



VIII / IX

# LA KINE POUR LES HEMOPHILES

FAIRE TES EXERCICES EN TOUTE SECURITE

**Cher patient, Chers parents,**

**Voici quelques recommandations pour effectuer les exercices d'auto-kiné dans de bonnes conditions.**

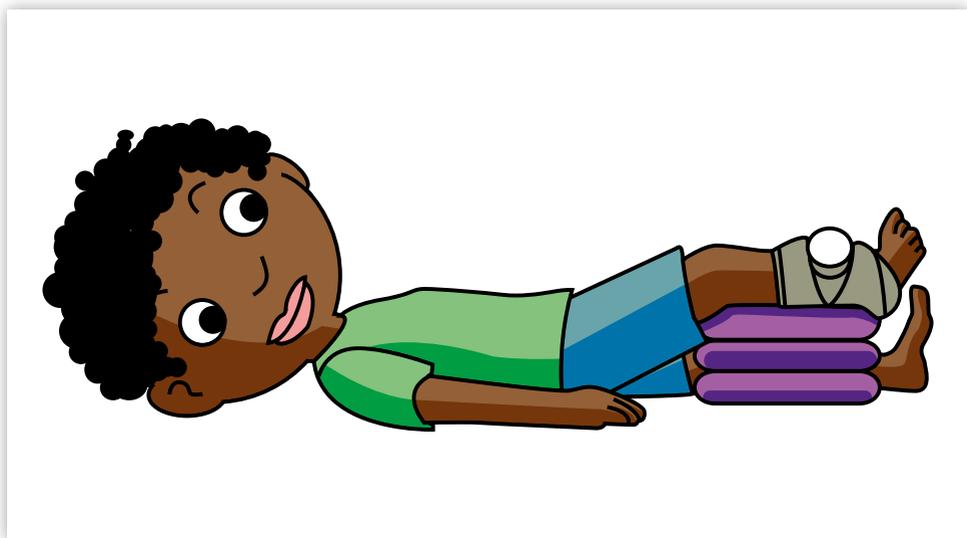
Ne fais pas les exercices en cas de gonflement d'une articulation ou d'un muscle.

Attends au moins 1 semaine avant de reprendre les exercices et en cas de doute, demande conseil au centre de traitement de l'hémophilie.

- **Ne force pas et arrête en cas de douleur (si l'enfant pleure).**
- **Utilise le matériel correct pour faire tes exercices.**
- **Si possible, injecte le facteur de coagulation avant de commencer les exercices.**
- **Il est important de faire tes exercices régulièrement.**
- **Il est important de faire tes exercices à ton rythme.**

**Nous te demandons de suivre les fiches d'exercices et de remplir le calendrier. Cela nous aidera à améliorer ton traitement !**

# INFORMATION IMPORTANTE EN CAS DE GONFLEMENT, INJECTER RAPIDEMENT LE FACTEUR DE COAGULATION



**REPOS**  
(2-3 JOURS)

**GLACE**  
SUR LA ZONE LÉSÉE

**UTILISER UNE BÉQUILLE**

**SURÉLEVER LE MEMBRE**

**METTRE UNE BANDE DE COMPRESSION**



VIII / IX

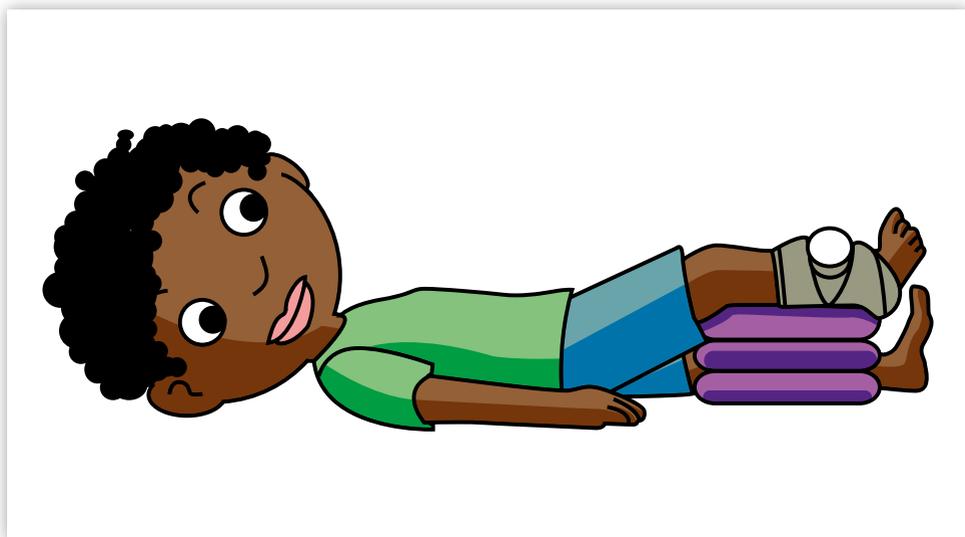
---

TRAITEMENT  
DES  
GONFLEMENTS  
DES  
ARTICULATIONS

---

# INFORMATION IMPORTANTE

INJECTER RAPIDEMENT LE FACTEUR DE COAGULATION



**REPOS**  
(2-3 JOURS)

**GLACE**  
SUR LA ZONE LÉSÉE

**UTILISER UNE BÉQUILLE**

**SURÉLEVER LE MEMBRE**

**METTRE UNE BANDE DE COMPRESSION**



VIII / IX

# INFORMATION IMPORTANTE

EN CAS DE GONFLEMENT OU  
DE SAIGNEMENT :

INJECTION DES FACTEURS DE  
COAGULATION SANS TARDER

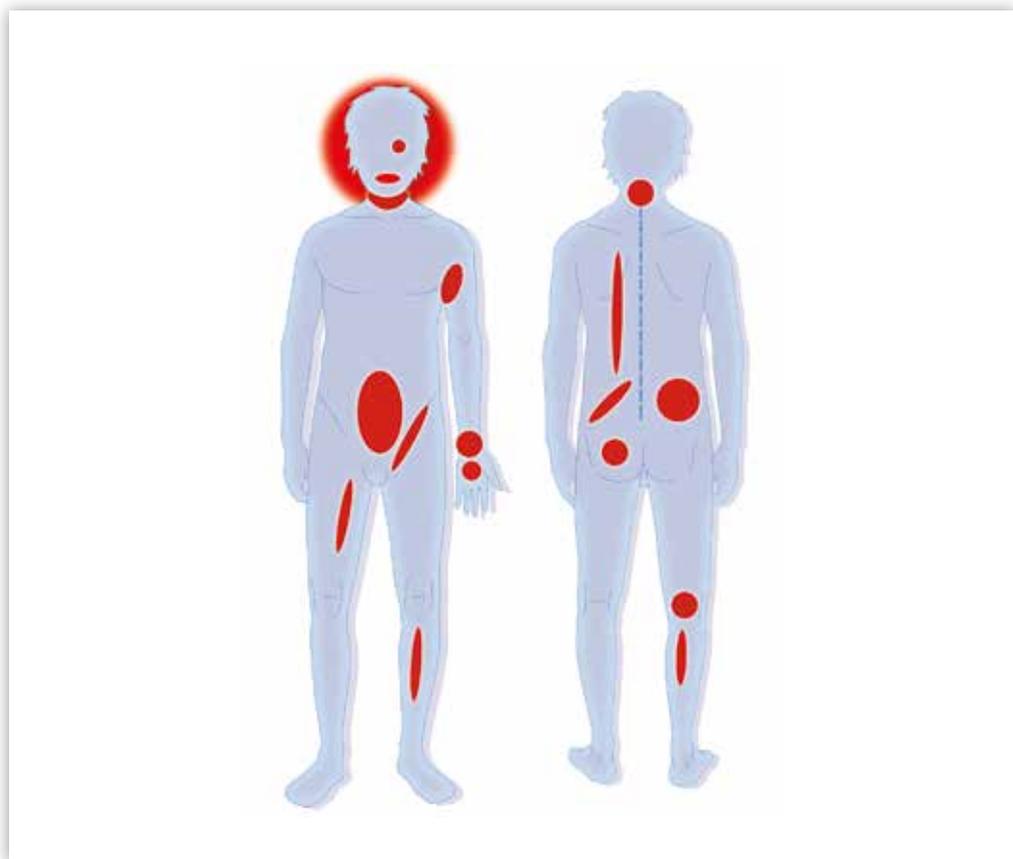
SE RENDRE CHEZ LE MÉDECIN, AUX  
URGENCES OU AU CENTRE  
DE TRAITEMENT DE L'HÉMOPHILIE

AMENER LA CARTE DE L'ASSOCIATION  
DES HÉMOPHILES

AMENER LE FACTEUR DE COAGULATION  
SI VOUS EN AVEZ

# INFORMATION IMPORTANTE

UN GONFLEMENT OU UN SAIGNEMENT DANS CES ZONES  
PEUT ÊTRE DANGEREUX ET PARFOIS METTRE LA VIE EN DANGER  
IL FAUT INJECTER DES FACTEURS DE COAGULATION  
EN URGENCE



TÊTE • COU • YEUX  
COLONNE VERTÉBRALE • PSOAS • FRACTURE  
VOMISSEMENTS DE SANG • SANG DANS LES SELLES



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES COUDES

## TRAVAILLE TES MOUVEMENTS AVEC TA FAMILLE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** coussin, tapis

### TRAVAILLER LA FLEXION ET L'EXTENSION DES COUDES



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

MINUTES

LES GENOUX PEUVENT ÊTRE PLIÉS. CE SONT LES PARENTS QUI FONT LES MOUVEMENTS ET TOI, TU TE LAISSES FAIRE !



VIII / IX

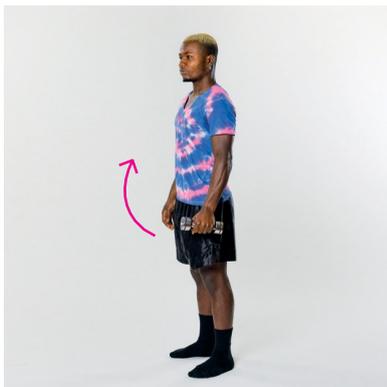
# EXERCICES POUR LES COUDES

## TRAVAILLE TA FORCE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** poids

**EN PLIANT LE COUDE AVEC UN POIDS LÉGER**



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

MINUTES

PLIE LE COUDE AU MAXIMUM TOUT EN TOURNANT LA PAUME DE LA MAIN VERS TOI. ENSUITE, ÉTENDS LE COUDE LENTEMENT. GARDE LE COUDE CONTRE LES CÔTES. GARDE LE DOS BIEN DROIT



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES COUDES

## TRAVAILLE TA FORCE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** élastique

**EN PLIANT LE COUDE ET EN RÉSISTANT A UN ÉLASTIQUE**



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

MINUTES

L'ÉLASTIQUE DOIT ÊTRE EN LÉGÈRE TENSION EN DÉBUT DE MOUVEMENT, GARDE LE DOS BIEN DROIT, EN FIN DE MOUVEMENT LA PAUME DE LA MAIN DOIT REGARDER LE VISAGE



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES COUDES

## TRAVAILLE TES MOUVEMENTS SEUL

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** coussin, table

### EN PLIANT ET EN TENDANT LE COUDE



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

MINUTES

ÉTEND LENTEMENT LE COUDE. A LA FIN DU MOUVEMENT, LA PAUME DE LA MAIN REGARDE TON VISAGE



VIII / IX

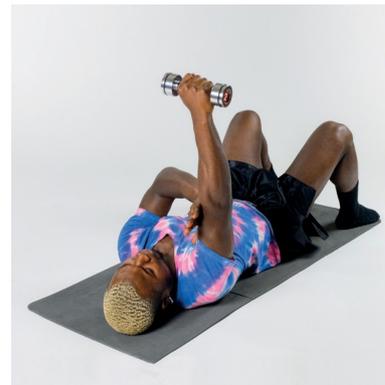
# EXERCICES POUR LES COUDES

## TRAVAILLE TA FORCE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** poids, tapis

**EN TENDANT LE COUDE AVEC UN POIDS LÉGER**



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

MINUTES

PLIE LES GENOUX AFIN DE GARDER LE DOS PLAT. ÉTEND LENTEMENT LE BRAS VERS LE PLAFOND. ENSUITE, RAMÈNE LA MAIN VERS L'ÉPAULE. NE FORCE PAS L'EXTENSION SI TU SENS DES DOULEURS DANS LE COUDE



VIII / IX

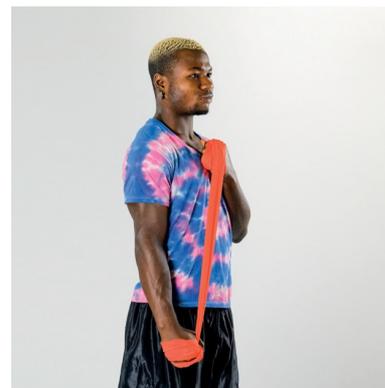
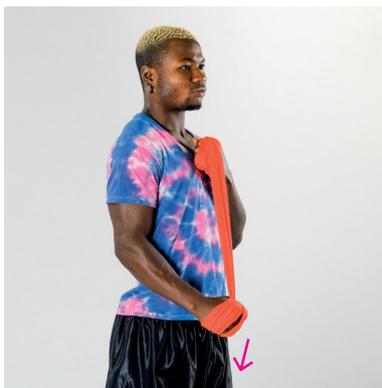
# EXERCICES POUR LES COUDES

## TRAVAILLE TA FORCE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** élastique

**EN TENDANT LE COUDE ET EN RÉSISTANT À UN ÉLASTIQUE**



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

MINUTES

L'ÉLASTIQUE DOIT ÊTRE EN LÉGÈRE TENSION EN DÉBUT DE MOUVEMENT. GARDE LA MAIN DU DESSUS IMMOBILE ET TENDS LE BRAS DU DESSOUS. GARDE LE COUDE CONTRE LES CÔTES



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES ÉPAULES

## TRAVAILLE TA FORCE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** mur

**EN FAISANT DES POMPAGES CONTRE UN MUR**



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

RÉPÉTITIONS

ÉCARTE LES BRAS UN PEU PLUS QUE LA LARGEUR DE TES ÉPAULES. PENCHE-TOI VERS LE MUR EN PLIANT LES COUDES. REVIENS EN POSITION DROITE EN POUSSANT SUR LES MAINS. GARDE LE DOS DROIT



VIII / IX

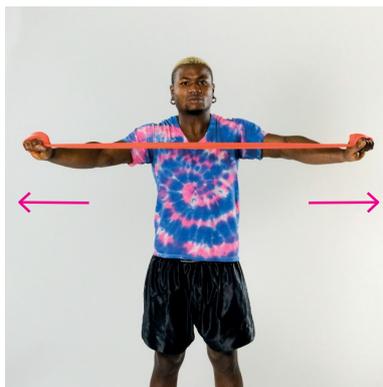
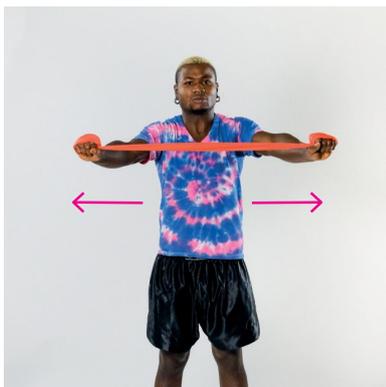
# EXERCICES POUR LES ÉPAULES

## TRAVAILLE TA FORCE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** élastique

### EN TIRANT UN ÉLASTIQUE SUR LE CÔTÉ



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

MINUTES

L'ÉLASTIQUE DOIT ÊTRE EN LÉGÈRE TENSION EN DÉBUT DE MOUVEMENT, GARDE LES COUDES BIEN TENDUS.  
ECARTE LENTEMENT LES BRAS



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES GENOUX

## TRAVAILLE TES MOUVEMENTS AVEC TA FAMILLE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** tapis

### EN PLIANT LE GENOU



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

MINUTES

PLIE ET TEND LE GENOU AU MAXIMUM MAIS SANS FORCER. CE SONT LES PARENTS QUI FONT LES MOUVEMENTS ET TOI, TU TE LAISSES FAIRE !



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES GENOUX

## TRAVAILLE TES MOUVEMENTS AVEC TA FAMILLE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** tapis

**EN TENDANT LE GENOU**



RÉPÈTE CET EXERCICE  FOIS PAR JOUR  FOIS DURANT 30 SECONDES

POSE LE TALON SUR UN COUSSIN (OU UNE SERVIETTE ROULÉE) ET POUSSE DOUCEMENT AU-DESSUS DU GENOU  
CE SONT LES PARENTS QUI FONT LES MOUVEMENTS ET TOI, TU TE LAISSES FAIRE!



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES GENOUX

## TRAVAILLE TES MOUVEMENTS SEUL

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** tapis

**EN PLIANT LE GENOU COUCHÉ SUR UN TAPIS**



RÉPÈTE CET EXERCICE  FOIS PAR JOUR  MINUTES

PLIE LE GENOU LENTEMENT EN FAISANT GLISSER LE TALON SUR LE SOL. LE BAS DU DOS DOIT BIEN RESTER EN CONTACT AVEC LE SOL



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES GENOUX

## TRAVAILLE TES MOUVEMENTS SEUL

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** tapis

### EN PLIANT LE GENOU COUCHÉ SUR LE VENTRE



RÉPÈTE CET EXERCICE  FOIS PAR JOUR  MINUTES

PLIE LENTEMENT LE GENOU. NE CREUSE PAS TROP LE DOS



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES GENOUX

## TRAVAILLE TES MOUVEMENTS SEUL

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** tapis, serviette

### EN PLIANT LE GENOU AVEC UNE SERVIETTE



RÉPÈTE CET EXERCICE  FOIS PAR JOUR  MINUTES

PLACE LA SERVIETTE AU MILIEU DE LA PLANTE DU PIED, GARDE LE DOS LE PLUS DROIT POSSIBLE



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES GENOUX

## TRAVAILLE TES MOUVEMENTS SEUL

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** chaise

**TENDRE LE GENOU EN LAISSANT REPOSER TON TALON SUR UNE CHAISE**



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

FOIS DURANT 30 SECONDES

PLACE LE TALON SUR UNE CHAISE. TENDS LE GENOU EN CONTRACTANT LE MUSCLE DE LA CUISSE OU EN APPUYANT LÉGÈREMENT SUR LE DESSUS DU GENOU



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES GENOUX

## TRAVAILLE TES MOUVEMENTS SEUL

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** tapis, serviette, coussin

**EN TENDANT LA JAMBE COUCHÉ SUR UN TAPIS**



RÉPÈTE CET EXERCICE  FOIS PAR JOUR  FOIS DURANT 30 SECONDES

PLACE ÉVENTUELLEMENT UN COUSSIN SOUS TA TÊTE. TEND LE GENOU AU MAXIMUM EN TIRANT SUR LA SERVIETTE. SI TU N'ARRIVES PAS À LE TENDRE COMPLÈTEMENT CE N'EST PAS GRAVE ! IL FAUT QUE TU SENTES QUE CELA TIRE LÉGÈREMENT DERRIÈRE LE GENOU



VIII / IX

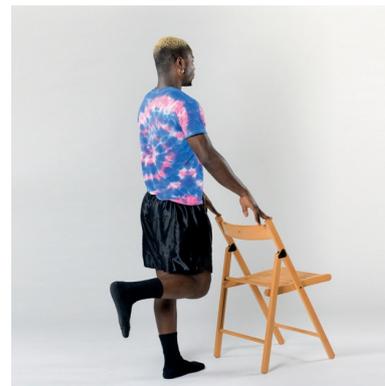
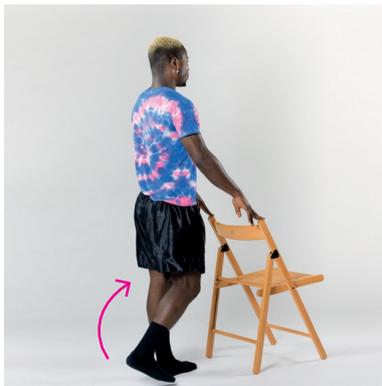
# EXERCICES POUR LES GENOUX

## TRAVAILLE TA FORCE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** chaise

### EN PLIANT LA JAMBE DEBOUT



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

RÉPÉTITIONS

UTILISE UNE CHAISE POUR GARDER L'ÉQUILIBRE. PLIE LENTEMENT LE GENOU À ANGLE DROIT, PUIS REPOSE DOUCEMENT LE PIED SUR LE SOL



VIII / IX

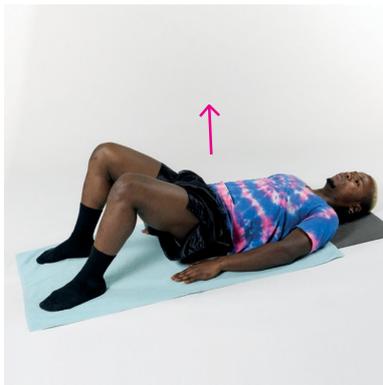
# EXERCICES POUR LES GENOUX

## TRAVAILLE TA FORCE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** tapis

### EN LEVANT LE BASSIN



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

RÉPÉTITIONS

SOULÈVE LE BASSIN JUSQU'À CE QUE TON BUSTE SOIT DANS L'ALIGNEMENT DES JAMBES



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES GENOUX

## TRAVAILLE TA FORCE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** tapis, coussin, serviette

### EN ÉCRASANT UN COUSSIN



RÉPÈTE CET EXERCICE  FOIS PAR JOUR  FOIS DURANT 15 SECONDES

PLACE TON TALON SUR UN COUSSIN OU UNE SERVIETTE ROULÉE. CONTRACTE LE MUSCLE DE TA CUISSE AFIN D'ÉTENDRE TON GENOU AU MAXIMUM. NE CREUSE PAS TROP LE DOS, TU PEUX ÉVENTUELLEMENT PLIER L'AUTRE GENOU POUR GARDER LE DOS BIEN À PLAT



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES GENOUX

## TRAVAILLE TA FORCE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** chaise

**EN TENDANT LA JAMBE ASSIS SUR UNE CHAISE**



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

RÉPÉTITIONS

ÉTENDS LA JAMBE SANS DÉCOLLER LA CUISSE DE LA CHAISE ET TIENS LA POSITION JAMBE TENDUE DIX SECONDES. GARDE LE DOS BIEN DROIT. UTILISE ÉVENTUELLEMENT LE POIDS DE L'AUTRE JAMBE AFIN D'AUGMENTER LA DIFFICULTÉ (CERCLE ROUGE)



VIII / IX

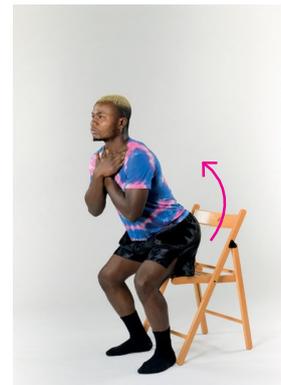
# EXERCICES POUR LES GENOUX

## TRAVAILLE TA FORCE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** chaise

### S'ASSEOIR SUR UNE CHAISE EN FREINANT LA DESCENTE



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

RÉPÉTITIONS

GARDE LE DOS BIEN DROIT. NE TE LAISSE PAS TOMBER SUR LA CHAISE ET FREINE LA DESCENTE DE TON CORPS AU MAXIMUM



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES GENOUX

## TRAVAILLE TA FORCE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** chaise

**EN FAISANT DES SQUATS CONTRE UN MUR**



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

RÉPÉTITIONS

ÉCARTE LES JAMBES DE LA LARGEUR DES ÉPAULES. PLIE LES GENOUX LENTEMENT ET GLISSE LE LONG DU MUR. GARDE LE DOS EN CONTACT AVEC LE MUR. NE PLIE PAS TROP LES GENOUX. REMONTE LE LONG DU MUR. UTILISE L'APPUI DE LA CHAISE SI TU N'ARRIVES PAS À REMONTER



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES CHEVILLES

## TRAVAILLE TES MOUVEMENTS AVEC TA FAMILLE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** tapis, coussin, serviette

### EN POUSSANT LA POINTE DU PIED



RÉPÈTE CET EXERCICE  FOIS PAR JOUR  MINUTES

METS UN COUSSIN (OU UNE SERVIETTE ROULÉE) SOUS LES DEUX GENOUX ET UNE SERVIETTE PLIÉE SOUS LA CHEVILLE. APPUIE DOUCEMENT AVEC LES MAINS DE PART ET D'AUTRE DE L'ARTICULATION. CE SONT LES PARENTS QUI FONT LES MOUVEMENTS ET TOI, TU TE LAISSES FAIRE !



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES CHEVILLES

## TRAVAILLE TES MOUVEMENTS AVEC TA FAMILLE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** tapis, coussin

### EN TIRANT LA POINTE DU PIED



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

MINUTES

METS UN COUSSIN (OU UNE SERVIETTE ROULÉE) SOUS LES DEUX GENOUX ET UNE SERVIETTE ROULÉE SOUS LA CHEVILLE. RAMÈNE DOUCEMENT LA POINTE DU PIED VERS LE HAUT. CE SONT LES PARENTS QUI FONT LES MOUVEMENTS ET TOI, TU TE LAISSES FAIRE !



VIII / IX

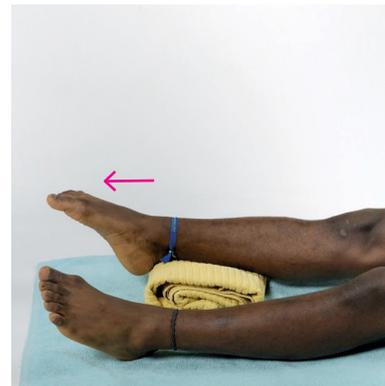
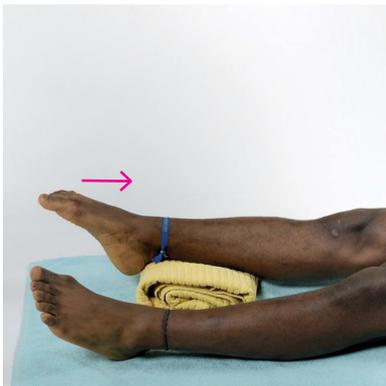
# EXERCICES POUR LES CHEVILLES

## TRAVAILLE TES MOUVEMENTS SEUL

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** tapis, coussin

### EN TIRANT ET POUSSANT LE PIED



RÉPÈTE CET EXERCICE  FOIS PAR JOUR  FOIS PENDANT 15 SECONDES

TIRE ET POUSSE LENTEMENT LA POINTE DU PIED. METS UN COUSSIN SOUS TA NUQUE AFIN D'ÉVITER LES TENSIONS DANS LE COU



VIII / IX

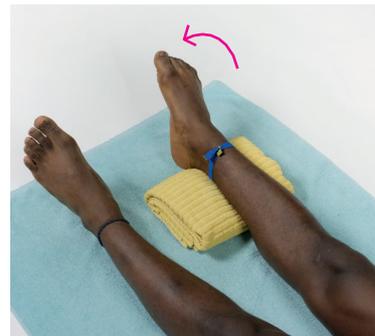
# EXERCICES POUR LES CHEVILLES

## TRAVAILLE TES MOUVEMENTS SEUL

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** tapis, coussin

**EN FAISANT DE GRANDS CERCLES DANS UN SENS ET PUIS DANS L'AUTRE**



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

MINUTES

FAIS DE GRANDS CERCLES AVEC TON PIED SANS DÉCOLLER LA CHEVILLE DE LA SERVIETTE. METS UN COUSSIN SOUS TA NUQUE AFIN D'ÉVITER LES TENSIONS DANS LE COU



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES CHEVILLES

## TRAVAILLE TES MOUVEMENTS SEUL

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** tapis, coussin, élastique, serviette

**EN TIRANT LE PIED EN T' Aidant D'UN ÉLASTIQUE OU D'UNE SERVIETTE**



RÉPÈTE CET EXERCICE  FOIS PAR JOUR  MINUTES

PLACE L'ÉLASTIQUE OU LA SERVIETTE SUR LE HAUT DU PIED. GARDE LE DOS BIEN DROIT. TIRE LENTEMENT ET DOUCEMENT SUR L'ÉLASTIQUE OU LA SERVIETTE EN MAINTENANT LE GENOU TENDU



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES CHEVILLES

## TRAVAILLE TES MOUVEMENTS SEUL

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** mur

**EN ÉTIRANT TON MOLLET**



RÉPÈTE CET EXERCICE  FOIS PAR JOUR  FOIS PENDANT 30 SECONDES

PENCHE DOUCEMENT LE BASSIN VERS LE MUR EN MAINTENANT LE TALON DE LA JAMBE ARRIÈRE EN CONTACT AVEC LE SOL. PLIE LÉGÈREMENT LE GENOU. LORSQUE TU RESSENS UN ÉTIREMENT, MAINTIENS LA POSITION 30 SECONDES. NE DONNE PAS D'INSISTANCE OU D'À-COUPS. SI TON TALON DÉCOLLE, PLIE MOINS LE GENOU OU RAPPROCHE LE PIED ARRIÈRE DU MUR



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES CHEVILLES

## TRAVAILLE TA FORCE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** tapis, élastique, coussin

**EN POUSSANT ET TIRANT TON PIED CONTRE UN ÉLASTIQUE**



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

MINUTES

TIRE LA POINTE DES PIEDS LE PLUS POSSIBLE VERS TOI AVEC LA BANDE ÉLASTIQUE ET PUSSE ENSUITE LA POINTE DU PIED LE PLUS EN AVANT POSSIBLE EN CONTINUANT DE TIRER SUR LA BANDE ÉLASTIQUE. GARDE LE DOS BIEN DROIT



VIII / IX

# EXERCICES POUR LES CHEVILLES

## TRAVAILLE TA FORCE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** mur

**EN TE METTANT SUR LA POINTE DES PIEDS**



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

MINUTES

POSE LES MAINS CONTRE UN MUR POUR AVOIR UN BON ÉQUILIBRE. RESTE SUR LA POINTE DES PIEDS PENDANT QUELQUES SECONDES ET ENSUITE REPOSE TES TALONS SUR LE SOL



VIII / IX

# MUSCLE PSOAS

## TRAVAILLE TES MOUVEMENTS AVEC TA FAMILLE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** tapis, coussin

### EN ÉTIRANT TA CUISSE



RÉPÈTE CET EXERCICE  FOIS PAR JOUR  MINUTES

LA MAIN DU HAUT MAINTIEN LE BASSIN EN CONTACT AVEC LE TAPIS. LA MAIN DU BAS TIRE DOUCEMENT LA CUISSE VERS LE HAUT POUR L'ÉTIRER. NE CAMBRE PAS TROP LE DOS. CE SONT LES PARENTS QUI FONT LES MOUVEMENTS ET TOI, TU TE LAISSES FAIRE !



VIII / IX

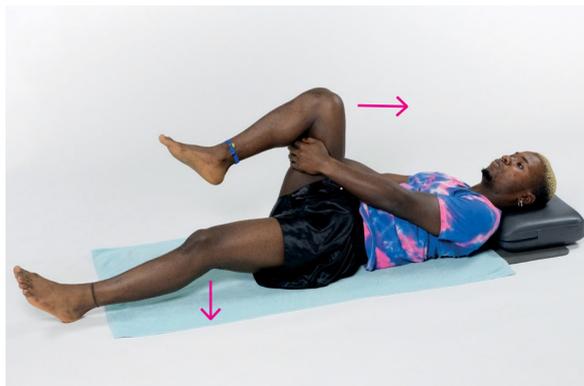
# MUSCLE PSOAS

## TRAVAILLE TES MOUVEMENTS AVEC TA FAMILLE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** tapis, coussin

### EN ÉTIRANT TA CUISSE



RÉPÈTE CET EXERCICE

FOIS PAR JOUR

MINUTES

FLÉCHIS LA HANCHE ET RETIENS LA JAMBE AVEC TES MAINS. ETIRE L'AUTRE JAMBE EN LA LAISSANT RETOMBER AVEC SON PROPRE POIDS (ET SI TU VEUX AVEC UN POIDS SOUPLE PAR-DESSUS)



VIII / IX

# MUSCLE PSOAS

## TRAVAILLE TA FORCE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** tapis, coussin

**EN UTILISANT TA MAIN COMME RÉSISTANCE**



RÉPÈTE CET EXERCICE  FOIS PAR JOUR  FOIS PENDANT 30 SECONDES

METS UN COUSSIN SOUS TA NUQUE. FLÉCHIS UNE HANCHE (RAMÈNE LA CUISSE VERS TON VENTRE) ET RÉSISTE AVEC TES MAINS PENDANT 30 SECONDES. LA JAMBE NE DOIT PAS BOUGER



VIII / IX

# MUSCLE PSOAS

## TRAVAILLE TA FORCE

© LAMBERT-LOBET 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS POUR TOUS PAYS. TOUTE REPRODUCTION INTERDITE SANS ACCORD PRÉALABLE DES AUTEURS

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR CET EXERCICE:** mur, coussin

### EN APPUYANT LE GENOU CONTRE UN MUR



RÉPÈTE CET EXERCICE  FOIS PAR JOUR  FOIS PENDANT 30 SECONDES

PRENDS APPUI CONTRE UN MUR AVEC TES MAINS ET UN GENOU. PROTÈGE TON GENOU AVEC UNE SERVIETTE PLIÉE.  
POUSSE LE GENOU CONTRE LE MUR PENDANT 30 SECONDES