

Fiches à Domicile

16 fiches simples pour continuer à bouger entre deux séances

Comment utiliser ces fiches

C'est le prolongement de votre séance à la maison. Une fiche, un objectif, quatre ou cinq exercices du Volume 1.

COMMENT CHOISIR LA FICHE

- › Repérez ce qui a été le plus difficile pendant la séance : se lever, l'épaule, la main, l'équilibre.
- › Choisissez la fiche qui travaille exactement cela. Une seule à la fois.
- › Essayez les exercices avec la personne avant de lui remettre la fiche. Si l'un d'eux ne passe pas, rayez-le et notez un autre numéro du Volume 1.
- › Écrivez en haut le nom et la semaine.
- › Remettez la fiche imprimée et demandez qu'elle soit affichée sur le réfrigérateur.

COMBIEN DE JOURS PAR SEMAINE

Où en est la personne	Ce qu'il faut indiquer
Elle débute	2 ou 3 jours par semaine, une demi-fiche à la fois
Elle s'entraîne déjà	4 ou 5 jours par semaine, la fiche entière
Semaine avec douleurs ou grande fatigue	2 jours, moins de répétitions, tout en position assise
Elle revient d'une chute ou d'une hospitalisation	Fiche 1 et fiche 16 seulement, jusqu'à la prochaine visite

CE QU'IL FAUT EXPLIQUER À LA FAMILLE

- La fiche ne remplace pas la séance : elle la prolonge entre deux visites.
- Un peu tous les jours donne plus de résultats que beaucoup un seul jour.
- Personne ne doit aller jusqu'à la douleur ni finir essoufflé.
- Cocher le jour dans le tableau fait partie de l'exercice : cela aide à tenir la routine.
- Gardez les fiches remplies : nous les regarderons ensemble à la prochaine séance.



Avant de remettre la fiche

Vérifiez les chaussures fermées, une chaise stable sans roulettes et un passage dégagé, sans tapis qui glissent. En cas de douleur nouvelle, de vertiges ou de changement récent de traitement, reportez la fiche jusqu'à ce que cela soit vérifié.

Fiche 1 · Réveiller le corps

Pour commencer la journée avec le corps souple et la tête bien réveillée.

Nom	Semaine du

Faites-la tous les jours, dès le lever. Elle prend environ 8 minutes.

Fiche	Exercice	Combien
N° 2	Tapotements du réveil	1 tour complet du corps
N° 1	Marche assise	1 minute, assis
N° 3	Balancement des bras	20 balancements doux
N° 13	Lever les bras, respirer	5 fois, très lentement

COCHEZ LE JOUR OÙ VOUS L'AVEZ FAITE · UNE LIGNE PAR SEMAINE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

**Commencez assis**

Faites toute la fiche assis sur une chaise stable, sans roulettes, le dos appuyé. Les tapotements sont doux : ils ne doivent jamais faire mal. Arrêtez si cela fait mal et gardez toujours une chaise à portée de main.

NOTEZ ICI CE QU'IL FAUT DIRE AU PROFESSIONNEL

Ce qui a été le plus difficile cette semaine	Douleur ou gêne : où

Fiche 2 · Épaules et bras

Pour vous coiffer, étendre le linge et atteindre l'étagère sans que l'épaule tire.

Nom	Semaine du

Faites-la 4 jours par semaine. Elle prend environ 10 minutes.

Fiche	Exercice	Combien
N° 25	Cercles d'épaules	10 vers l'avant et 10 vers l'arrière
N° 26	Bras devant et en haut	8 fois
N° 31	Ouvrir la porte	10 fois avec chaque bras
N° 29	Serrer les omoplates	8 fois, tenez 3 secondes
N° 34	Se serrer dans ses bras	3 fois, 15 secondes chacune

COCHEZ LE JOUR OÙ VOUS L'AVEZ FAITE · UNE LIGNE PAR SEMAINE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

!

Seulement sans douleur

Montez les bras seulement jusqu'à la hauteur où il n'y a pas de douleur. Si l'épaule gêne, baissez et faites un mouvement plus court. Arrêtez si cela fait mal et gardez toujours une chaise à portée de main.

NOTEZ ICI CE QU'IL FAUT DIRE AU PROFESSIONNEL

Ce qui a été le plus difficile cette semaine	Douleur ou gêne : où

Fiche 3 · Mains et doigts

Pour ouvrir les bouches, boutonner vos vêtements et tenir la tasse fermement.

Nom	Semaine du

Faites-la 5 jours par semaine. Elle prend environ 10 minutes.

Fiche	Exercice	Combien
N° 5	Ouvrir et fermer les mains	15 fois
N° 41	Cercles des poignets	10 cercles de chaque côté
N° 43	Toucher chaque doigt	2 tours avec chaque main
N° 48	Jouer du piano	1 minute sur la table
N° 44	Pince à linge	10 pinces avec chaque main

COCHEZ LE JOUR OÙ VOUS L'AVEZ FAITE · UNE LIGNE PAR SEMAINE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

!

Sans serrer fort

Si vous avez de l'arthrose, faites le mouvement sans serrer. Cessez dès que la main fatigue : on continuera demain. Arrêtez si cela fait mal et gardez toujours une chaise à portée de main.

NOTEZ ICI CE QU'IL FAUT DIRE AU PROFESSIONNEL

Ce qui a été le plus difficile cette semaine	Douleur ou gêne : où

Fiche 4 · Dos et posture

Pour vous tenir plus droit sur la chaise et pour que le dos fatigue moins vite.

Nom	Semaine du

Faites-la 4 jours par semaine. Elle prend environ 10 minutes.

Fiche	Exercice	Combien
N° 63	Se grandir assis	5 fois, 5 secondes chacune
N° 61	Chat assis	8 fois, très lentement
N° 60	Balancement latéral	10 fois de chaque côté
N° 59	Rotation du tronc	8 rotations de chaque côté
N° 66	Ouvrir la poitrine	5 fois, en respirant

COCHEZ LE JOUR OÙ VOUS L'AVEZ FAITE · UNE LIGNE PAR SEMAINE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

!

Tournez sans à-coups

Tout en douceur, sans à-coups. Asseyez-vous bien au fond de la chaise, les deux pieds posés au sol. Arrêtez si cela fait mal et gardez toujours une chaise à portée de main.

NOTEZ ICI CE QU'IL FAUT DIRE AU PROFESSIONNEL

Ce qui a été le plus difficile cette semaine	Douleur ou gêne : où

Fiche 5 · Hanches

Pour monter en voiture, vous retourner dans le lit et marcher avec un pas plus long.

Nom	Semaine du

Faites-la 4 jours par semaine. Elle prend environ 10 minutes.

Fiche	Exercice	Combien
N° 69	Genou vers la poitrine	8 fois avec chaque jambe
N° 70	Ouvrir, fermer les genoux	12 fois
N° 73	Pied dedans, pied dehors	10 fois avec chaque pied
N° 64	Bascule du bassin	10 fois, petit mouvement
N° 76	Ciseaux assis	12 fois

COCHEZ LE JOUR OÙ VOUS L'AVEZ FAITE · UNE LIGNE PAR SEMAINE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

!

Si vous avez une prothèse de hanche

Montez peu le genou et ne croisez pas une jambe devant l'autre. En cas de doute, demandez à votre professionnel avant de faire cette fiche. Arrêtez si cela fait mal et gardez toujours une chaise à portée de main.

NOTEZ ICI CE QU'IL FAUT DIRE AU PROFESSIONNEL

Ce qui a été le plus difficile cette semaine	Douleur ou gêne : où

Fiche 6 · Genoux

Pour monter l'escalier et vous lever du fauteuil avec moins d'effort.

Nom	Semaine du

Faites-la 4 jours par semaine. Elle prend environ 10 minutes.

Fiche	Exercice	Combien
N° 77	Coup de pied en douceur	12 fois avec chaque jambe
N° 82	Jambe tendue levée	8 fois avec chaque jambe, 3 secondes en haut
N° 79	Glisser le pied	10 fois avec chaque pied
N° 78	Talon aux fesses	10 fois avec chaque jambe
N° 80	Flexion des genoux	8 fois, en descendant un peu seulement

COCHEZ LE JOUR OÙ VOUS L'AVEZ FAITE · UNE LIGNE PAR SEMAINE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

!

Le genou ne se bloque jamais

Tendez la jambe sans bloquer le genou. Pour la flexion, tenez-vous au dossier et descendez peu : les genoux restent derrière la pointe des pieds. Arrêtez si cela fait mal et gardez toujours une chaise à portée de main.

NOTEZ ICI CE QU'IL FAUT DIRE AU PROFESSIONNEL

Ce qui a été le plus difficile cette semaine	Douleur ou gêne : où

Fiche 7 · Chevilles et pieds

Pour avoir le pied ferme, descendre du trottoir et avoir moins de gonflement.

Nom	Semaine du

Faites-la tous les jours. Elle prend environ 10 minutes.

Fiche	Exercice	Combien
N° 83	Cercles de cheville	10 cercles de chaque côté, avec chaque pied
N° 84	Pompe des chevilles	20 fois
N° 4	Talons et pointes	15 fois
N° 86	Pince des orteils	8 fois avec chaque pied
N° 87	Bouteille sous le pied	1 minute par pied

COCHEZ LE JOUR OÙ VOUS L'AVEZ FAITE · UNE LIGNE PAR SEMAINE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

!

Si vous avez du diabète

Regardez la plante des pieds avant et après. Si une marque rouge, une ampoule ou une plaie apparaît, ne continuez pas et prévenez. Arrêtez si cela fait mal et gardez toujours une chaise à portée de main.

NOTEZ ICI CE QU'IL FAUT DIRE AU PROFESSIONNEL

Ce qui a été le plus difficile cette semaine	Douleur ou gêne : où

Fiche 8 · Force des jambes

Pour que les jambes tiennent la marche, le marché et les escaliers.

Nom	Semaine du

Faites-la 3 jours par semaine, avec un jour de repos entre chaque. Elle prend environ 12 minutes.

Fiche	Exercice	Combien
N° 94	Presque s'asseoir	8 fois
N° 102	Debout, bras en l'air	8 fois
N° 97	Marche au ralenti	10 pas très lents
N° 85	Sur la pointe des pieds	12 fois
N° 101	Appui contre le mur	5 fois, en descendant peu

COCHEZ LE JOUR OÙ VOUS L'AVEZ FAITE · UNE LIGNE PAR SEMAINE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

!

La chaise contre le mur

Placez la chaise contre le mur pour qu'elle ne glisse pas et ayez un appui solide pour vous tenir. La première fois, faites-la accompagné. Arrêtez si cela fait mal et gardez toujours une chaise à portée de main.

NOTEZ ICI CE QU'IL FAUT DIRE AU PROFESSIONNEL

Ce qui a été le plus difficile cette semaine	Douleur ou gêne : où

Fiche 9 · Se lever de la chaise

Pour vous lever sans à-coups, sans vertige et sans avoir à demander de l'aide.

Nom	Semaine du

Faites-la 4 jours par semaine. Elle prend environ 10 minutes.

Fiche	Exercice	Combien
N° 131	Se lever en 3 temps	6 fois
N° 132	S'approcher et s'asseoir	6 fois
N° 116	Toucher le siège	8 fois
N° 93	Poussée sur accoudoirs	10 fois
N° 106	Se lever avec la bouteille	6 fois

COCHEZ LE JOUR OÙ VOUS L'AVEZ FAITE · UNE LIGNE PAR SEMAINE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

!

Attendez avant de marcher

Une fois debout, restez immobile quelques secondes avant le premier pas. Si vous avez un vertige, rasseyez-vous et remettez cela à plus tard. Arrêtez si cela fait mal et gardez toujours une chaise à portée de main.

NOTEZ ICI CE QU'IL FAUT DIRE AU PROFESSIONNEL

Ce qui a été le plus difficile cette semaine	Douleur ou gêne : où

Fiche 10 · Équilibre avec appui

Pour vous déplacer dans la maison en sécurité et avec moins de peur de tomber.

Nom	Semaine du

Faites-la 3 jours par semaine, toujours accompagné. Elle prend environ 10 minutes.

Fiche	Exercice	Combien
N° 12	Pas en avant, en arrière	10 pas avec chaque jambe
N° 7	Pas de côté	10 pas de chaque côté
N° 74	Transfert du poids	10 fois d'un côté à l'autre
N° 89	Pointes levées	10 fois
N° 115	Tour de la chaise	3 tours de chaque côté

COCHEZ LE JOUR OÙ VOUS L'AVEZ FAITE · UNE LIGNE PAR SEMAINE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim



Jamais seul

Faites cette fiche avec quelqu'un à côté de vous et une main posée sur le dossier de la chaise ou sur le plan de travail. Chaussures fermées et tapis qui glissent hors du passage. Arrêtez si cela fait mal et gardez toujours une chaise à portée de main.

NOTEZ ICI CE QU'IL FAUT DIRE AU PROFESSIONNEL

Ce qui a été le plus difficile cette semaine	Douleur ou gêne : où

Fiche 11 · Avec une bouteille d'eau

De la force dans les bras avec deux bouteilles : pas besoin d'acheter des haltères.

Nom	Semaine du

Faites-la 3 jours par semaine, avec un jour de repos entre chaque. Elle prend environ 12 minutes.

Fiche	Exercice	Combien
N° 103	Biceps avec bouteilles	12 fois
N° 105	Rameur avec bouteilles	12 fois
N° 104	Bouteilles au plafond	10 fois
N° 106	Se lever avec la bouteille	6 fois
N° 87	Bouteille sous le pied	1 minute par pied

COCHEZ LE JOUR OÙ VOUS L'AVEZ FAITE · UNE LIGNE PAR SEMAINE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

!

Commencez avec peu d'eau

Utilisez des bouteilles d'un demi-litre. Si le bras tremble ou si une douleur apparaît, enlevez de l'eau ou faites moins de répétitions. Arrêtez si cela fait mal et gardez toujours une chaise à portée de main.

NOTEZ ICI CE QU'IL FAUT DIRE AU PROFESSIONNEL

Ce qui a été le plus difficile cette semaine	Douleur ou gêne : où

Fiche 12 · Avec une serviette

Une serviette de toilette suffit pour travailler les mains, les épaules et les jambes.

Nom	Semaine du

Faites-la 4 jours par semaine. Elle prend environ 10 minutes.

Fiche	Exercice	Combien
N° 107	Essorer la serviette	10 fois avec chaque main
N° 109	Serviette au plafond	8 fois
N° 108	Se sécher le dos	8 fois avec chaque bras
N° 110	Serviette sous la plante	3 fois, 20 secondes par jambe
N° 142	Enjamber	10 pas, avec la serviette roulée posée au sol

COCHEZ LE JOUR OÙ VOUS L'AVEZ FAITE · UNE LIGNE PAR SEMAINE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

!

Tirez doucement

La serviette se tend sans à-coups et seulement jusqu'où il n'y a pas de douleur. Pour l'enjamber, tenez-vous à la table ou à une chaise stable. Arrêtez si cela fait mal et gardez toujours une chaise à portée de main.

NOTEZ ICI CE QU'IL FAUT DIRE AU PROFESSIONNEL

Ce qui a été le plus difficile cette semaine	Douleur ou gêne : où

Fiche 13 · Avec une balle

Avec une balle molle, on travaille la main, la vue et la coordination.

Nom	Semaine du

Faites-la 3 jours par semaine, de préférence avec quelqu'un. Elle prend environ 10 minutes.

Fiche	Exercice	Combien
N° 111	Presser la balle	15 fois avec chaque main
N° 113	Lancer et attraper	20 lancers
N° 112	Shooter en douceur	10 tirs avec chaque pied
N° 114	Balle contre le mur	10 fois avec chaque bras

COCHEZ LE JOUR OÙ VOUS L'AVEZ FAITE · UNE LIGNE PAR SEMAINE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

!

Une balle molle et légère

Pas de balle dure. Lancez bas et près. Si la balle tombe au sol, laissez la personne qui vous accompagne la ramasser. Arrêtez si cela fait mal et gardez toujours une chaise à portée de main.

NOTEZ ICI CE QU'IL FAUT DIRE AU PROFESSIONNEL

Ce qui a été le plus difficile cette semaine	Douleur ou gêne : où

Fiche 14 · Avec un élastique

L'élastique ajoute de la force sans poids et tient dans n'importe quel tiroir.

Nom	Semaine du

Faites-la 3 jours par semaine, avec un jour de repos entre chaque. Elle prend environ 12 minutes.

Fiche	Exercice	Combien
N° 120	Ouvrir l'élastique	12 fois
N° 121	Biceps avec élastique	12 fois
N° 119	Rameur avec élastique	12 fois
N° 124	Presse avec élastique	10 fois avec chaque jambe
N° 123	Élastique aux genoux	12 fois

COCHEZ LE JOUR OÙ VOUS L'AVEZ FAITE · UNE LIGNE PAR SEMAINE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

!

Vérifiez l'élastique avant

Vérifiez qu'il n'est ni coupé ni glissant et qu'il tient bien dans la main ou sous le pied. Revenez toujours lentement : ne lâchez jamais l'élastique d'un coup. Arrêtez si cela fait mal et gardez toujours une chaise à portée de main.

NOTEZ ICI CE QU'IL FAUT DIRE AU PROFESSIONNEL

Ce qui a été le plus difficile cette semaine	Douleur ou gêne : où

Fiche 15 · Les tâches de la maison

Les mêmes mouvements que ceux qui servent à s'habiller, à ranger et à cuisiner.

Nom	Semaine du

Faites-la 3 jours par semaine. Elle prend environ 12 minutes.

Fiche	Exercice	Combien
N° 133	Attraper en hauteur	8 fois avec chaque bras
N° 134	Attraper devant soi	8 fois
N° 135	Ramasser au sol	6 fois
N° 139	Enfiler sa veste	3 fois
N° 140	Boutonner	une chemise entière

COCHEZ LE JOUR OÙ VOUS L'AVEZ FAITE · UNE LIGNE PAR SEMAINE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

!

Ne montez jamais sur une chaise

Si l'objet est trop haut, demandez de l'aide. Pour ramasser quelque chose au sol, pliez les genoux et posez une main sur un meuble stable. Arrêtez si cela fait mal et gardez toujours une chaise à portée de main.

NOTEZ ICI CE QU'IL FAUT DIRE AU PROFESSIONNEL

Ce qui a été le plus difficile cette semaine	Douleur ou gêne : où

Fiche 16 · Respirer et se détendre

Pour terminer la journée, relâcher le corps et mieux vous reposer.

Nom	Semaine du

Faites-la tous les jours, l'après-midi ou avant de vous coucher. Elle prend environ 10 minutes.

Fiche	Exercice	Combien
N° 145	Marche qui ralentit	1 minute, de plus en plus lentement
N° 146	Long soupir	6 respirations
N° 147	S'étirer	5 fois
N° 149	Contracter et relâcher	1 tour complet du corps
N° 148	Massage des mains	2 minutes

COCHEZ LE JOUR OÙ VOUS L'AVEZ FAITE · UNE LIGNE PAR SEMAINE

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

!

Sans forcer sur la respiration

Respirez à votre rythme, sans bloquer l'air. Si vous avez un vertige ou si le souffle vous manque, arrêtez et restez assis en respirant normalement. Arrêtez si cela fait mal et gardez toujours une chaise à portée de main.

NOTEZ ICI CE QU'IL FAUT DIRE AU PROFESSIONNEL

Ce qui a été le plus difficile cette semaine	Douleur ou gêne : où

Pour la famille

Accompagner, ce n'est pas corriger. Être là, regarder et noter : c'est déjà la part la plus importante.

COMMENT ACCOMPAGNER

- Choisissez toujours le même horaire : après le petit-déjeuner ou avant le goûter.
- Restez tout près, assis. Chaque personne a son rythme et ses bons jours.
- Ne grondez pas si un jour cela ne marche pas. On réessaiera demain.
- Félicitez ce qui a été fait, même s'il ne s'agit que d'un seul exercice.
- Si la personne veut arrêter, on arrête. On le note et c'est tout.

QUOI NOTER CHAQUE SEMAINE

- ☐ Les jours où la fiche a été faite, cochés dans le tableau.
- ☐ Quel exercice a été le plus difficile, et pourquoi.
- ☐ Si une douleur est apparue : où et à quel moment.
- ☐ S'il a fallu plus d'aide que la semaine passée.

QUAND APPELER LE PROFESSIONNEL

En cas de douleur dans la poitrine, de difficulté à parler ou de faiblesse soudaine d'un côté du corps, n'attendez pas : appelez les secours.

- Une douleur qui persiste après la séance ou qui apparaît la nuit.
- Vertiges, essoufflement ou palpitations pendant les exercices.
- Une chute, même sans blessure.
- Un gonflement nouveau dans une jambe ou dans un pied.
- Deux semaines de suite sans pouvoir faire la fiche.



En cas de doute, arrêtez

Si quelque chose vous semble anormal, interrompez l'exercice et demandez conseil. Aucune fiche ne vaut plus que la sécurité de la personne.