K V R H	$\frac{20}{25}$
$\frac{10}{10}$	R H S D O V R N H Z	$\frac{20}{20}$
$\frac{10}{8}$	Z S V D K H N O R C	$\frac{20}{16}$

OUTIL 6.2 CHAMP VISUEL PAR CONFRONTATION

But

Le but de ce test adapté du champ visuel par confrontation est de vérifier s'il y a présence d'un déficit **important** dans le champ visuel.

Matériel

Une cache, votre visage, vos doigts, feuille de cotation des résultats.

Déroulement du test

- ▶ Effectuez le test devant un mur de couleur uniforme et sur lequel il y a un éclairage diffus, sans fenêtre ou objet pouvant distraire l'attention de la personne évaluée. Assoyez-vous à environ 70 – 80 cm de la personne, vos yeux étant situés à la même hauteur que les siens.
- ▶ Effectuez le test alors que la personne ne porte pas ses lunettes, à moins que la prescription soit significative et qu'elle ne voit pas votre visage sans ses lunettes.
- ▶ Mettez la cache devant l'œil gauche de la personne. La personne doit toujours conserver sa fixation sur le bout de votre nez.
- ▶ Présentez les cibles (vos doigts) à environ la moitié de la distance entre vous et la personne.
- ▶ Imaginez une ligne horizontale et une ligne verticale qui se croisent sur le bout du nez de la personne, divisant son visage en quatre quadrants : supérotemporal, supéronasal, inférotemporal et inféronasal. Placez vos coudes devant vous de chaque côté de votre corps, de façon à demeurer environ dans les 50° de champ visuel. Placez vos deux mains, paume de votre côté et poings fermés, dans chacun des 2 quadrants supérieurs. Vos mains doivent être séparées d'environ 30 – 40 cm, soit 15 – 20 cm de part et d'autre de la ligne verticale et située environ 10 – 15 cm au-dessus (champ supérieur) ou en dessous (champ inférieur) de la ligne horizontale. Levez 1, 2 ou 4 doigts d'une seule main à la verticale dans un des 2 quadrants. Demandez à la personne de toujours fixer le bout de votre nez et de vous indiquer le nombre de doigts levés qu'elle voit à chaque présentation. Si la personne ne peut verbaliser, demandez-lui d'imiter le nombre de doigts levés avec ses propres doigts. Vous répétez la même procédure dans l'autre quadrant, puis dans chacun des quadrants inférieurs. Effectuez la mesure 2 fois dans chaque quadrant afin de vous assurer de l'exactitude des réponses de la personne.
- ▶ Répétez la même procédure pour l'œil gauche en cachant l'œil droit.

Cotation

- ▶ Notez vos résultats pour chaque quadrant à la fin du test. Il vous suffit d'encercler la notation inscrite dans un quadrant si la personne a bien compté vos doigts dans ce quadrant et de mettre un « X » si la personne a fait une erreur sur le nombre de doigts ou si elle ne les voit tout simplement pas. Sur la feuille de cotation, le schéma gauche correspond aux résultats de l'œil gauche, et le schéma droit aux résultats de l'œil droit.

Interprétation

Il est important de se rappeler que cette adaptation du champ de vision par confrontation n'est qu'un test de dépistage. Ce test ne remplace pas un examen visuel complet et n'évalue pas d'autres déficiences visuelles ayant été identifiées comme pouvant augmenter le risque de chute.

Référence

Tout déficit de champ visuel dans un quadrant nécessite une référence en optométrie ou en ophtalmologie pour une évaluation plus approfondie. Une référence est aussi indiquée si une personne se plaint de problèmes visuels lors de votre dépistage. De plus, une référence **immédiate** est requise si elle se plaint d'une baisse soudaine et récente de vision.

Troubles visuels - Feuille de cotation

2. Outil de dépistage : champ visuel par confrontation

Correction ophtalmique : **oui** lunettes lentilles cornéennes
non

Œil gauche (OS)

Œil droit (OD)

Supéro temporal	Supéro nasal	Supéro nasal	Supéro temporal
Inféro temporal	Inféro nasal	Inféro nasal	Inféro temporal

Oui

Déficit

Oui

Non

(aussitôt qu'il y a déficit dans un quadrant)

Non

Si oui, localisation _____

Orientation

Dès qu'un « oui » a été coché aux tests indiquant un déficit, vous devez orienter la personne vers un professionnel

Une orientation est aussi indiquée si une personne se plaint de problèmes visuels lors de votre dépistage.

De plus, une orientation **immédiate** est requise si elle se plaint d'une baisse soudaine et récente de vision.

Oui

Non

OUTIL 7.1 ALCOHOL USE DISORDERS IDENTIFICATION TEST (AUDIT): INTEVIEW VERSION

J'aimerais maintenant vous poser des questions sur votre consommation d'alcool. Lorsqu'on parle d'un « verre »¹, on entend par là :

- ▶ une bouteille ou une canette de bière, ou un verre de bière en fût;
- ▶ un verre de vin ou de boisson rafraîchissante au vin (« cooler »);
- ▶ un verre ou un cocktail contenant une once et demie de spiritueux.

1. Combien de fois vous arrive-t-il de prendre une boisson alcoolisée?	6. Dans l'année écoulée, combien de fois, après une période de grosse consommation, avez-vous dû boire de l'alcool dès le matin pour fonctionner normalement?
(0) Jamais (passer aux questions 9 et 10) (1) 1 fois par mois ou moins (2) 2 à 4 fois par mois (3) 2 à 3 fois par semaine (4) Au moins 4 fois par semaine	(0) Jamais (1) Moins de 1 fois par mois (2) 1 fois par mois (3) 1 fois par semaine
2. Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool?	7. Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu?
(0) 1 ou 2 (1) 3 ou 4 (2) 5 ou 6 (3) 7 ou 8 (4) 10 ou +	(0) Jamais (1) Moins de 1 fois par mois (2) 1 fois par mois (3) 1 fois par semaine (4) Tous les jours ou presque
3. À quelle fréquence buvez-vous six verres ou davantage lors d'une occasion particulière?	8. Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'était passé la nuit précédente, parce que vous aviez bu?
(0) Jamais (1) Moins de 1 fois par mois (2) 1 fois par mois (3) 1 fois par semaine (4) Tous les jours ou presque	(0) Jamais (1) Moins de 1 fois par mois (2) 1 fois par mois (3) 1 fois par semaine (4) Tous les jours ou presque
Passer aux questions 9 et 10 si le résultat total aux questions 2 et 3 = 0	
4. Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous observé que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire après avoir commencé?	9. Vous êtes-vous blessé(e) ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu?
(0) Jamais (1) Moins de 1 fois par mois (2) 1 fois par mois (3) 1 fois par semaine (4) Tous les jours ou presque	(0) Non (2) Oui, mais pas au cours de l'année écoulée (4) Oui, au cours de l'année
5. Dans l'année écoulée, combien de fois, parce que vous avez bu, n'avez-vous pas pu faire ce que vous aviez à faire?	10. Est-ce qu'un ami, ou un médecin, ou un autre professionnel de santé s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la diminuer?
(0) Jamais (1) Moins de 1 fois par mois (2) 1 fois par mois (3) 1 fois par semaine (4) Tous les jours ou presque	(0) Non (2) Oui, mais pas au cours de l'année écoulée (4) Oui, au cours de l'année
Résultat total aux questions	

¹ Au Canada, une consommation standard (un verre) équivaut à 341 ml de bière (5 % d'alcool), à 142 ml de vin (12 % d'alcool), à 43 ml de spiritueux (40 % d'alcool) ou à 85 ml de vin fortifié (18 % d'alcool). Ces quantités équivalent à 13,6 g d'alcool pur (Bondy et coll., 1999).

Question complémentaire à adresser aux participants (cocher)	Oui	Non	Ne sait pas
Au cours de la semaine écoulée, c'est-à-dire entre la date d'il y a une semaine et hier, est-ce que vous avez pris des médicaments (prescrits ou non [en vente libre] ou des produits naturels?			
L'intervenant dédié doit, selon le résultat obtenu à l'AUDIT, transmettre cette information au professionnel concerné par la référence.			

Résultats	Niveaux de risque	Recommandations (au participant)
Compris entre 0 et 6 (65 ans et plus)	Abstinentes et buveurs à faible risque	Faire de l'éducation sur l'alcool, encourager à poursuivre ainsi et à ne pas boire en certaines circonstances : <ul style="list-style-type: none"> ▸ conduite d'un véhicule; ▸ présence d'une contre-indication médicale; ▸ utilisation de certains médicaments (sédatifs, analgésiques, antihypertenseurs, etc.)
Compris entre 7 et 15 (65 ans et plus)	Buveurs qui excèdent la consommation à faible risque (lignes directrices canadiennes)	Donner un simple avis sur la réduction de la consommation à risque et encourager la baisse de la consommation
Compris entre 16 et 19	Buveurs excessifs ou pouvant présenter des problèmes	Donner un simple avis et faire une intervention brève : <ul style="list-style-type: none"> ▸ identifier les risques et en discuter avec le patient ▸ solliciter l'engagement du participant ▸ identifier un but (réduire la consommation ou l'abstinence) ▸ encourager à atteindre le but ▸ suivre la consommation ▸ orienter, au besoin, vers le service psychosocial du CLSC
Compris entre 20 et 40	Buveurs pouvant présenter une dépendance à l'alcool	Orienter vers un médecin ou à un spécialiste pour une évaluation plus approfondie (diagnostic, évaluation et traitement)

Source : adaptation française par l'INPES, 2005; Isaacson, J. H., Butler, R., Zacharek M. & Tzelepis A. (1994). Babor, T. F., Higgins-Biddle, J. C., Saunders, J. B., & Monteiro, M. G. (2001).