

Planificateur de Séances

Des modèles pour construire des séances, des semaines et des programmes entiers en quelques minutes

Comment construire une séance

La même structure vaut pour 20, 30 ou 45 minutes : seule la durée de chaque bloc change.

Bloc	20 min	30 min	45 min	Quoi mettre
1 · Échauffement	3 min	5 min	7 min	2 ou 3 fiches de la section Échauffement
2 · Mobilité	5 min	7 min	10 min	2 ou 3 fiches des segments du jour
3 · Force ou vie quotidienne	6 min	10 min	15 min	2 ou 3 fiches de force, objets de la maison ou élastique
4 · Appliquer	4 min	5 min	8 min	1 fiche d'activités de la vie quotidienne
5 · Retour au calme	2 min	3 min	5 min	1 ou 2 fiches de retour au calme

TROIS RÈGLES POUR NE PAS IMPROVISER

- Choisissez d'abord l'objectif de la semaine, et seulement ensuite les fiches.
- Répétez la même séance deux fois avant de la changer : c'est la répétition qui fait progresser.
- Notez le niveau de chaque personne sur le modèle : la séance suivante repartira de là.



Avant de commencer

Vérifiez que la personne n'a ni douleur vive ni vertige et qu'elle porte des chaussures fermées. Arrêtez l'activité en cas de douleur, de vertige ou d'essoufflement.

Modèle de séance

Une feuille par séance. Imprimez-la autant de fois que nécessaire.

Personne ou groupe	Date	Durée

Objectif de la séance

Bloc	N° de fiche	Titre	Niveau	Séries ou durée	Fait

Observations et ajustements pour la prochaine fois

Modèle de séance en groupe

Pensé pour les maisons de retraite, les accueils de jour et les ateliers.

Groupe	Date	Participants	Animé par

Bloc	N° de fiche	Titre	Adaptation pour le niveau 1	Matériel

POUR QUE PERSONNE NE RESTE À L'ÉCART

- Ayez toujours la version assise de chaque fiche, même si le groupe travaille debout.
- Placez la personne la moins mobile près de vous et dos au mur.
- Terminez par un tour de parole : chacun dit comment il se sent aujourd'hui.

Plan hebdomadaire

Répartissez les objectifs sur la semaine et évitez de toujours répéter la même chose.

Semaine du	Objectif principal

Jour	Objectif du jour	Fiches	Durée	Fait

UNE RÉPARTITION QUI MARCHE

Jour	Quoi travailler
Lundi	Mobilité générale et échauffement long
Mercredi	Force fonctionnelle et objets de la maison
Vendredi	Vie quotidienne et élastique
Tous les jours	5 minutes de retour au calme

Programme de 4 semaines

Une progression simple : même structure, un peu plus chaque semaine.

Semaine	Comment progresser
1	Découvrir les exercices. Niveau confortable, peu de répétitions.
2	Même sélection, une série de plus ou 5 secondes de maintien en plus.
3	Passer au niveau supérieur les fiches devenues faciles.
4	Ajouter une fiche de vie quotidienne et réévaluer.

Semaine	Fiches choisies	Niveau	Ajustements

Registre de présence

Pour les groupes : cochez d'une croix chaque rencontre.

[illegible]

Où trouver chaque fiche

Les sections du Volume 1 et leurs numéros, pour construire des séances sans feuilleter.

Section	Fiches	À quoi ça sert
Échauffement	1 à 14	Commencer la séance et activer le corps
Mobilité · Cou	15 à 24	Détendre le cou et améliorer la posture
Mobilité · Épaules	25 à 38	Gagner en amplitude pour s'habiller et attraper
Mobilité · Coudes, poignets et mains	39 à 58	Dextérité, préhension et motricité fine
Mobilité · Tronc	59 à 68	Rotation, posture et dos
Mobilité · Hanches	69 à 76	Préparer la marche
Mobilité · Genoux	77 à 82	Des genoux plus libres et plus forts
Mobilité · Chevilles et pieds	83 à 90	Base d'appui et moins de faux pas
Force fonctionnelle sans matériel	91 à 102	La force avec son propre corps
Avec des objets de la maison	103 à 118	Bouteille, serviette, balle et chaise
Avec un élastique	119 à 130	Ajouter de la résistance progressive
Activités de la vie quotidienne	131 à 144	Se lever, attraper, se baisser, se retourner
Retour au calme	145 à 150	Terminer et faire baisser le rythme cardiaque



Comment lire les niveaux

Chaque fiche propose les trois versions du même exercice : 1 assis, 2 avec appui et 3 autonome. Notez sur le modèle le niveau de chaque personne et ne montez de niveau que lorsque le niveau actuel lui semble facile pendant deux semaines.