



Programme d'activités à la maison SAIL©

Niveau 2 : En position debout

Ne faites que les activités qui vous semblent sûres et dont vous vous sentez capable.

- Durant toutes les activités, tenez-vous bien droit, les pieds écartés à la largeur des épaules (environ 12 pouces ou 30 centimètres).
- Maintenir la position signifie qu'on la garde pendant 3 secondes (en disant Mississippi 1, Mississippi 2, Mississippi 3).
- Au fil du temps, ajoutez plus d'activités, jusqu'à ce que vous les fassiez toutes.
- Continuez à respirer normalement. Ne retenez pas votre respiration.
- Au besoin, commencez par faire seulement quelques-unes des activités, mais faites-les plusieurs fois par jour.
- Graduellement, tenez-vous de moins en moins à l'évier ou au comptoir.
 - Tenez-vous à l'aide d'une main et de quelques doigts seulement de l'autre main.
 - Tenez-vous à l'aide de quelques doigts de chaque main.
 - Tenez-vous à l'aide d'une seule main.
 - Tenez-vous à l'aide de quelques doigts d'une seule main.
 - Gardez les mains à proximité de l'évier ou du comptoir, mais sans vous y tenir à moins d'en avoir besoin.
- Au fil, rallongez la durée de chaque activité.

Si l'une de ces activités aggrave une douleur ou provoque un essoufflement, arrêtez et reposez-vous. Faites-en moins le lendemain. Et parlez à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé.

1. Passer de la position assise à la position debout

Asseyez-vous sur une chaise ferme dotée d'accoudoirs.

Si vous utilisez un déambulateur, placez-le devant vous et actionnez les freins.

Au besoin, asseyez-vous vers l'avant de la chaise.

Assurez-vous que vos pieds sont près de la chaise et assez écartés.

1. Posez les mains sur les accoudoirs de la chaise ou sur vos cuisses.
2. Penchez-vous vers l'avant, en faisant porter votre poids sur les pieds.
3. **Levez-vous.** Restez debout pendant quelques secondes (pour vous aider, tenez-vous au déambulateur, à une table ou à un autre meuble au besoin).
4. **Rasseyez-vous lentement** (au besoin, soutenez-vous en posant les mains sur les accoudoirs). Remettez-vous debout 2 ou 3 fois.

Trop facile?

- Augmentez le nombre (jusqu'à 15 répétitions. Reposez-vous. Exercez-vous jusqu'à en faire 15 répétitions de plus).
- Utilisez moins vos bras.





Programme d'activités à la maison SAIL©

Niveau 2 : En position debout

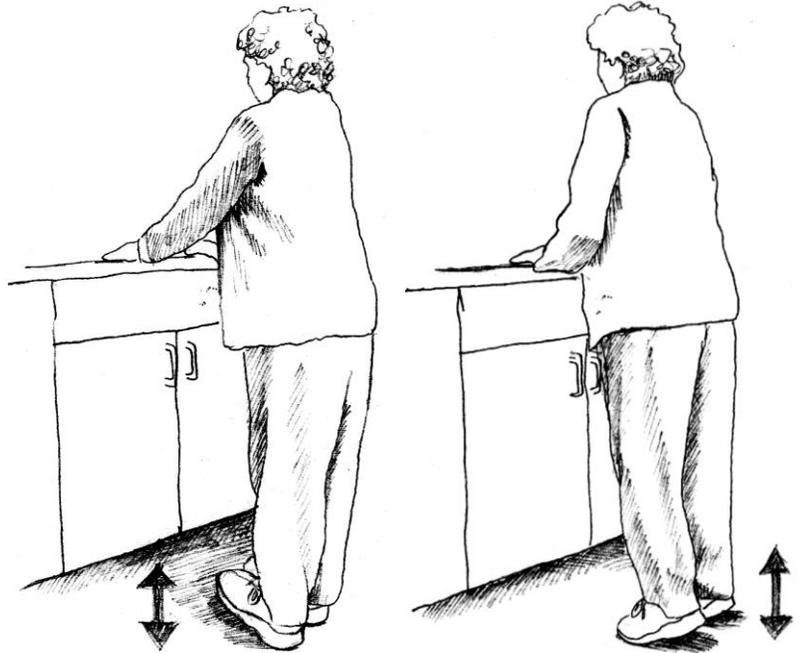
2. Élévations des orteils et pointes

Tenez-vous debout bien droit devant l'évier. Tenez-vous à l'évier avec les deux mains.

1. Talon au sol, **élevez les orteils** d'un **pied**. Maintenez la position. Détendez-vous.
 - Répétez avec **l'autre pied**. Répétez l'exercice 2 ou 3 fois, avec chaque pied.
2. Mettez-vous **sur la pointe des orteils** les **deux pieds en même temps**. Détendez-vous. Répétez 2 ou 3 fois.

Trop facile?

- Augmentez le nombre graduellement (jusqu'à 15 répétitions de chaque exercice).
- Élevez les orteils des deux pieds ensemble. **NE VOUS PENCHEZ PAS** vers l'arrière. Alternez cela avec des élévations d'orteils.
- Graduellement, tenez-vous de moins en moins à l'évier ou au comptoir.



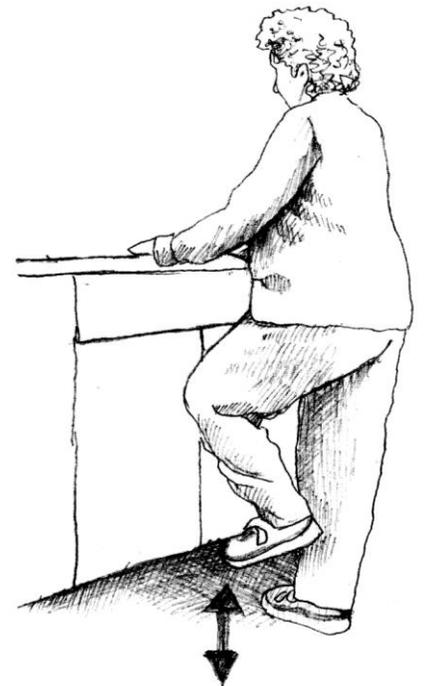
3. Marche sur place

Tenez-vous debout bien droit devant l'évier. Tenez-vous à l'évier avec les deux mains.

1. Marchez sur place pendant 10 secondes. Reposez-vous.
 - Répétez la marche sur place pendant 10 secondes.

Trop facile?

- Graduellement, rallongez la durée (jusqu'à 2 minutes). Reposez-vous. Exercez-vous jusqu'à marcher 2 minutes de plus.
- Élevez vos genoux plus haut (sans frapper l'évier ou le comptoir!).
- Graduellement, tenez-vous de moins en moins à l'évier ou au comptoir.





Programme d'activités à la maison SAIL©

Niveau 2 : En position debout

4. Mini-accroupissements (petits accroupissements seulement)

Tenez-vous debout bien droit devant l'évier.

Tenez-vous fermement à l'évier (ou au comptoir) à l'aide des deux mains.

1. En position debout, écartez les pieds au moins à la largeur des épaules. Poussez les hanches vers l'arrière et fléchissez les genoux légèrement, comme si vous commenciez à vous asseoir.

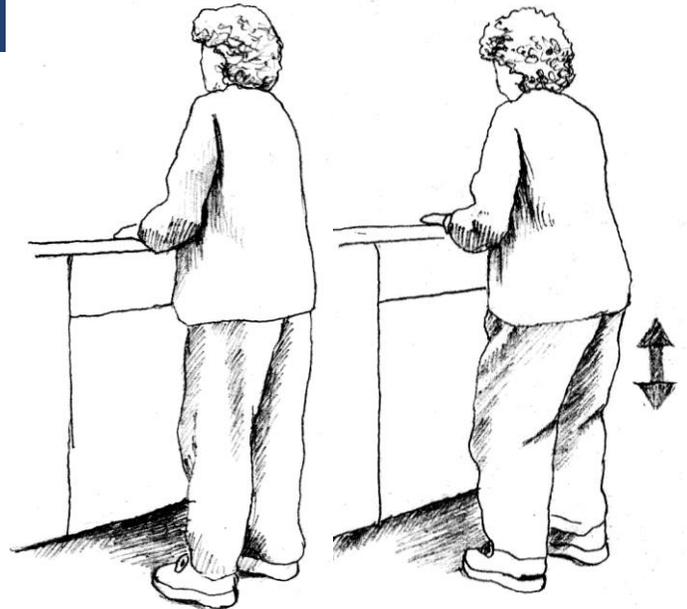
N'OUBLIEZ PAS – ne fléchissez pas TROP les genoux – ne vous accroupissez qu'un petit peu.

Ne fléchissez pas les genoux au point de dépasser vos orteils. Maintenez la position.

2. Revenez à la position debout. Répétez 2 ou 3 fois.

Trop facile?

- Augmentez le nombre graduellement (jusqu'à 15 répétitions).
- Graduellement, tenez-vous de moins en moins à l'évier ou au comptoir.



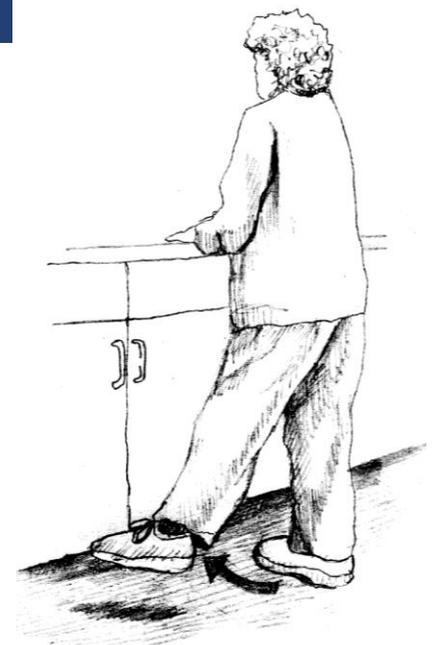
5. Élévations de jambe sur le côté

Tenez-vous debout bien droit devant l'évier. Tenez-vous à l'évier avec les deux mains.

1. **En gardant les orteils pointés vers l'avant (et non pas sur le côté),** élevez une jambe **légèrement** vers le côté. Maintenez la position. Ne bougez pas le torse.
2. Ramenez la jambe à la position de départ.
 - Répétez l'exercice avec **l'autre** jambe. Répétez l'exercice 2 ou 3 fois, en alternant chaque jambe.

Trop facile?

- Augmentez le nombre graduellement (jusqu'à 15 répétitions pour chaque jambe. Reposez-vous. Exercez-vous jusqu'à en faire 15 répétitions de plus avec chaque jambe).
- Graduellement, tenez-vous de moins en moins à l'évier ou au comptoir.





Programme d'activités à la maison SAIL©

Niveau 2 : En position debout

6. Élévations de jambe vers l'arrière

Tenez-vous debout bien droit devant l'évier. Tenez-vous à l'évier avec les deux mains.

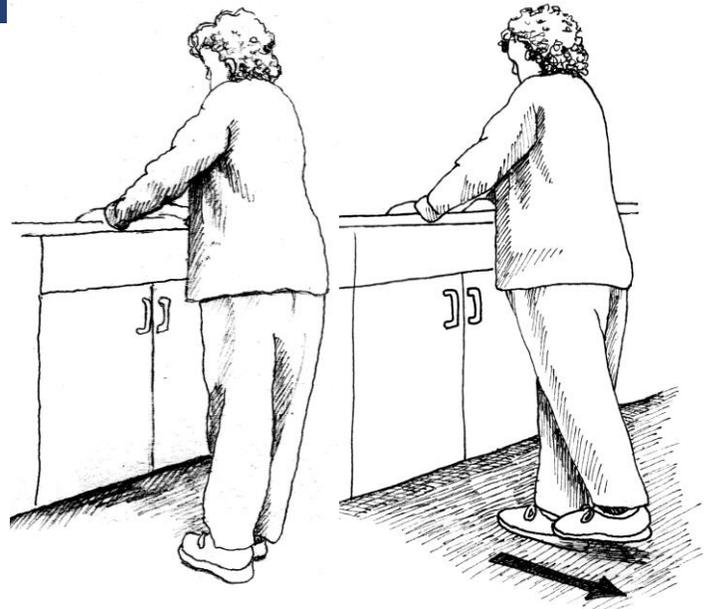
1. Soulevez les orteils de la jambe gauche. En gardant le genou gauche bien droit (et les orteils soulevés), élevez la jambe légèrement vers l'arrière.

Ne vous penchez pas vers l'avant. Maintenez la position.

2. Ramenez la jambe à la position de départ.
 - Répétez l'exercice avec l'**autre** jambe. Répétez l'exercice 2 ou 3 fois, en alternant chaque jambe.

Trop facile?

- Augmentez le nombre graduellement (jusqu'à 15 répétitions pour chaque jambe).
- Graduellement, tenez-vous de moins en moins à l'évier ou au comptoir.



7. Pas de danse, pieds alternés et pieds ensemble

Tenez-vous debout bien droit devant l'évier. Tenez-vous à l'évier avec les deux mains.

1. Faites un pas de côté avec le côté, ramenez-le en place. Ensuite, faites un pas l'avant et ramenez-le en place.
 - Répétez avec l'autre pied. Répétez l'exercice 2 ou 3 fois, en alternant chaque jambe.
2. Faites un pas avec un pied et ramenez-le en place. Ensuite, faites le même pas avec l'autre pied et ramenez-le en place. Répétez en faisant des pas à différents points autour de vous.
 - Alternez les pieds, en répétant 2 ou 3 fois de plus avec chaque pied.
3. Rapprochez les pieds. Maintenez la position.
 - Écartez les pieds. Rapprochez les pieds. Maintenez la position.

Trop facile?

- Graduellement, augmentez le nombre de répétitions (jusqu'à 15 fois pour chaque pied et 15 fois pour les deux pieds ensemble).
- Graduellement, tenez-vous de moins en moins à l'évier ou comptoir.

