



Pratique de l'activité physique

GUIDE À L'INTENTION DES PERSONNES AYANT LA SP

© Société canadienne de la sclérose en plaques – Division du Québec

ISBN 2-921910-29-2

Dépôt légal – 2013

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Table des matières

Introduction _____	2
Conseils préalables _____	3
Lignes directrices pour la pratique de l'activité physique _____	5
L'ABC de la pratique de l'activité physique _____	6
Les programmes de posture et de respiration _____	10
Les programmes pour les personnes mobiles et celles qui utilisent un fauteuil roulant manuel _____	18
• Le circuit pour personnes mobiles _____	21
• Le circuit pour personnes utilisant un fauteuil roulant manuel _____	28
• Le super circuit pour personnes mobiles, favorisant la stabilité du corps _____	33
• Les étirements _____	36
Le carnet d'entraînement _____	40
Bibliographie _____	44

Introduction

Plaisir, énergie et pratique de l'activité physique. Ces mots vous inspirent-ils ?

Le présent guide a été conçu à l'intention des personnes atteintes de sclérose en plaques et vise plus particulièrement les personnes mobiles et celles qui utilisent un fauteuil roulant manuel et qui souhaitent entreprendre un programme d'exercices.

Ce guide contient de l'information qui servira à vous accompagner vers l'autogestion de votre pratique de l'activité physique. Il vous fournit ce dont vous avez besoin pour faire vos choix, bouger davantage et bouger de mieux en mieux, que vous utilisiez ou non une aide technique. Vous pourrez ainsi miser sur vos capacités tout en prenant en considération le fait que vous avez la sclérose en plaques (SP).

Les différentes sections de ce guide ont été conçues pour vous aider à comprendre le contenu des programmes d'exercices, à découvrir des moyens concrets de passer à l'action et à briser ainsi le cercle vicieux de la sédentarité.

Les programmes qui vous sont proposés tiennent compte de l'importance, reconnue scientifiquement aujourd'hui, d'inclure la pratique de l'activité physique dans vos saines habitudes de vie, ce qui aura un impact sur votre autonomie. Ces programmes sont également inspirés de récentes études qui ont démontré que le recours à des méthodes d'entraînement issues du monde sportif permet d'obtenir de meilleurs résultats.

Vous ne savez pas par où commencer ni quels exercices faire, à quel moment, et comment les faire ? Ce guide a pour but de répondre à vos questions. Il vous présente les concepts de base que vous devez posséder et vous offre des programmes d'entraînement à personnaliser selon vos besoins et champs d'intérêt.

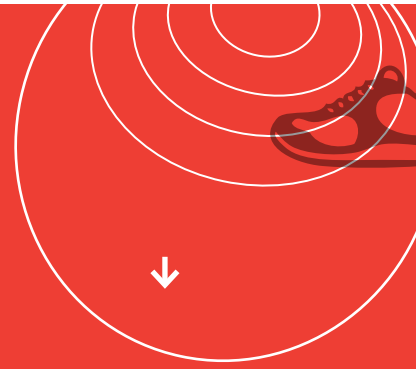
Si, en plus de bouger, vous souhaitez en savoir davantage sur la pratique de l'activité physique, ce guide vous fournit des explications détaillées qui vous permettront de bien comprendre les fondements d'une pratique de l'activité physique globale et réussie.

Nous vous encourageons à vous familiariser avec les programmes et à personnaliser ces derniers. Vous entraîner d'abord et avant tout pour vous-même, tout en tenant compte de la sclérose en plaques, vous permettra de mieux gérer votre énergie et d'effectuer vos tâches quotidiennes avec plus d'aisance.

Bon entraînement !

Conseils préalables

Avant de vous adonner à l'un des programmes d'activité physique qui vous sont proposés dans le présent document, il importe que vous lisiez ce qui suit.



Consultez votre médecin

Tout d'abord, informez votre neurologue ou votre médecin généraliste de votre intention d'entreprendre un tel programme. Fournissez-lui ce guide et questionnez-le afin de savoir s'il y a des contre-indications médicales et des conditions associées qui pourraient limiter les activités physiques que vous pouvez pratiquer. Par exemple, souffrez-vous de diabète, d'un trouble cardiaque, d'une tendinite ou encore de tout autre type de blessure musculosquelettique ?

Fatigue et SP

La fatigue peut de prime abord représenter un défi, mais être actif permet de briser le cercle vicieux de la sédentarité, ce qui vous permettra de réduire la fatigue découlant du déconditionnement physique. Lors de l'établissement de votre programme d'exercices, il faudra tenir compte de votre niveau d'énergie et respecter vos limites. L'idéal est de pratiquer vos activités physiques au moment de la journée où vous avez le plus d'énergie et après lequel vous aurez le temps de faire une pause ou une sieste.

Il faut toujours vous garder une réserve d'énergie lorsque vous faites des activités physiques. Vous pourrez ainsi vaquer à vos autres occupations. Si la période de récupération suivant une série d'exercices est très longue, c'est signe que ces derniers ont été de trop grande intensité et que vous devez apporter des modifications à votre programme d'exercices.

Poussée

La forme cyclique de la SP est caractérisée par des poussées et des rémissions, c'est-à-dire par des périodes durant lesquelles la maladie se manifeste davantage et des périodes où l'on constate une réduction des symptômes. La durée moyenne d'une poussée est de huit semaines, mais elle peut être plus courte ou plus longue. Dès que les symptômes s'atténuent, on entre dans une phase de rémission.

Très souvent, la poussée apparaît de façon graduelle ; on peut donc la voir venir et adapter son mode de vie. Vous devez alors prendre tout le repos nécessaire, surtout lorsque la poussée est aiguë. Lorsque vous vous sentez mieux, vous pouvez reprendre vos activités progressivement. Apprenez à être à l'écoute de vos besoins. L'expérience vous aidera à savoir ce qui est le mieux pour vous.

Pendant une poussée, vos sensations corporelles et votre état mental deviennent les guides qui vous permettent de vous assurer une pratique de l'activité physique optimale. En modulant bien vos séances d'activités en fonction de vos besoins de récupération, vous pourrez continuer à être actif et à avoir du plaisir en bougeant, et ce, malgré la poussée.

Si toutefois pendant vos entraînements vous ressentez une augmentation trop intense de votre fatigue ou une aggravation de vos symptômes ou que vous vous sentez à fleur de peau, il faut réduire l'intensité, la durée et la fréquence de vos séances d'exercices tout en augmentant et en prolongeant les périodes de repos. Si, malgré toutes vos précautions, la fatigue est toujours aussi intense, vous pouvez opter pour un repos complet, sans activité physique, pendant un certain temps ou simplement poursuivre vos activités quotidiennes.

Phénomène d'Uhthoff

Par phénomène d'Uhthoff, on entend une augmentation temporaire des symptômes de SP pouvant survenir lors d'une hausse de la température corporelle causée par la chaleur ambiante, la fièvre, un bain chaud, l'effort intense ou une infection. Chez la femme, il peut également apparaître en période prémenstruelle ou menstruelle. Ce phénomène peut donner l'impression de subir une poussée, mais les symptômes sont de courte durée et disparaissent complètement lorsque les changements physiologiques s'estompent. Il s'agit alors de ce qu'on appelle une pseudo-poussée. Par exemple, une personne peut éprouver des engourdissements lorsqu'elle prend un bain chaud. Cependant, lorsqu'elle se repose dans un endroit frais, les engourdissements disparaissent. Il importe donc d'apprendre à reconnaître les facteurs susceptibles de déclencher une pseudo-poussée afin d'éviter de ressentir de l'inquiétude. Une augmentation de la température corporelle de 0,5 °C seulement peut suffire pour causer le phénomène d'Uhthoff.

Si toutefois ce phénomène se produit et que la cause semble reliée à la pratique de l'activité physique, questionnez-vous. La fréquence de vos activités est-elle trop élevée? Prévoyez-vous suffisamment de périodes de repos? L'intensité des efforts que vous déployez est-elle raisonnable? La durée des exercices est-elle trop longue? L'endroit où vous avez fait vos exercices était-il surchauffé? Vous devrez ajuster votre entraînement en fonction de votre condition physique.

Voici quelques conseils pour diminuer la température corporelle :

- Prendre une douche fraîche avant de commencer la séance d'exercice ou se rafraîchir les jambes et les pieds dans un bain d'eau fraîche (20 minutes). Si ce n'est pas possible, faire couler de l'eau froide sur ses poignets pendant de 3 à 5 minutes.
- Pendant l'entraînement, porter des accessoires réfrigérants comme un bandeau ou une bande autour du cou.
- Se rafraîchir en utilisant un vaporisateur.
- Boire quelques gorgées d'eau froide de temps en temps.

Faiblesse musculaire

Lors de l'entraînement, il est possible que vous ressentiez une faiblesse musculaire. Celle-ci peut parfois même être accompagnée d'engourdissements. Une pause d'une à cinq minutes est habituellement suffisante pour que ce symptôme disparaisse. Vous pourrez ensuite reprendre vos activités.

Lignes directrices pour la pratique de l'activité physique

Pour la population en général, 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée ou élevée et des exercices de renforcement musculaire sont recommandés chaque semaine.

Les directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes atteints de SP sont moins exigeantes que celles données pour la population en général. Soulignons qu'elles

s'adressent aux adultes âgés de 18 à 64 ans présentant une incapacité légère ou modérée attribuable à une forme cyclique ou à une forme progressive de sclérose en plaques.

Voici les lignes directrices qui vous sont données en matière d'activité physique; ces dernières sont les **recommandations minimales**.

TYPE

Activité aérobie avec les membres supérieurs et les membres inférieurs

Exemples :

Marcher, propulser votre fauteuil, nager, pédaler et ramer.

Fréquence : Deux fois par semaine.

Temps ou durée : Augmentez graduellement votre niveau d'activité jusqu'à faire au moins 30 minutes d'activité aérobie à chaque séance d'entraînement.

Intensité : L'activité aérobie devrait être d'intensité modérée.

TYPE

Exercices de renforcement musculaire

Fréquence : Deux fois par semaine.

Repos : Accordez au moins une journée de repos à vos muscles entre les séances d'exercices de renforcement. Reposez-vous de 1 à 2 minutes entre chaque série et chaque type d'exercice.

Temps ou durée : Deux séries de 10 à 15 répétitions de chaque exercice.

Les deux types d'activité peuvent être pratiqués le même jour.

L'ABC de la pratique de l'activité physique

Objectif :

Acquérir des connaissances de base en lien avec la pratique de l'activité physique.

Les personnes atteintes de sclérose en plaques en viennent généralement à réduire leurs activités physiques. Elles s'exposent toutefois ainsi aux conséquences néfastes de l'inactivité, laquelle conduit rapidement au déconditionnement. La détérioration de votre condition physique peut entraîner diverses complications et affecter considérablement votre autonomie motrice et, par conséquent, votre qualité de vie.

Il importe que vous fassiez de l'activité physique pour améliorer votre condition physique, ce qui aura une influence directe sur votre fatigabilité. Sans activité physique, votre condition physique se détériorera au-delà des effets de la maladie. D'où l'importance et la nécessité d'un entraînement qui vous permettra de :

- réduire le coût énergétique de vos efforts, que ce soit à la marche ou en propulsant votre fauteuil roulant ;
- rehausser votre seuil d'apparition de la fatigue ;
- raccourcir la durée de la récupération après vos efforts.

Pour adopter un mode de vie actif et maximiser ses chances de réussite, il est essentiel de maîtriser quelques éléments de base.

Dans votre vie de chaque jour, de même que dans votre travail et vos loisirs, vous agissez inconsciemment pour effectuer vos tâches quotidiennes. Ces gestes routiniers et familiers, nous les nommons dans le présent guide « les actions motrices ». Vous utilisez, entre autres, vos systèmes nerveux, cardiovasculaire (aérobie) et musculaire pour vous lever, vous déplacer, vous sécher les cheveux et cuisiner.

Vous trouverez dans ce guide les méthodes d'entraînement les plus efficaces qui soient pour cibler vos actions motrices et maximiser votre condition physique.

Votre point de départ : vous, maintenant. Pour commencer, déterminez quel est votre mode de vie actuel, c'est-à-dire, êtes-vous actif, vous entraînez-vous régulièrement ? Êtes-vous passif ou sédentaire ? Comment votre mode de vie influe-t-il sur votre condition physique ?



Votre mode de vie

Afin d'optimiser votre pratique de l'activité physique, il est prioritaire d'aborder votre mode de vie. Par mode de vie, on entend les habitudes en lien avec l'alimentation, l'hydratation, le stress, le sommeil ainsi que le tabagisme et la consommation d'alcool.

Voici quelques questions que vous devez vous poser :

- Mangez-vous sainement?
- Buvez-vous suffisamment d'eau?
- Prenez-vous de l'alcool?
- Fumez-vous?
- Votre nuit de sommeil est-elle récupératrice?

Sachez que votre mode de vie influe considérablement sur votre niveau d'énergie. Il a donc un impact sur votre capacité à fournir des efforts pour vous entraîner.

Les points abordés par les questions mentionnées ci-dessus sont ce que nous appelons l'entraînement invisible. N'essayez pas de changer toutes vos habitudes en même temps. Déterminez quelles sont celles que vous voulez modifier et établissez un ordre de priorité. Si vous constatez que vous avez des obstacles à surmonter après avoir songé aux questions ci-dessus, demandez conseil à un professionnel de la santé. Pour ce qui est de votre alimentation, n'hésitez pas à consulter le guide alimentaire canadien en ligne ([hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/myguide-monguide/index-fra.php](https://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/myguide-monguide/index-fra.php)). Adopter de saines habitudes de vie, c'est bon pour tous, mais plus particulièrement pour les personnes atteintes de sclérose en plaques, car l'apparition de problèmes de santé limite davantage l'autonomie.

Pour obtenir de bons résultats, il faut fournir des efforts!

Faire des efforts plus grands qu'à l'habitude lors de la pratique d'activités physiques vous permet de maintenir et de développer vos capacités. Pour assurer une qualité et une quantité adéquates des efforts déployés, nous vous proposons de retenir les cinq mots suivants :

- Fréquence – F
- Récupération – R
- Intensité – I
- Temps (ou durée) – T
- Type (ou nature) – T

Pour vous aider à toujours garder en tête ces cinq termes, reprenez la première lettre de chacun d'eux. Maintenant, pensez FRITT!

Penser FRITT veut dire que vous devez vous demander, lorsque vous pratiquez une activité physique, si vous respectez les directives données pour les personnes ayant la SP en ce qui a trait à la fréquence, aux périodes de repos, à l'intensité, au temps (la durée) et au type d'activité.

Afin de valider votre « FRITT », nous vous invitons à répondre aux questions suivantes. Répondez en pensant aux activités et exercices que vous avez pratiqués au cours du dernier mois.

1. Pratiquez-vous des exercices cardiovasculaires ou aérobies comme la nage, la marche, l'aquaforme, le vélo ou autre? Si oui, lesquels? Combien de fois par semaine?
2. De quelle façon récupérez-vous après avoir fait vos exercices?
3. Pratiquez-vous certaines activités en lien direct avec les actions motrices qui vous posent problème dans votre quotidien? Par exemple, si vous avez de la difficulté à monter des escaliers, est-ce que vous vous exercez à le faire?
4. Combien de temps dédiez-vous ou accordez-vous à une séance d'activité physique?
5. Respirez-vous consciemment par le nez ou par la bouche? Portez-vous une attention particulière à votre posture?
6. Y a-t-il certaines parties de votre corps où vous ressentez de la tension musculaire et des raideurs? Si oui, lesquelles? Faites-vous des étirements ou d'autres types d'exercices musculaires?

Maintenant, rassemblez vos réponses en suivant les exemples ci-dessous :

ACTIVITÉS PRATIQUÉES (dernier mois)

**Exercices
cardiovasculaires**

Actions motrices

**Exercices
musculaires**

FRÉQUENCE/ DURÉE

Ex. : nage,
20 minutes, 2 fois
par semaine

Ex. : marche au parc,
10 minutes, une fois
par semaine

Ex. : 4 exercices
par semaine de
renforcement
musculaire pour les
membres inférieurs

En un seul coup d'œil, vous êtes déjà à même de constater ce que vous faites ou non comme pratique d'activité physique. Vous pourrez désormais cibler plus facilement les aspects à ne pas oublier dans votre pratique future. Maintenant, nous vous invitons à porter une attention toute particulière à votre récupération (R). Elle se déroule différemment chez chacun d'entre nous. C'est grâce à elle que vous progresserez et que vos capacités s'amélioreront.

En poursuivant votre lecture, vous saurez comment exécuter votre programme d'entraînement et le modifier pour y inclure des exercices touchant à la fois vos systèmes nerveux, cardiovasculaire et musculaire. Un carnet d'entraînement se trouve à la page 40 du présent guide. Ce carnet vous permettra de personnaliser votre programme d'entraînement et de suivre vos progrès.

Pour fournir des efforts, il faut connaître son niveau de pratique de l'activité physique

La pratique de l'activité physique regroupe une multitude d'activités, d'exercices et de sports. Plusieurs choix s'offrent donc à vous. Vous pouvez être actif, vous entraîner ou pratiquer des sports individuels ou collectifs. L'important, c'est de bouger. Tout compte. C'est à vous de décider ce que vous aimez et ce que vous désirez faire. Bien entendu, les bienfaits pour chacune de ces catégories ne sont pas les mêmes.

Voici quelques explications qui vous permettront de déterminer où vous vous situez.

Vous êtes actif si vous intégrez dans votre vie de tous les jours des activités physiques comme :

- le jardinage ;
- les travaux ménagers ;
- les déplacements pour vous rendre au dépanneur en marchant ou en roulant ;
- la cuisine (en position debout) ;
- un cours de yoga, de voile, de pêche, de Qi Quong, de Gymnastique Holistique, etc.

L'accent est mis sur l'activité physique et la santé.

Vous vous entraînez et êtes sportif si vous pratiquez systématiquement :

- des exercices planifiés en pensant FRITT pour vos actions motrices, vos systèmes cardiovasculaire (aérobie) et musculaire et si vous pratiquez des sports individuels et collectifs comme la danse, le basket-ball, le badminton, etc.

Ici, l'accent est mis sur un entraînement qui cible vos actions motrices et qui a pour but de maximiser votre condition physique, ce qui favorisera votre autonomie.

Voici la liste de l'équipement dont vous aurez besoin selon vos choix d'exercices :

- ballon de plage ;
- poids légers ;
- élastique à poignées ;
- barre ou manche à balai ;
- chaise ;
- ballon suisse ;
- sac de fèves ;
- serviettes ;
- balles de tennis.



Points à retenir :

- « Saines habitudes de vie » rime avec « énergie » et « pratique de l'activité physique ».
- Pour progresser et vous améliorer, pensez FRITT et situez votre niveau de pratique d'activité physique.
- Utilisez un carnet d'entraînement. Vous constaterez que vous en faites plus que vous ne le pensez !

Les programmes de posture et de respiration

Selon la forme et l'évolution de votre maladie, il est possible que certains exercices soient trop difficiles, voire impossibles à réaliser. Il importe donc que vous choisissiez vos exercices en fonction de votre capacité.

Objectifs :

Apprendre à observer sa posture en position assise ou debout à partir de ses sensations corporelles.

Prendre conscience de sa respiration dans la vie quotidienne et lors de sa pratique de l'activité physique.

Mentionnons par ailleurs que les programmes de posture et de respiration présentés ici conviennent comme programmes de départ pour les personnes atteintes de SP. Ils peuvent en effet être particulièrement utiles – voire nécessaires – pour ceux et celles qui n'ont aucune expérience ou très peu d'expérience en entraînement physique.

Ces programmes comportent des exercices qui vous permettent d'entrer en contact avec votre corps, grâce à l'attention que vous portez à vos sensations corporelles.

Oubliez ici les notions de rendement et d'atteinte de résultats ; pensez plutôt apprentissage et découverte de soi.

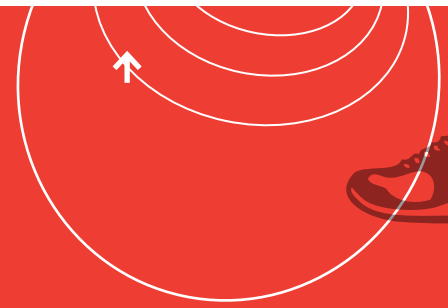
Au fur et à mesure que vous développerez vos habiletés à ressentir les sensations de votre corps, vous pourrez plus facilement ajuster la façon dont vous accomplissez certains gestes de la vie

quotidienne ainsi que les exercices des autres programmes proposés plus loin dans ce guide. En apprenant à décoder vos signaux corporels, vous aurez aussi plus de facilité à reconnaître les signes de fatigue, ce qui vous permettra de prendre des pauses au bon moment et d'éviter ainsi que votre banque d'énergie ne se vide complètement.

Lors de vos entraînements, il importe que vous respectiez vos limites. À l'effort, on vous incite à faire le test de la conversation. Celui-ci est un moyen de vérification de l'intensité des efforts fournis lors de la pratique d'exercices aérobies.

Il s'agit tout simplement de doser vos efforts de manière à être capable de tenir une conversation. Si vous n'avez plus de souffle et ne pouvez plus parler, cela indique que vous travaillez trop fort.

À vos exercices maintenant !



Exercices d'éveil de la posture

OBJECTIF

Apprendre à observer sa posture en position assise ou debout à partir de ses sensations corporelles.

FRÉQUENCE

Une fois par jour ou chaque fois que l'occasion se présente pendant la journée.

Éveil à la posture en position debout

A

Placez-vous en position debout contre un mur. Ne forcez pas votre appui au mur. Idéalement, utilisez un miroir pour bien voir votre positionnement.

B

Prenez conscience de la ou des régions qui entrent en contact avec le mur.

C

Concentrez-vous sur votre respiration sans rien y changer. Notez ce qui bouge et comment cela bouge au niveau de votre poitrine et de votre ventre lorsque vous respirez. Il est essentiel de porter attention à ses sensations corporelles, là où se répercutent les mouvements respiratoires.

D

Portez votre attention sur les différentes régions de votre corps :

- Comment vos pieds touchent-ils le sol? Observez à quelle distance vous les avez placés par rapport au mur.

- Avez-vous l'impression que les points de contact sous les pieds sont identiques de chaque côté?
- Quelle est la largeur entre vos jambes? Avez-vous une jambe plus ouverte que l'autre?
- Concentrez-vous sur les points de contact ou d'absence de contact au mur dans la région des fesses, du bas du dos, du centre et du haut de celui-ci.
- Comment décrivez-vous la position de vos épaules? À quelle distance du mur celles-ci se situent-elles? Observez la position de vos épaules l'une par rapport à l'autre.
- Comment sont placés vos bras par rapport au mur et à votre corps? Comparez les sensations entre vos deux bras.
- Observez la position de votre tête par rapport à vos épaules au mur.

E

Maintenant que vous avez pris conscience de votre position debout au mur, nous vous proposons de bouger tout en essayant de demeurer en contact avec le mur.

- Variez de manière sécuritaire la distance de vos pieds par rapport au mur et observez à nouveau les modifications des sensations de vos points de contact.
- Observez jusqu'où vous pouvez déplacer les pieds tout en gardant le dos et le bassin en contact avec le mur.
- Observez la nouvelle position de vos pieds.
- Respirez-vous librement, de façon naturelle pour vous?

F

Arrêtez le mouvement. Replacez-vous debout contre le mur.

G

Observez de nouveau votre posture. Notez les différences que vous ressentez, le cas échéant, entre maintenant et le début de l'exercice.

H

Que ressentez-vous après cet exercice d'éveil à la posture ?

Éveil à la posture en position assise

A

Installez-vous sur une chaise droite ou dans votre fauteuil roulant, pieds au sol ou sur les appuis-pieds de votre fauteuil roulant. Ne changez en rien votre position habituelle.

B

Observez-vous simplement. Comment êtes-vous assis ?

C

Portez une attention particulière à votre respiration. Observez ce qui bouge et comment cela bouge au niveau de votre poitrine et de votre ventre lorsque vous respirez de façon naturelle.

D

Prenez graduellement conscience de la position de votre corps dans l'espace.

E

Posez-vous les questions suivantes :

- Quels sont les points de contact de votre corps sur la chaise ?
- Comment vos pieds touchent-ils le sol ou les appuis-pieds ?

- Quelle est la distance entre vos jambes ?
- Comment votre bassin est-il placé ? Votre poids est-il réparti également ou est-il plutôt sur un côté ou sur l'autre ?
- Comment votre dos est-il placé par rapport au dossier de votre chaise ?
- Avez-vous des points de contact dans la région des fesses, dans le bas du dos, au centre et dans le haut de celui-ci ?
- Avez-vous tendance à placer le tronc vers l'avant, vers le centre ou encore vers l'arrière de votre bassin ?
- Comment décririez-vous le positionnement de vos épaules ? À quelle distance de vos oreilles se situent-elles ? La position de vos épaules est-elle identique pour chacune d'elles ?
- Comment vos bras sont-ils placés ? Comparez le bras gauche avec le bras droit.
- Comment sentez-vous votre tête ? Un peu en avant, en arrière, penchée d'un côté ou de l'autre ?

F

Maintenant que vous avez pris conscience de votre position assise à l'aide des questions fournies, nous vous proposons de bouger à quelques reprises sur votre chaise.

- Cherchez à vous asseoir sur les os de vos fesses (ces os sont appelés ischions).
- Placez ensuite l'arrière de votre bassin en contact avec le dossier de votre chaise ; répétez cet exercice à quelques reprises.
- Arrêtez le mouvement et observez de nouveau votre posture sur votre chaise.
- Après ce mouvement du bassin, observez-vous des différences quant à votre posture ?
- Que ressentez-vous après cet exercice d'éveil à la posture ?

L'enracinement

Le terme « enracinement » fait référence à un bon contact avec le sol ou avec le fauteuil roulant. L'enracinement vous sert d'indicateur pour votre posture et l'élongation de votre colonne vertébrale. Pour optimiser le contact de vos pieds avec le sol (personnes mobiles) ou le contact de vos pieds sur vos appuis-pieds ainsi que le contact de votre bassin sur une chaise (personnes en fauteuil), il faut améliorer votre enracinement. Vos pieds et votre bassin ont comme rôle de vous aider à maintenir votre position. Que vous soyez debout ou assis, voici les éléments à maîtriser.

Pour favoriser un bon contact avec le sol, votre chaise ou votre fauteuil roulant manuel, il vous suffit d'observer et de modifier la position de vos pieds et de vos fesses. Vous devez vous entraîner à ressentir ce qui se passe sous ces parties de votre corps. Les exercices présentés ci-dessous se réalisent en position assise. Certains peuvent aussi se faire debout avec un appui d'une main au mur ou sur le dos d'une chaise, si nécessaire.

Répétez tous les exercices aussi souvent que possible plutôt que de faire le même exercice pendant plusieurs minutes. Si certains exercices vous semblent trop faciles, essayez-les les yeux fermés !

Pour vous assurer de faire les exercices en toute sécurité, veuillez suivre les codes suivants :

 **POSITION INITIALE**

 **EXERCICE**


OBJECTIF


Améliorer ses sensations d'enracinement au sol.

FRÉQUENCE ET DURÉE

Une fois par jour, pendant 5 minutes.

A


 Assis sur une chaise ou un fauteuil roulant manuel avec le dos décollé du dossier ou debout (avec appui d'une main sur le mur **ou sur le dos d'une chaise** pour plus de sécurité si nécessaire), pieds nus, regardez droit devant vous.


 Prenez conscience des points de contact de vos deux pieds au sol ou sur vos appuis-pieds. Comparez les sensations ressenties dans vos deux pieds.

En position assise, prenez aussi conscience des points de contact de vos fesses avec la chaise.



B1

 Position **assise**.


 Faites rouler une balle de tennis partout sous un pied.
Respirez librement.


Après avoir fait rouler la balle sous un pied seulement, comparez les sensations ressenties sous ce pied avec les sensations de départ et les sensations de l'autre pied, qui n'a pas encore fait le mouvement.

Refaites le même mouvement avec l'autre pied.

Terminez en comparant les sensations des deux pieds au sol avant et après l'exercice. Prêtez aussi attention aux sensations sous les fesses.

**B2**

 Position debout, avec appui d'une main sur le mur ou sur le dos d'une chaise pour plus de sécurité si nécessaire.

 Faites rouler une balle de tennis partout sous un pied.
Respirez librement.



Après avoir fait rouler la balle sous un pied seulement, comparez les sensations ressenties sous ce pied avec les sensations de départ et les sensations de l'autre pied, qui n'a pas encore fait le mouvement.

Refaites le même mouvement avec l'autre pied.

Terminez en comparant les sensations des deux pieds au sol avant et après l'exercice.



C

-  Position assise.
-  Observez les sensations des deux pieds au sol (ou sur les appuis-pieds).

Placez les doigts entre les orteils à la hauteur des jointures et étirez les orteils vers le haut, puis vers le bas. Écartez les orteils.

Respirez librement.

Arrêtez le mouvement.

Comparez le contact des pieds au sol avant et après l'exercice.

Après avoir fait cet exercice avec un pied, comparez les sensations ressenties dans ce pied avec celles de l'autre pied. Une fois le même exercice réalisé avec le second pied, comparez les sensations ressenties dans un pied par rapport à l'autre et vice versa.

**Points à retenir :**

- Respectez votre rythme et faites des pauses régulièrement.
- N'hésitez pas à demander conseil.

Exercices d'éveil à la respiration

OBJECTIF

Développer sa capacité à observer ses mouvements respiratoires durant les activités quotidiennes et les entraînements.

FRÉQUENCE ET DURÉE

De 1 à 3 minutes, dès qu'on en ressent le besoin.

Lors des périodes de relaxation après l'entraînement.

Position assise ou couchée

A

Installez-vous en position allongée (avec des coussins sous vos genoux pour votre confort, si nécessaire) ou assise sur une chaise droite ou sur votre fauteuil roulant manuel.

B

Respirez par le nez, si possible, comme vous le faites habituellement, sans effort.

C

Placez une main sur votre ventre, l'autre sur votre poitrine (placez des coussins sous vos coudes pour augmenter votre confort, si nécessaire).

- Sans rien changer, portez une attention particulière à ce que vous ressentez sous vos mains lors de l'inspiration et de l'expiration. Quelle est la durée de votre inspiration et de votre expiration? Sont-elles identiques?



D

Inspirez par le nez et expirez par la bouche.

Faites quelques respirations en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Changez l'ouverture de la bouche pour faire différentes expériences si vous le souhaitez.

E

Reprenez une respiration par le nez seulement en conservant la position de départ avec une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine. Observez de nouveau ce qui bouge et comment cela bouge sous vos mains.

F

Comparez ce que vous ressentez actuellement à l'inspiration et à l'expiration avec ce que vous ressentiez au départ.

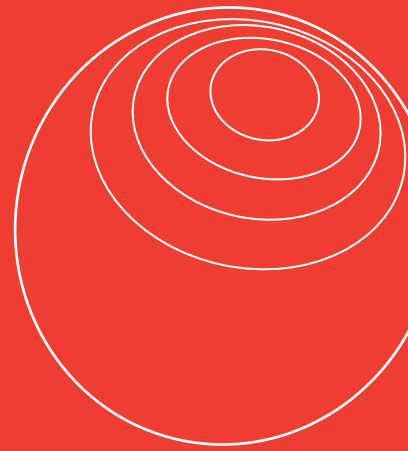
G

Que ressentez-vous après cet exercice d'éveil à la respiration ?

**Point à retenir :**

- Être conscient de sa posture et de sa respiration : un point de départ essentiel.

Les programmes pour les personnes mobiles et celles qui utilisent un fauteuil roulant manuel



Objectif :

À l'aide d'une méthode d'entraînement empruntée au monde sportif, cibler les actions motrices et maximiser sa condition physique comme personne mobile ou personne utilisant un fauteuil roulant manuel.



Il importe de comprendre qu'il vous faudra souvent faire des ajustements pour que votre entraînement englobe le système nerveux (par les actions motrices) aussi bien que les systèmes cardiovasculaire (aérobie) et musculaire. Soulignons que ces trois systèmes ont été inclus dans les circuits d'entraînement qui vous sont présentés plus loin.

L'entraînement proposé est composé de deux circuits pour les personnes mobiles et d'un circuit pour les personnes utilisant un fauteuil roulant manuel. Ces circuits comportent des exercices au choix qui vous permettront de personnaliser votre entraînement.

Prenez note que cette méthode d'entraînement par circuit constitue l'une des multiples façons de s'entraîner.

L'entraînement en circuit¹

L'entraînement physique en circuit convient particulièrement aux personnes atteintes de SP puisqu'il peut être non seulement adapté aux capacités et besoins de chacun, mais aussi réalisé dans des endroits divers, comme en salle de conditionnement physique avec des appareils, au parc ou encore à domicile avec un équipement abordable.

L'entraînement en circuit comporte un certain nombre de stations d'exercices de musculation à visiter les unes après les autres. Il est suggéré d'effectuer, entre les exercices de musculation (M), un exercice cardiovasculaire en intervalle (I), que vous pouvez faire à la marche, à l'aide d'appareils aérobies en salle d'entraînement ou en vous déplaçant avec votre fauteuil roulant manuel.

1. Jean LAROCHE et Jacques VANDEN-ABEELE, *L'entraînement en circuit pour les personnes avec limitations motrices : fondements théoriques et principes méthodologiques*, 2^e édition révisée et augmentée, Sherbrooke, Université de Sherbrooke, FEPS, griÉPSA, 2004.

Un effort combiné (cardiovasculaire et musculaire) entraîne une hausse de votre fréquence cardiaque, ce qui vous permet d'améliorer votre endurance. Votre rythme respiratoire augmentera également : ne vous inquiétez pas. Pour savoir si l'élévation de votre fréquence cardiaque est adéquate, faites le test de la conversation. Il s'agit tout simplement de doser vos efforts de manière à être capable de tenir une conversation. Si vous n'avez plus de souffle et ne pouvez plus parler, cela indique que vous travaillez trop fort. Le test de la conversation est un moyen de vérification de l'intensité des efforts fournis lors de la pratique d'exercices aérobies.

Voici le plan d'une séance qui se divise en quatre étapes.

1. Pour commencer un entraînement, toujours faire une ACTIVATION

- Marchez ou roulez lentement avec votre fauteuil roulant manuel sur une distance de 20 mètres, de 1 à 10 minutes, en ligne droite, aller-retour, afin de préparer votre corps à faire des efforts.
- Si vous êtes en salle d'entraînement, utilisez des appareils aérobies (vélo stationnaire, tapis roulant, elliptique, etc.).

2. Le circuit d'entraînement

Les exercices musculaires

Choisissez le nombre de stations d'exercices musculaires en fonction de votre condition physique. Il se peut que vous ne puissiez utiliser que quelques stations d'exercices sans être capable d'effectuer les intervalles cardiovasculaires entre les stations. Respectez votre niveau d'énergie, reposez-vous et recommencez le même circuit.

Pour chaque exercice de musculation, choisissez le nombre de répétitions voulues, soit 5, 10, 15 ou 20 répétitions. Pour les débutants, commencez sans poids et faites l'essai du mouvement seulement. Le nombre de répétitions peut varier d'un exercice à l'autre et d'une fois à l'autre pour un même exercice. Prenez votre temps.

- Prenez de petits poids quand vous faites un nombre plus élevé de répétitions et un poids un peu plus élevé si vous faites peu de répétitions. Utilisez votre jugement. Le dosage de chaque exercice doit être personnalisé et effectué selon ses propres capacités.
- Faites deux séries du nombre de répétitions désiré (maximum de 10 à 15). Vous pouvez prendre une pause entre les deux séries.
- Faites attention à ne pas bloquer ni à retenir votre respiration lors des exercices. Respirez de façon naturelle pour vous.

Les intervalles cardiovasculaires

Après deux stations d'exercices de musculation, il est recommandé d'effectuer un intervalle cardiovasculaire. Les intervalles cardiovasculaires incluent la marche, les déplacements en fauteuil roulant manuel et les exercices sur des appareils aérobies (vélo stationnaire, tapis roulant, elliptique, etc.). Il s'agit de parcourir une distance de 20 mètres ou de bouger de 1 à 3 minutes. Faites le test de la conversation pour déterminer l'intensité de vos efforts.

Vos capacités s'amélioreront de semaine en semaine. Ajoutez des stations, prenez des poids légers, remplacez ces derniers par des élastiques. Progresser, c'est aussi varier. L'essentiel : alterner des stations d'exercices de musculation et des exercices cardiovasculaires.

Les exercices du circuit permettent de mobiliser successivement plusieurs parties de votre corps en plus d'exiger un effort global, lequel est obtenu par l'accumulation des efforts fournis aux différentes stations. La durée de cet effort global a pour effet d'améliorer votre endurance générale.

Soyez attentif! Vos entraînements doivent être ajustés si :

- vous ressentez de la douleur pendant votre pratique ;
- vous avez besoin de plus de 48 heures pour récupérer de votre entraînement.

3. Marchez ou roulez de façon continue en maintenant une vitesse constante

Après votre circuit, poursuivez votre entraînement avec une marche ou un déplacement en fauteuil roulant d'une durée de 5 à 10 minutes. Ceci vous permettra d'améliorer votre endurance.

4. Retour au calme

Asseyez-vous sur une chaise ou dans un fauteuil roulant. Faites les exercices d'étirement, relaxez et respirez. Le retour au calme constitue un bon moment pour prendre quelques secondes pour observer sa posture.

Lors de cette étape, vous pouvez reprendre les exercices de respiration présentés précédemment.



Points à retenir :

- En choisissant des activités physiques que vous aimez, vous serez plus performant et plus persévérant.
- Fixez-vous des objectifs réalistes et allez-y progressivement. Rappelez-vous que la régularité ou la fréquence est plus importante que la durée.

Le circuit pour personnes mobiles

Le présent circuit comporte neuf stations, ce qui vous laisse beaucoup de flexibilité, et ce, que vous soyez sédentaire, actif ou entraîné. Plusieurs choix s'offrent à vous. Vous pouvez donc adapter le circuit à votre guise, selon vos progrès. Vous êtes incapable de réaliser certains exercices ? Passez-les, tout simplement ! N'oubliez pas de penser à votre posture et de faire les exercices sans bloquer votre respiration.


Pour vous assurer de faire les exercices en toute sécurité, veuillez suivre les codes suivants :


 **POSITION INITIALE**


 **EXERCICE**

 **CONSIGNE**

Station 1

 Position assise sur une chaise adossée à un mur, un ballon dans les mains. Les épaules sont relâchées.

 « Promenade » du ballon de bas en haut jusqu'au dessus de la tête.

 Réduire l'amplitude des mouvements ou rapprocher le ballon vers soi en pliant les coudes, au besoin.



Station 2

- 👤 Position assise sur une chaise adossée à un mur, un ballon ou un poids dans les mains. Les épaules sont relâchées.
- 🌀 « Promenade » du ballon dans le plan horizontal, de gauche à droite et de droite à gauche (en regardant le ballon).
- ➔ Réduire l'amplitude des mouvements ou rapprocher le ballon vers soi en pliant les coudes, au besoin.





Intervalle : marche lente sur 20 mètres aller-retour ou pendant une période de 1 à 3 minutes.

Station 3

- 👤 Position assise, un élastique à poignées dans les mains. L'élastique passe sous les pieds. Les épaules sont relâchées.
- 🌀 Flexion des coudes (remontez les mains vers les épaules).





Station 3 (suite)

-  Position debout, un élastique à poignées dans les mains. L'élastique passe sous les pieds. Les épaules sont relâchées.
-  Flexion des coudes (remontez les mains vers les épaules).






Station 4

-  Position debout avec appui devant une marche ou sans appui près d'un trottoir.
-  Montez et descendez la marche.






Intervalle : marche rapide sur 20 mètres aller-retour ou pendant une période de 1 à 3 minutes.

Station 5



-  Position assise, une barre devant les épaules. Les épaules sont relâchées.
-  Soulevez la barre au-dessus de la tête.
-  Cet exercice peut être réalisé sans barre.



-  Position debout, une barre devant les épaules. Les épaules sont relâchées.
-  Soulevez la barre au-dessus de la tête.
-  Cet exercice peut être réalisé sans barre.




Station 6


-  Position debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, face à un mur, les mains en appui, une chaise placée derrière.
-  Flexion-extension des jambes (« squats »).




Intervalle : marche lente sur 20 mètres aller-retour ou pendant une période de 1 à 3 minutes.


Station 7

 Position assise, un poids léger si désiré dans chaque main. Les épaules sont relâchées.

 Élévation latérale des bras vers le haut.





 Position debout, un poids léger si désiré dans chaque main. Les épaules sont relâchées.

 Élévation latérale des bras vers le haut.





Station 8

-  Position debout en appui sur la paume des mains, les pieds éloignés de sorte que le corps soit incliné vers l'avant : faites des « pompes ».
-  Flexion-extension des bras, mains à la hauteur de la poitrine.



Station 9

-  Position assise sur une chaise, un ballon entre les pieds.
-  En regardant le ballon, déplacez celui-ci par des mouvements des pieds (comme pour faire des passes au soccer).



Intervalle : marche sur 20 mètres aller-retour ou pendant 1 minute.

Le circuit pour personnes utilisant un fauteuil roulant manuel

Le présent circuit comporte huit stations, ce qui vous laisse beaucoup de flexibilité, et ce, que vous soyez sédentaire, actif ou entraîné. Plusieurs choix s'offrent à vous. Vous pouvez donc adapter le circuit à votre guise, selon vos progrès. Vous êtes incapable de réaliser certains exercices ? Passez-les, tout simplement ! N'oubliez pas de penser à votre posture et à faire les exercices sans bloquer la respiration.


Pour vous assurer de faire les exercices en toute sécurité, veuillez suivre les codes suivants :


 **POSITION INITIALE**


 **EXERCICE**

 **CONSIGNE**

Station 1




 Position assise, un ballon ou un poids dans les mains. Les épaules sont relâchées.

 « Promenade » du ballon de bas en haut jusqu'au-dessus de la tête.

 Réduire l'amplitude des mouvements ou rapprocher le ballon vers soi en pliant les coudes, au besoin.





Station 2

-  Position assise, les bras élevés vers l'avant, un ballon ou un poids dans les mains. Les épaules sont relâchées.
-  « Promenade » du ballon dans le plan horizontal, de gauche à droite et de droite à gauche.
-  Réduire l'amplitude des mouvements ou rapprocher le ballon vers soi en pliant les coudes, au besoin.






Intervalle : rouler lentement sur 20 mètres aller-retour ou pendant une période de 1 à 3 minutes.

Station 3

-  Position assise, un élastique à poignées dans les mains. L'élastique passe sous les pieds. Les épaules sont relâchées.
-  Flexion des coudes (remontez les mains vers les épaules).






Station 4

-  Position assise, bras fléchis. Tenez un ballon ou un poids au niveau de la nuque.
-  « Portez les mains » vers l'avant puis de nouveau vers l'arrière.
-  Porter une attention particulière au poids et à l'amplitude du mouvement pour ne pas basculer vers l'arrière.





Intervalle : rouler rapidement sur 20 mètres aller-retour ou pendant une période de 1 à 3 minutes.

Station 5

-  Position assise, un bâton ou une barre tenue devant les épaules. Les épaules sont relâchées.
-  Soulevez le bâton ou la barre vers le haut, au-dessus de la tête.
-  Cet exercice peut être réalisé sans barre.





Station 6

-  Position assise, un petit poids dans chaque main, si désiré. Les épaules sont relâchées.
-  Élévation latérale des bras vers le haut.




Intervalle : rouler lentement sur 20 mètres aller-retour ou pendant une période de 1 à 3 minutes.


Station 7

-  Position assise.
 -  Levez la cuisse gauche en fléchissant la hanche, avec l'assistance des deux mains.
- Faites le même exercice avec l'autre jambe.



Station 8

 Position assise, un ballon entre les pieds.

 En regardant le ballon, déplacez celui-ci par des mouvements des pieds (comme pour faire des passes au soccer).



Intervalle : rouler en slalom sur 20 mètres aller-retour ou pendant 1 minute.

Le super circuit pour personnes mobiles, favorisant la stabilité du corps

Activation : marche (5 minutes)

Nombre de répétitions par exercice : de 5 à 10

Le nombre de répétitions peut varier d'un exercice à l'autre.

Entre les stations : repos d'une ou deux minutes.

Pour vous assurer de faire les exercices en toute sécurité, veuillez suivre les codes suivants :


 **POSITION INITIALE**


 **EXERCICE**

 **CONSIGNE**

Station 1

Stabilisation du corps durant une rotation du haut du corps par rapport au bas du corps.

 Position assise sur un ballon suisse, un ballon dans les mains.



 « Promenade » du ballon dans le plan horizontal, de gauche à droite et de droite à gauche.

Variantes :

- Position assise sur un tabouret (ou une chaise).
- Position assise au sol.
- Position debout.



Station 1 (suite)

-  Position assise sur un ballon suisse.
-  Dribblez le ballon autour du corps avec une main. Changez de main.



Variantes :

- Position assise sur un tabouret (ou une chaise).
- Position debout.



Station 2


Stabilisation du corps durant une rotation du bas du corps par rapport au haut du corps.


-  Position debout devant un cône ou un autre petit objet stable (ex. : une bouteille d'eau, une grosse boîte de conserve, etc.).
 -  Levez la jambe droite en la dirigeant vers la gauche avant de la faire passer au-dessus de l'objet dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Levez ensuite la jambe gauche en la dirigeant vers la droite avant de la faire passer au-dessus de l'objet dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



Station 3

Stabilisation dynamique du corps pendant le lancer et le ramassage avec accroupissement; il est indiqué d'utiliser, par exemple, des sacs de fèves ou un jeu de fers.

 Position debout. Cinq sacs de fèves dans les mains.


 Lancez les sacs de fèves vers une cible placée au sol. Déplacez-vous vers la cible. Ramassez les cinq sacs de fèves. Retournez à la ligne de lancer.


Répétez l'exercice deux fois.




Station 4

Stabilisation du corps durant une marche avec montée et descente.

 Position debout.

 Marchez vers l'avant et franchissez la marche ou un trottoir. Retournez-vous et redescendez.

 La marche choisie peut être d'une hauteur différente d'une fois à l'autre.



Les étirements

Les exercices d'étirement sont très importants. Ils sont pour vous le moyen d'améliorer votre mobilité, si essentielle à votre coordination. Les étirements apportent de nombreux bienfaits dans le cadre d'un programme d'entraînement. Ils permettent, entre autres, de réduire les tensions musculaires et d'augmenter la fluidité des mouvements.

Les étirements présentent donc de nombreux avantages, mais il faut tout de même faire preuve de prudence lorsqu'on les pratique.

Principes à respecter pour la réalisation de vos étirements :


- Faites-les lentement tout en respirant consciemment.
- Arrêtez-vous si vous ressentez de la douleur et des engourdissements.
- Maintenez la position de 30 secondes à 1 minute.


Pour vous assurer de faire les exercices en toute sécurité, veuillez suivre les codes suivants :

 **POSITION INITIALE**

 **EXERCICE**



Membres supérieurs et cou

 Position assise, les épaules basses et relâchées, perpendiculaire au mur.

 Levez le bras droit à la hauteur de l'épaule et pliez le coude à 90 degrés (angle droit). Appuyez la main et le bras au mur, tournez le tronc doucement dans la direction opposée de manière à ressentir un étirement à l'avant de la poitrine et du bras. Répétez avec le bras gauche.





Membres supérieurs et cou (suite)

-  Position debout, perpendiculaire au mur.
-  Levez le bras gauche à la hauteur de l'épaule et pliez le coude à 90 degrés (angle droit). Appuyez la main et le bras au mur, tournez le tronc doucement dans la direction opposée de manière à ressentir un étirement à l'avant de la poitrine et du bras. Répétez avec le bras droit.





Membres supérieurs et cou

-  Position assise, les épaules basses et relâchées.
-  Penchez la tête sur le côté pour rapprocher l'oreille de l'épaule, de façon à ressentir un étirement au niveau du cou et de l'épaule du côté opposé. Répétez de l'autre côté.





Membres supérieurs et cou (suite)

-  Position debout, les épaules basses et relâchées.
-  Penchez la tête sur le côté pour rapprocher l'oreille de l'épaule, de façon à ressentir un étirement au niveau du cou et de l'épaule du côté opposé. Répétez de l'autre côté.





Tronc

-  Position assise, les épaules basses et relâchées.
-  Levez le bras droit au-dessus de la tête en gardant les épaules basses et relâchées. Appuyez-vous sur le côté du siège de la chaise avec le bras gauche. Étirez le bras droit vers le haut tout en fléchissant le tronc vers la gauche. Répétez de l'autre côté.





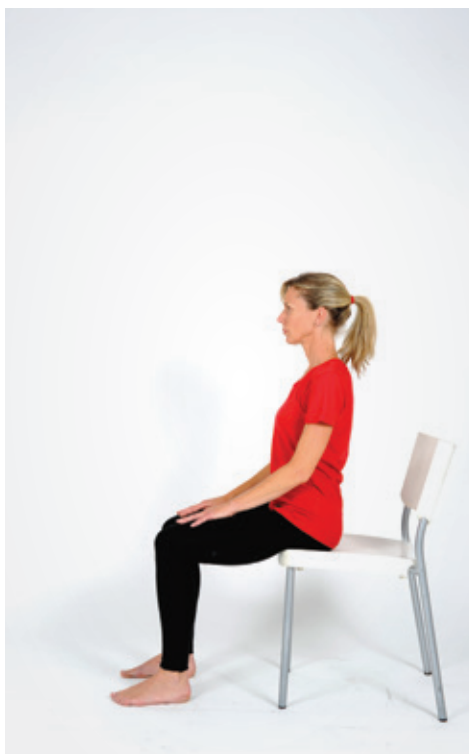
Membres inférieurs

-  Position allongée.
-  Saisissez le creux du genou. Soulevez la jambe et ramenez-la vers la poitrine pour ressentir un étirement derrière la jambe et dans le bas du dos. Changez de jambe.



Membres inférieurs

-  Position assise, les deux pieds au sol.
-  Avancez le fessier pour être assis sur le bout de la chaise. Allongez une jambe devant vous, le talon appuyé au sol. Fléchissez les orteils en les ramenant vers vous. Gardez le dos droit. Penchez-vous vers l'avant en pliant le tronc au niveau des hanches (et non pas au niveau du haut du corps). Répétez de l'autre côté.



Le carnet d'entraînement

Vous pouvez dresser un portrait réel de votre pratique globale de l'activité physique en remplissant votre carnet d'entraînement. Pour ce faire, notez toutes vos activités physiques. Pensez FRITT. Notez la fréquence, les périodes de repos, l'intensité, le temps (la durée) et le type d'activité que vous pratiquez.

La récupération est favorisée par le repos. Il est donc recommandé de faire une sieste après un entraînement, si nécessaire. De plus, il importe de prévoir de 24 à 48 heures de repos complet selon vos besoins entre chacun de vos entraînements. Cela vous permettra de reprendre votre entraînement sans difficulté les autres jours et de poursuivre vos activités quotidiennes.

Semaine 1 : Du _____ au _____

TYPE D'ACTIVITÉ	INTENSITÉ	TEMPS	FRÉQUENCE	REPOS
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Semaine 2 : Du _____ au _____

TYPE D'ACTIVITÉ	INTENSITÉ	TEMPS	FRÉQUENCE	REPOS
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Semaine 3 : Du _____ au _____

TYPE D'ACTIVITÉ	INTENSITÉ	TEMPS	FRÉQUENCE	REPOS
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Bibliographie

BASSE, H., F. COUSIN, F. LARRONDE et Y. ROCA. « Fatigue et kinésithérapie dans le cadre de la sclérose en plaques », *Kinésithérapie Scientifique*, n° 530, 2012, p. 13-19.

BÉTHOUX, F. « Fatigue and multiple sclerosis », *Annales de réadaptation et de médecine physique*, vol. 49, n° 6, 2006, p. 355-360.

CONDITION PHYSIQUE CANADA. *Guide canadien pour l'évaluation de la condition physique et des habitudes de vie (ÉCPHV)*, Ottawa, Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2004.

DALGAS, U., E. STENAGER et H. T. INGEMANN. « Multiple sclerosis and physical exercise: recommendations for the application of resistance, endurance and combined training », *Multiple Sclerosis*, vol. 14, n° 1, 2008, p. 35-53.

DURSTINE, J. L., G. E. MOORE, P. L. PAINTER et S. O. ROBERTS. *Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities*, American College of Sports Medicine. USA: Human Kinetic, 2009.

HARVEY, J.-F. *L'entraînement spinal : 80 exercices pour en finir avec les maux de dos*, Les Éditions de l'Homme, 2011.

LAROCHE, J. et J. VANDEN-ABEELE. *L'entraînement en circuit pour les personnes avec limitations motrices : fondements théoriques et principes méthodologiques*, 2^e édition révisée et augmentée, Sherbrooke, Université de Sherbrooke, FEPS, griÉPSA, 2004.

MOTL, R. W., E. MCAULEY et E. M. SNOOK. « Physical activity and quality of life in multiple sclerosis: Possible roles of social support, self-efficacy, and functional limitations », *Rehabilitation Psychology*, vol. 52, n° 2, 2007, p. 143-151.

PETEJAN, J. H., E. GAPPMAIER, A. T. WHITE, M. K. SPENCER, L. MINO et R. W. HICKS. « Impact of aerobic training on fitness and quality of life in multiple sclerosis », *Annals of Neurology*, vol. 39, n° 4, 1996, p. 432-441.

RICHARDS, C., F. MALOUIN et C. DEAN. « Gait in stroke: assessment and rehabilitation », *Clinics in Geriatric Medicine*, vol. 15, n° 4, 1999, p. 833-855.

SCHAPIRO, R. T., J. H. PETAJAN, D. KOSICH, B. MOLK et J. FEENEY. « Role of cardiovascular fitness in multiple sclerosis : A pilot study », *Neuro Rehabilitation*, vol. 2, n° 2, 1998, p. 43-49.

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE. *Directives canadiennes en matière d'activité physique chez les adultes atteints de sclérose en plaques*, [En ligne]. [www.csep.ca/francais/view.asp?x=804].

TÉTREAU, L. *Respirer des pieds à la tête avec la Gymnastique Holistique*, Montréal, Institut International de Gymnastique Holistique, 120 pages, 2013.

VANDEN-ABEELE, J. et M. VANDEN-ABEELE. « Les conséquences néfastes de l'inactivité physique et comment les combattre », *SP Québec*, novembre 2000, p. 12-14, et février 2001, p. 12-13.

VANDEN-ABEELE, J. et M. VANDEN-ABEELE. *Les programmes d'entraînement de la personne avec la sclérose en plaques : l'expérience sherbrookoise*, 2^e éd., Sherbrooke, Université de Sherbrooke, Faculté d'éducation physique et sportive, griÉPSA, 2004.

WEINECK, J. *Manuel d'entraînement*, 4^e éd., Paris, Vigot, 1997.

Pratique de l'activité physique

Guide à l'intention des personnes ayant la SP

Rédigé par :

Doris Duguay, B.Sc. activité physique, kinésiologue en réadaptation, Centre de réadaptation Lucie-Bruneau (CRLB)

Odile Sévigny, Ph. D., travailleuse sociale, Centre de réadaptation Lucie-Bruneau (CRLB)

Relecteurs :

Éric Lebouthillier, kinésiologue, Neurosport

Michèle Quinn, chef du programme des maladies évolutives, CRLB

Julie Larivière, kinésiologue et coordonnatrice clinique, Programme de réadaptation au travail, CRLB

Sylvie Francoeur

Denis Baribeau

Dr François Grand'Maison, neurologue, clinique Neuro Rive-Sud

Nous tenons à exprimer nos plus sincères remerciements aux personnes suivantes :

Yvan Duguay, kinésiologue, CRLB

Lucie Tétreault, physiothérapeute, éducatrice somatique en Gymnastique Holistique

Marilou Niquet, kinésiologue, CRLB

Katia Prévost, maquilleuse

Marie-Ève Robillard, M.Sc. kinésiologue et spécialiste de l'exercice clinique

Sophie Léveillée, modèle

Simon Gingras, modèle

Crédit photos :

Victor Diaz Lamich

Conception :

Gauthier Designers

La présente publication a été réalisée
grâce à une subvention de :

biogen idec

Nous joindre

550, rue Sherbrooke Ouest, tour Est, bureau 1010
Montréal (Québec) H3A 1B9

514 849-7591 ou 1 800 268-7582 (sans frais au Québec)
info.qc@scleroseenplaques.ca

scleroseenplaques.ca/qc

Nous suivre

facebook.com/SocieteSPCanada
twitter.com/SocCandelaSP