Grille corrigée: remontée du sol

Récamier-sirène

1. Description des exercices (avec adaptations possibles)

Exercice	Description (consignes / position / matériel)	Modifications possibles (Individu / Environnement / Tâche)
Exercice 1 (de base)	Position de Sirène, partir depuis une position en hauteur sur un plan incliné stable	S'aider de la main non-atteinte Augmenter la hauteur de départ
Exercice 2 (progression)	Toute l'amplitude mais s'aider avec le MS non-atteint	Plan instable sur MS non-atteint
Exercice 3 (progression)	Faire toute l'amplitude	Déséquilibres par le physio
Exercice ludique/original	Position de récamier ou de sirène selon le patient, faire des lancers de balle vers un panier avec le Ms atteint	

2. Analyse de l'exercice

	Avantages (muscles travaillés, intérêts)	Inconvénients / limites
Exercice	Extenseurs coude Coiffe des rotateurs Carré des lombes, obliques	Douleurs au niveau poignet et épaule Manque de mobilité du tronc

Sphinx-4 pattes

1. Description des exercices (avec adaptations possibles)

Exercice	Description (consignes / position / matériel)	Groupe musculaire ciblé	Modifications possibles (Individu / Environnement / Tâche)
Exercice 1 (de base)	Position sphinx et venir pousser le bassin en arrière en touchant une cible postérieure OU Sphinx à 4 pattes venir toucher une cible sur le coté avec les coudes	Extenseurs coude Coiffe des rotateurs	Amplitude, vitesse
Exercice 2 (progression)	Sphinx et venir toucher une cible en avant et de côté une cible avec le côté non-atteint	Extenseurs coude Coiffe des rotateurs	Cible vers le haut
Exercice 3 (progression)	Faire toute l'amplitude du mouvement	Extenseurs coude Coiffe des rotateurs	Amplitude, vitesse
Exercice ludique/original	4 pattes, toucher cibles selon la couleur		

2. Analyse de l'exercice

	Avantages (muscles travaillés, intérêts)	Inconvénients / limites
Exercice	Extenseurs coude Coiffe des rotateurs	Douleurs au niveau poignet et épaule Douleurs genou

Abdo

Genou redressé-chevalier servant

1. Description des exercices (avec adaptations possibles)

Exercice	Description (consignes / position / matériel)	Groupe musculaire ciblé	Modifications possibles (Individu / Environnement / Tâche)
Exercice 1 (de base)	Genoux redressés, glisser le MI NA avec un linge ou sur un skate jusqu'à une cible en s'aidant de la main	Extenseurs Hx Stab de Hx Stab tronc	Diminuer appui, MS sur plan instable Amplitude mouvement
Exercice 2 (progression)	Genou redressé mettre un support sous MI atteint et passer le sain en avant	Extenseurs Hx Stab de Hx Stab tronc	Diminuer appui, MS sur plan instableEnelver la cale
Exercice 3 (progression)	Faire passage complet avec appui	Extenseurs Hx Stab de Hx Stab tronc	Diminuer appui, MS sur plan Alterner un côté et l'autre
Exercice ludique/original	En chevalier servant lancers de ballon OU Bowling à genoux		

2. Analyse de l'exercice

	Avantages (muscles travaillés, intérêts)	Inconvénients / limites
Exercice	Extenseurs Hx	Douleurs genou & cheville
	Stab de Hx	Spasticité

Stab tronc