

A KERAMAN, ON BOUGE

Semaine 1

Les membres supérieurs

OBJECTIFS	MOYENS
ÉTIREMENTS	Bras posé devant Tendre le coude
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Lever l'objet
EXERCICES FONCTIONNELS	Transférer une bouteille La grande muraille L'élastique

MATERIEL

- 2 boîtes (ex : boîtes à chaussures...)
- 1 serviette éponge
- 1 petite bouteille d'eau pleine
- 5-6 objets qu'on peut mettre debout/couché (ex : canette, petite bouteille, conserve, flacon...)
- Élastiques (une 10^{aine})
- Du Sparadrad

CONSIGNES GÉNÉRALES

- ✓ Respecter la fatigue.
- ✓ Éviter tout mouvements douloureux.
- ✓ Ne pas hésiter à montrer l'exercice à l'utilisateur au préalable.
- ✓ Encourager, motiver, s'amuser !!



CONSIGNES SPÉCIFIQUES

Exercice 1 : Bras posé devant

Ajuster la hauteur (1 ou 2 boîtes) selon les capacités de la personne qui réalise l'exercice, ça doit tirer un peu, mais pas faire mal ni être désagréable.

La serviette posée sur les boîtes permet d'avoir une installation plus confortable.

L'idée est de tenir tout le temps de la chanson, mais si ce n'est pas possible, ce n'est pas grave.

Exercice 2 : Tendre le coude

La serviette posée sur les boîtes permet d'avoir une installation plus confortable.

L'idée est de tenir tout le temps de la chanson, mais si ce n'est pas possible, ce n'est pas grave.

Ne pas hésiter à jouer sur la hauteur avec le lift du fauteuil, c'est-à-dire, plus l'épaule est basse par rapport à la table, plus on pourra tendre le coude.



Exercice 3 : Lever l'objet

Position de départ : assis, épaules relâchées, hauteur de table adaptée.

Adapter la hauteur aux capacités de la personne qui effectue l'exercice.

L'idée est de réaliser 5 séries de 10 mouvements entrecoupées de pause. Pour les usagers qui se sentent à l'aise, on peut faire durer l'exercice durant toute la musique.

Bien entendu, il s'agit de consignes de base, le nombre de séries, de répétitions et de pauses est à adapter à la personne selon sa fatigue, ses capacités...

Mot d'ordre : Etre **motivant, dynamique, fun...**il faut que tout le monde ait **l'impression de s'amuser !!**

Exercice 4 : Transférer une bouteille

Idem exercice 3

Exercice 5 : La grande Muraille

Au préalable, délimiter un rectangle devant la personne (avec du sparadrap par exemple).

Au départ, les objets seront placés en dehors de la zone délimitée, la personne devra les mettre dedans, puis les sortir, en alternant posé debout/couché.

L'idée est de réaliser 5 séries de 10 mouvements entrecoupées de pause. Pour les usagers qui se sentent à l'aise, on peut faire durer l'exercice durant toute la musique.

Exercice 6 : L'élastique

Il nécessite un flacon/bouteille et des élastiques à glisser autour.

Position de départ : assis, épaules relâchées, hauteur de table adaptée.

L'idée est de réaliser 5 séries de 10 mouvements entrecoupées de pause. Pour les usagers qui se sentent à l'aise, on peut faire durer l'exercice durant toute la musique.

Veillez bien mettre l'élastique autour des doigts, que l'utilisateur écarte les doigts pour mettre sur le flacon.

Vous pouvez tenir et orienter le flacon si c'est trop difficile.

N'OUBLIEZ PAS LE PLUS IMPORTANT :

IL FAUT QUE CE SOIT FUN, S'AMUSER ET RIGOLER !!!

