HESAV
Haute École de Santé – Vaud

8 juin 2026

ACTIVITÉ PHYSIQUE (SEP)



¼ B
Module 2004

LES 5 QUESTIONS À POSER

1) Que faites-vous comme AP ?
2) Selon vous, quels sont les effets de l'AP ?
3) Y'a-t-il des activités que vous auriez envie d'essayer / qui vous intéressent ?
4) Quels sont vos freins à l'AP ?
5) Quels sont les moments les plus adaptés dans la semaine pour pratiquer une AP ?

FACILITATEURS

- Déjà actif : 3x/semaine fitness + marche
- Indépendant dans les AVQ
- Femme infirmière
- Promenade avec son chien

BARRIÈRES

- Fatigue importante en fin de journée
- Troubles de l’équilibre
- Problèmes mnésiques
- Fatigabilité musculaire
- Obstacles architecturaux : pente, escaliers
- Potentielle dépression

LE PROGRAMME HEBDOMADAIRE

Jour	Activité
Lundi	Fitness : 30’ aérobie (15’ vélo / 15’ rameur : Borg 5-6, FC max 40-60%)
Mardi	Mobilité exercices au sol : rotations du tronc/genoux, étirements du carré des lombes/adducteurs, en groupe ou domicile
Mercredi	Fitness : 2 séries de 7 répétitions renforcement MS / tronc / MI
Jeudi	Équilibre et coordination 30’ : parcours avec différents posts, exercices ciblés sur 1 phase, coordination hanche/genou → séance individuelle en physiothérapie
Vendredi	Fitness : 2 séries de 7 répétitions renforcement MS / tronc / MI
Samedi	Marche 30’ avec chien ou femme, avec pauses : dans les vignes (pentes), escaliers sur le parcours, Borg 5-6, canne
Dimanche	Congé

HESAV

ADHÉSIONS AU PROGRAMME

- Cibler les activités qui lui plaisent + qu'il fait actuellement
- Activités en groupe pour inclusion sociale : Société Suisse de SEP
- Activités ludiques
- Adaptation de l'environnement
- Exercices en ligne à faire chez soi : télé-réhabilitation (?)
- Alertes de rappel pour AP sur téléphone
- Programme doit amener à un certain objectif précis
- Tenir un journal des activités (MSApp)

HESAV

LES EXERCICES SPÉCIFIQUES



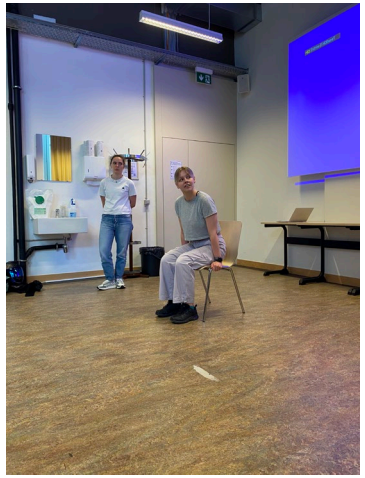
SQUAT

- **MAINS CROISÉES SUR LE THORAX**
- **CHAISE DERRIÈRE**



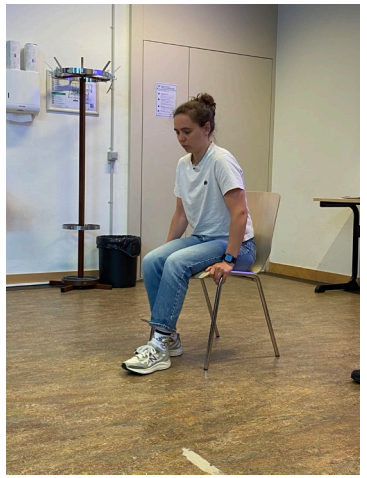
ABDUCTEURS

- **APPUI SUR MI G/D**
- **AMENER PIED OPPOSÉ VERS L'AVANT**



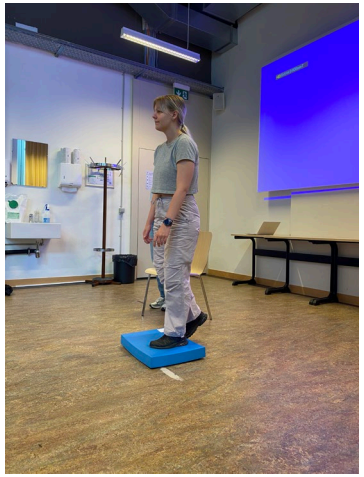
PUSH UP

- **EN BORD DE CHAISE**



W DES RELEVEURS

- **GLISSER PIED VERS L'AVANT ASSIS SUR UNE CHAISE**
- **ADAPTATION : LINGE OU BALLE SOUS PIED**

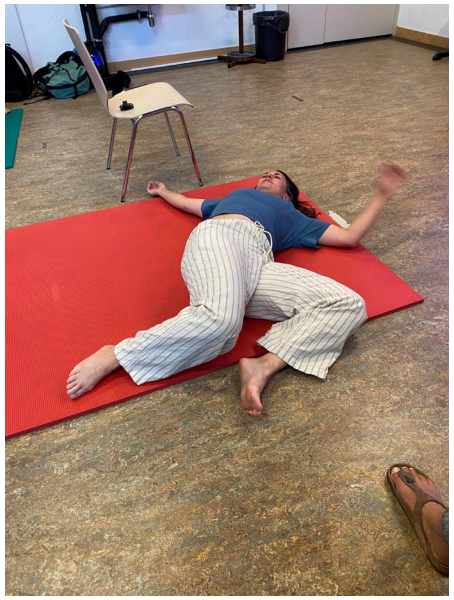


MONTEE DE STEP

Intensité : 2-6 Borg
7 répétitions voire 8-15 si possible (selon recommandations)
1 exercice après l'autre, circuit
Observer compensations

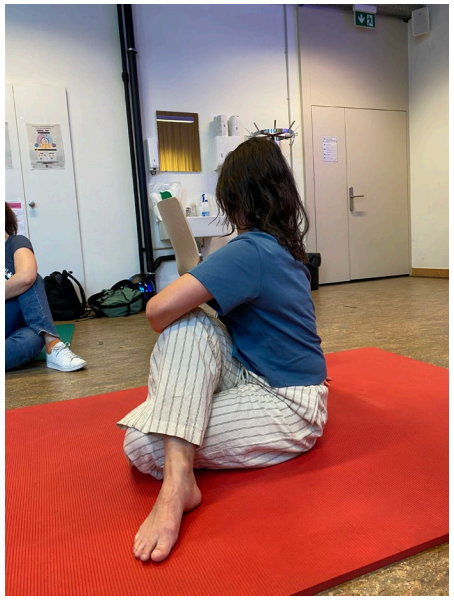
LES POSTURES

DESCENTE AU SOL



DISSOCIATION DES CEINTURES

ÉTIREMENT DES PECTORAUX, ADDUCTEURS



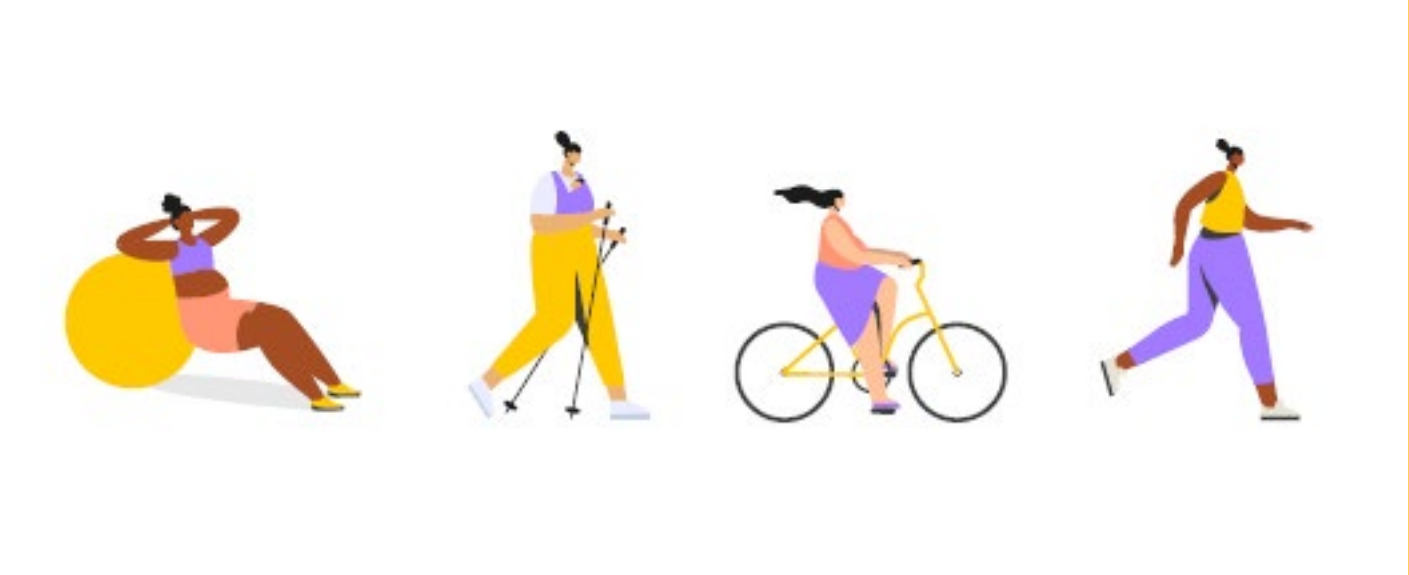
TORSION 1X/CÔTÉ



4 PATTES

LES « TRUCS » POUR FACILITER L’ADHÉSION

HESAV
Haute École
de Santé – Vaud



MERCI