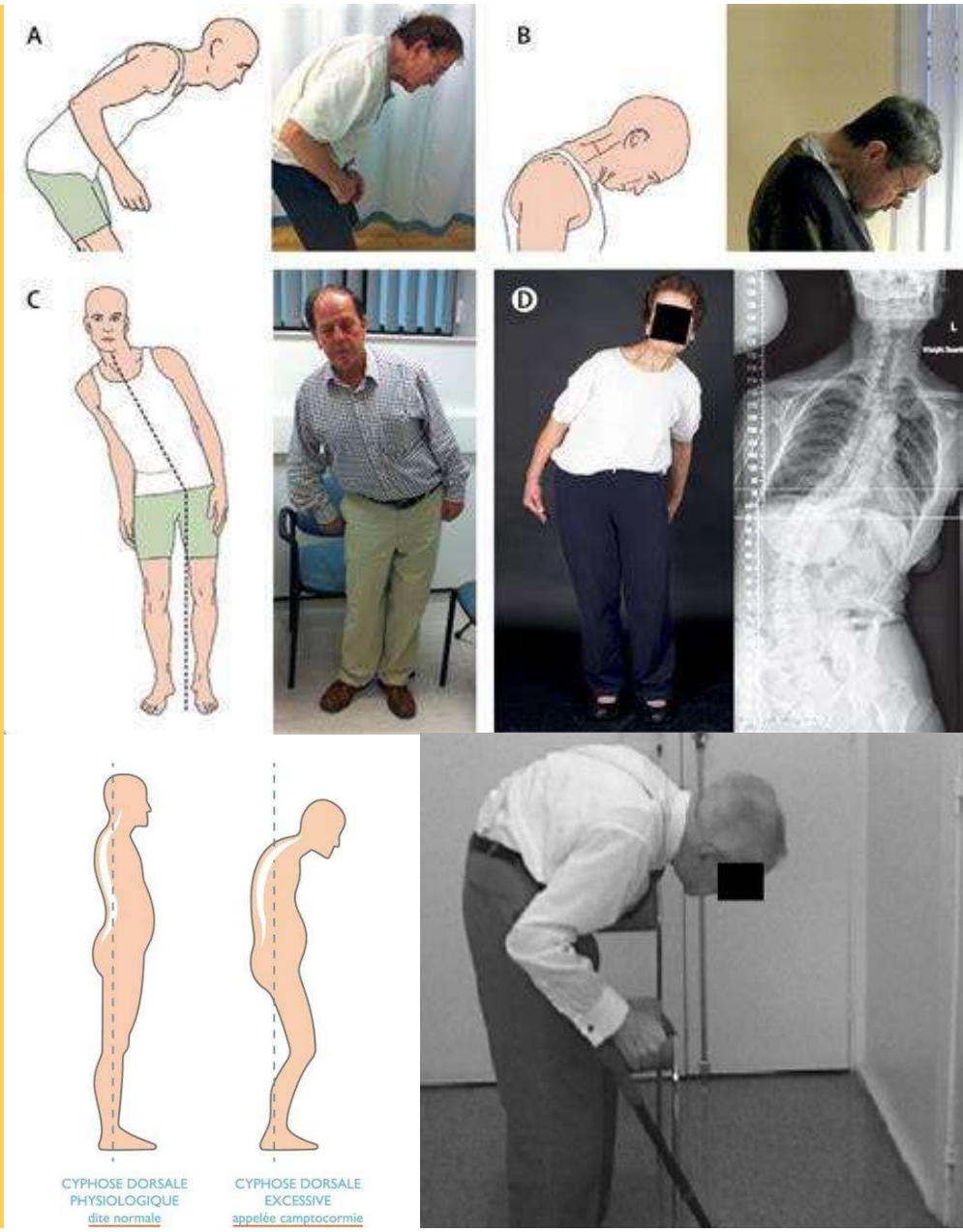
HESAV
Haute École
de Santé – Vaud

8 juin 2026

ACTIVITÉ PHYSIQUE MP

Quart A
Module 2004



LES 5 QUESTIONS À POSER

A quel point vous sentez-vous capable de surmonter une limite imposée par votre maladie ?

Selon vous, quels sont les bénéfices de l'activité physique sur votre santé ?

Quels sont les impacts de vos troubles intestinaux et de la prostate dans votre vie quotidienne ?

Avez-vous la possibilité de faire de l'activité physique avec d'autres personnes ?

Quels sont les moments de la journée où vous vous sentez en meilleure forme ? Il y a-t-il un lien avec vos prises de médicament ?

Quand pourriez-vous intégrer de l'activité physique dans votre quotidien ?

HESAV

LE PROGRAMME HEBDOMADAIRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN		Stretching		Stretching			
APREM	Aérobie	Renfo	Aérobie	Renfo	Équilibre / Agilité	Aérobie	

Aérobie : selon fatigue

- Règle générale : 1x1h (extérieur / tapis roulant) + 1x groupe de marche + 1x grande randonnée (10 minutes avec double tâche)
- Si fatigue : faire min 30 minutes de marche + exercice équilibre ou stretching

Stretching : 3x 30'' par groupe musculaire

Equilibre / agilité : 15 minutes

Renfo : 2x 30 minutes

HESAV

LES EXERCICES SPÉCIFIQUES





PONT FESSIER / SQUAT

+ : passer balle dessous / augmenter amplitude, poids



SUPERMAN

+ : balle sous main, TB, poids



TIRAGE HORIZONTAL

+ : augmenter résistance



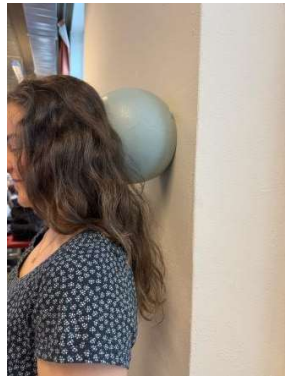
DISSOCIATION DES CEINTURES

+/- rapprochées, step + haut, toucher cibles de couleurs différentes, utiliser un appui



RELEVEUR DES PIEDS

+ : augmenter amplitude

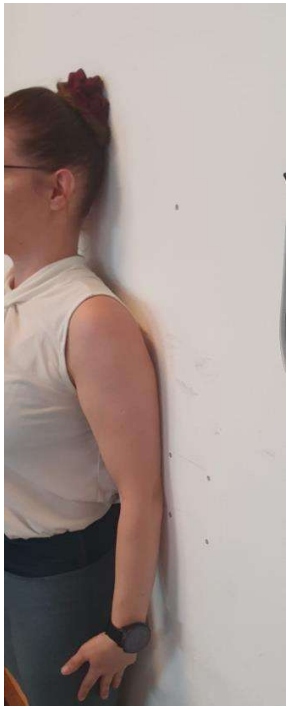


FLÉCHISSEURS DE COU

+/- résistance de la balle, amplitude

HESAV

LES POSTURES



PETIT OUI



OUVERTURE THORACIQUE



ÉTIREMENT HANCHE

LES « TRUCS » POUR FACILITER L'ADHÉSION

Connaitre les bienfaits de l'activité physique sur la maladie de Parkinson

Objectiver les bienfaits de l'activité physique sur la vie quotidienne

Participer à des activités de groupes

Fournir des informations sur les groupes ou structures possibles

Faire des activités personnalisées en lien avec des loisirs et qui ont du sens pour le patient

Intégrer les proches dans certaines activités, si possible

Intégrer de la technologie

Donner des plans B si la fatigue est trop importante

HESAV



HESAV
Haute École
de Santé – Vaud

MERCI