

# A KERAMAN, ON BOUGE

## Semaine 2

Les membres supérieurs

OBJECTIFS	MOYENS
<b>ETIREMENTS</b>	Bras posé sur le côté Tendre le poignet
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	Lever le poignet Les marches d'escaliers
<b>EXERCICES FONCTIONNELS</b>	Tourner une bouteille Sapeur-pompier

### MATERIEL

- 2 boîtes (ex : boîtes à chaussures...)
- 1 serviette éponge
- 1 petite bouteille d'eau pleine
- 1 petite bouteille d'eau vide
- 1 bassine

### CONSIGNES GENERALES

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



### CONSIGNES SPECIFIQUES

#### Exercice 1 : Bras sur le côté

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 poignet

Le bras est posé sur la table, dans l'idéal le coude est à 90° (Angle de 90° entre le bras et l'avant-bras).

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

#### Exercice 3 : Lever le poignet

La position est identique à l'exercice précédent.

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 : Tourner une bouteille

*La position est identique à l'exercice précédent.*

L'autre main peut se positionner au niveau du coude pour stabiliser le bras qui travaille.

Un linge est positionné sous le poignet pour que le mouvement soit confortable et pas désagréable.

La bouteille doit être remplie.

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...

On peut mettre des paillettes ou des perles dans la bouteille pour s'amuser !!

#### Exercice 4 : Les marches d'escaliers

Au préalable, les deux boîtes sont disposées en escaliers.

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 : Le sapeur-pompier

Il nécessite une bouteille, une bassine et un robinet.

Si impossibilité d'avoir un robinet à proximité, au pire, on peut se servir de 2 bassines et transvaser de l'une vers l'autre.

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.

Vous avez le droit de me détester s'il y a de l'eau partout !! :D

**N'OUBLIEZ PAS LE PLUS IMPORTANT :**

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

*Surtout, je suis joignable par mail ou téléphone si vous avez besoin, il ne faut pas hésiter, ça peut sembler compliqué mais ça ne l'est pas forcément, j'ai toute confiance en vous !! à bientôt. 😊*

Marie

