HESAV
Haute École
de Santé – Vaud

8 juin 2026

ACTIVITÉ PHYSIQUE

BLESSÉS MEDULLAIRES

Quart
Module 2004

LES 5 QUESTIONS À POSER

- Pouvez-vous me décrire une semaine typique en termes d'activités physiques ou de déplacements ?
- Quelles sont les occasions où vous êtes le plus actif dans votre quotidien ?
- Existe-t-il des activités ou des lieux qui vous semblent accessibles pour faire de l'activité ?
- Y a-t-il des obstacles matériels, organisationnels ou personnels qui vous freinent ?
- Quelles activités physiques ou sportives aimiez-vous pratiquer ?

LE PROGRAMME HEBDOMADAIRE

JOUR	TYPE D'ACTIVITÉ
LUNDI	Travail PM – étirements et posture
MARDI	Travail PM – aérobie sous forme de balade en FR 45'
MERCREDI	Travail PM- renforcement 45'
JEUDI	Travail PM - standing
VENDREDI	Entrainement aérobie 45'
SAMEDI	Etirements et postures
DIMANCHE	Renforcement 45'

FACILITATEURS ET BARRIERES

Facilitateurs

- Motivation personnelle liée à la santé : prévention des complications secondaires et maintien de l'indépendance.
- Recherche personnelle d'info et auto-éducation : le patient développent ses propres connaissances sur l'AP à travers des recherches et échanges avec les pairs
- Importance du soutien social et de la communauté : les séances en groupe, sentiment d'appartenance, se challenger
- Environnements adaptés et instructeurs compétents : proche de chez soi, faible coût, horaires flexibles, instructeurs formés BM
- Association suisse de paraplégie (p.ex exercices en groupe, recensement des lieux accessibles)

Barrières

- Ajustement psychologique post-lésion : peur du jugement, priorisation des AVQ, image corporelle fragilisée
- Ajustements suite à la séparation (spécifique à la vignette)
- Manque d'éducation à l'activité physique en réadaptation : focus sur la fonction, peu sur l'activité physique à long terme
- Accessibilité limitée : équipements non adaptés, personnel non formé, stigmatisation sociale.

HESAV

LES EXERCICES SPÉCIFIQUES



PUSH UP

Grand dorsal, triceps

Modalités : 3 série de 8-10reps, 50-70% 1RM



DEVELOPPÉ ASSIS À L'ELASTIQUE

DA

Modalités : 3 série de 8-10reps, 50-70% 1RM

Progression : élastique plus dur



DÉVELOPPÉ MILITAIRE IMPORVISÉ (OU FULL CAN)

Deltoïde

Modalités 3 série de 8-10reps, 50-70% 1RM



SKIERG IMPROVISÉ

Grand dorsal, tricepes

Modalités : 3 série de 8-10reps, 50-70% 1RM



TIRAGE LATÉRAL

Trapèze moyen/inf

Modalité : 3 série de 8-10reps, 50-70% 1RM



RL D'ÉPAULE

Infra-épineux

Modalités : 3 série de 8-10reps, 50-70% 1RM élastique dur ++ (car muscle côté à 4)

Progression : endurance (augmentation rep

LES POSTURES



SPHINX

2x30s ou 4x15s



ETIREMENT CHAINE POST

2x30s ou 4x15s



ETIREMENT ROTATEURS MÉDIAUX

2x30s ou 4x15s



ETIREMENT DE CHAINE LAT

2x30s ou 4x15s