

| | Reeducation | | Programmation de la semaine | | | | |
|-----------------------|-------------|-------|-----------------------------|-------|----------|--------|----------|
| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| Endurance | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Etirement | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Renforcement | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Mobilisation | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Proprioception | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | | |
|---|---|------------|
| Endurance | exercice de cardio respiratoire | temps/type |
| cario-respiratoire pour l'apport oxygene dans le | attention lors du mouvement - toujours bien faire- realiser dans l'alignement du corps | |
| Etirement | tenir la position lors de l'expiration et ajuster la position lors de l'inspiration | |
| etirement | | |
| reposer le muscle et diminuer les tensions au niveau tendino-musculaire | | |
| Renforcement | attention lors du mouvement - toujours bien faire- realiser dans l'alignement du corps | |
| augmenter la force de resistance du muscle | il est possible de mixer renforcement et proprioception , par consequent il est important de diminuer la charge pour favoriser une execution lente et optimal | |
| Électrostimulation | | |
| Mobilisation | favoriser une bonne position pour mobiliser les articulation de petite amplitude en augumentant progressivement | |
| Assouplissement | | |
| Massage- électrostimulation | | |
| favoriser l'amplitude articulaire pour eviter les limitations | | |
| Proprioception | stabiliser et gagner le corps | |
| Gainage et stabilite lors de mouvement | | |
| demande de la reactivite au corps | | |

Voici des directives pour orienter votre entrainement

Entraînement proprioception se fait environ en lien avec des modalités :un temps exécution (travail) et temps de repos et quantité de fois d'exécution de la séquence (selon exercice).

Temps de travail entre 30 sec à 2 minutes (en augmentant le temps de travail, il y a augmentation de la difficulté)

Temp de repos entre 30 sec 2 minutes (en diminuant le temps de repos, il y a augmentation de la difficulté)

Exécution de 5 à 15 fois la séquence (exercice) après changer les modalités entrainement

Débuter un niveau **introduction** d'entraînement proprioception avec 30 sec de travail et 2 minutes de repos

Débuter par 5 minutes et puis 10 min et puis 15 minutes, une fois atteint le 15 minutes

Débuter par 5 répétition de la séquence (du mouvement /de l'exercice) puis 8, 10, 12, 15, max 20 fois

sans douleur et inconfort , même résiduelle (après effort soit jusqu'à 72 heures)

Puis aller au niveau intermédiaire

Entreprendre un niveau **Intermédiaire** d'entraînement proprioception avec 1 min travail et 1 de repos

Mettre en place par 5 minutes et puis 10 min et puis 15 minutes, une fois atteint le 15 minutes

Débuter par 5 répétition de la séquence(du mouvement /de l'exercice) puis 8, 10, 12, 15 max 20 fois

sans douleur et inconfort , même résiduelle(après effort soit jusqu'à 72 heures)

Voir (1:15 min travail et 45 sec de repos)

Mise en place niveau **Avancé** d'entraînement proprioception avec 2 min de travail et 30 sec de repos

Mettre en place par 5 minutes et puis 10 min et puis 15 minutes, une fois atteint le 15 minutes

Débuter par 5 répétition de la séquence(du mouvement /de l'exercice) puis 8, 10, 12, 15 max 20 fois

sans douleur et inconfort , même résiduelle(après effort soit jusqu'à 72 heures)

Merci de garder ces directives pour gérer votre entrainement et l'identifier a quelque part pour discuter en cas d'inconfort et de limitation d'entraînement.

Ces directives peuvent être utiliser pour l'entraînement:

Cardio-respiratoire (lors entrainement en intermittence)

Musculaire (renforcement)

Proprioceptif

de mobilisation active (amplitude)