



**HAL**  
open science

# Programme en Activités Physiques Adaptées pour des Personnes vivant Avec une Schizophrénie. À destination des professeurs d'Activités Physiques Adaptées impliqués dans le projet SDAPAS

Laurence Kern, Lilian Fautrelle

## ► To cite this version:

Laurence Kern, Lilian Fautrelle. Programme en Activités Physiques Adaptées pour des Personnes vivant Avec une Schizophrénie. À destination des professeurs d'Activités Physiques Adaptées impliqués dans le projet SDAPAS. 2018. hal-02318642

**HAL Id: hal-02318642**

**<https://hal.parisnanterre.fr/hal-02318642v1>**

Submitted on 17 Oct 2019

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - ShareAlike 4.0 International License



## *PAPAPAS*

*Programme en Activités  
Physiques Adaptées pour  
des Personnes vivant Avec  
une Schizophrénie*

*À destination des professeurs  
d'Activités Physiques Adaptées  
impliqués dans le projet  
SDAPAS*

**Laurence Kern, Lilian Fautrelle,**

*Avec la participation de : A. Peguet, L. Tahilardat, R. Milesi*

 **creative  
commons**



### **Les auteurs :**

**Laurence Kern, *Ph.D.*** : Maître de Conférences Universitaires, affiliée à l'UFR STAPS de l'Université de Paris Nanterre.

Docteur en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, spécialité Psychologie, membre du laboratoire de recherche Centre de Recherche sur le Sport et le Mouvement, CeRSM - EA 2931, et chercheur associée au laboratoire Clinique Psychanalyse Développement – EVACLIPSY EA 4430, Université de Paris Nanterre, France.

Responsable du groupe Activité physique Adaptée et Santé au Service Hospitalo-Universitaire de Santé Mentale et Thérapeutique, Centre Ressource en Remédiation Cognitive et Réhabilitation Psychosociale (C3RP), Hôpital Sainte-Anne, Paris, France.

**Lilian Fautrelle, *Ph.D.*** : Maître de Conférences Universitaires, affilié à l'Institut National Universitaire Jean François Champollion d'Albi, département STAPS campus de Rodez.

Docteur en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, spécialité Neurosciences du contrôle moteur, membre du laboratoire Toulouse NeuroImaging Center, ToNIC, UMR 1214, INSERM, UPS, Toulouse, France, et membre de l'équipe de recherche interdisciplinaire en activités physiques, EIAP, INU JFC, Rodez, France.

## Avant-propos

Le manuel du programme « PAPAPAS », Programme d'Activité Physique Adaptée pour Patients Avec Schizophrénie, créé et édité sous la direction de L.Kern, L.Fautrelle vous permettra d'animer le programme en respectant les principes pédagogiques, les principes didactiques fondamentaux pour respecter les objectifs ciblés par le programme, l'intégrité physique et psychologique des patients. Ce travail est issu d'une réflexion et d'une mise en pratique avec les patients vivant avec une schizophrénie depuis 2012.

Ce manuel est à suivre à la lettre afin de garantir une standardisation du programme.

Il vous permettra de prendre connaissance du déroulement du cycle, d'une séance type et de chaque séance en particulier.

Les exercices sont à proposer dans l'ordre écrits.

Il est complémentaire avec le 'Livret des Bonnes Pratiques', conçu par une équipe pluridisciplinaire de professionnels (*M.D., Ph.D.*) spécialistes des sciences et techniques des activités physiques et sportives.

Nous restons à votre disposition si vous avez des questions

## Conditions d'utilisations

Le couple que forme ce livret des bonnes pratiques dans l'activité physique adaptée à des fins de santé chez les patients vivant avec une schizophrénie et le programme PAPAPAS a été créé avec l'esprit philanthropique de contenus issus de recherches scientifiques et médicales utilisables par tous et par chacun. À la manière de la science ouverte, ces contenus ne sont ni confidentiels, ni payants (du moins sous leur forme numérique), et mis à disposition gratuitement via l'Internet. Ils peuvent être utilisés tels qu'ils sont ou modifiés par quiconque en possède les expertises et les compétences nécessaires. La contrepartie requise par les auteurs est la participation à l'effort de collaboration dans les mêmes conditions d'utilisations, préservant l'esprit d'origine de ces travaux :

« *De la science à la santé pour le bénéfice de tous les patients* ».



Pour garantir ces conditions d'utilisations, les contenus du livret des bonnes pratiques et le programme PAPAPAS sont protégés par des licences Creative Commons de type **CC-BY-SA**. (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

Vous êtes autorisé à : Partager (copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats) et Adapter (remixer, transformer et créer à partir du matériel ) selon les conditions suivantes :



**Attribution** — Vous devez [créditer](#) l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et [indiquer](#) si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre



**Partage dans les Mêmes Conditions** — Dans le cas où vous effectuez un remix, que vous transformez, ou créez à partir du matériel composant l'Œuvre originale, vous devez diffuser l'Œuvre modifiée dans les même conditions, c'est à dire avec [la même licence](#) avec laquelle l'Œuvre originale a été diffusée.



**Pas d'Utilisation Commerciale** — Vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de cette Œuvre, tout ou partie du matériel la composant.



## Sommaire

### Table des matières

Contexte .....	8
1 INTRODUCTION.....	8
1.1 La schizophrénie.....	9
2 Enjeux d'un programme en APA .....	9
2.1 Constats .....	9
2.2 Recommandations en matière d'AP .....	10
2.3 Barrières à la pratique de l'AP .....	12
3 Principes didactiques et pédagogiques à respecter lors d'un programme d'AP.....	13
3.1 Précautions pédagogiques .....	13
3.1.1 Accueil des patients.....	13
3.1.2 Interactions avec les patients .....	14
3.1.3 Explication des situations.....	14
3.1.4 Lors des séances .....	15
3.2 Principes didactiques.....	15
3.2.1 Choix des activités.....	16
4 Objectifs généraux, compétences et contenus d'enseignement associés.....	24
4.1.1 Objectif 1 .....	25
4.1.2 Objectif 2.....	26
4.1.3 Objectif 3.....	27
4.2 Déroulé de la séance.....	27
4.2.1 La prise en main (5 min) .....	27
4.2.2 La mise en train (15 min) .....	28
4.2.3 Le corps de la séance (1h20) .....	28
4.2.4 Le retour au calme (10 min).....	29
4.2.5 Le bilan.....	29
5 Matériel .....	30
Le programme .....	31
1 Introduction .....	31
2 Le programme en 1 clin d'oeil .....	31
3 Échauffement.....	32
4 Renforcement musculaire.....	44
4.1 Déroulé de la séquence renforcement musculaire .....	44
4.2 Déroulé de la partie aérobie.....	44

5	Les jeux .....	45
5.1	Les jeux en un clin d'œil .....	46
6	Étirements.....	48
7	Cahier du pratiquant .....	48
Les séances .....		50
1	Séance 1.....	51
2	Séance 2: Reprise en douceur... on prend de bonnes habitudes ensemble. ....	52
2.1	Échauffement .....	52
2.2	Renforcement musculaire .....	52
2.3	Jeux.....	53
2.4	Étirements/relaxation .....	53
3	Séance 3: Autonomie? En avant... on va oser !! C'est possible. ....	54
3.1	Échauffement .....	54
3.2	Jeux.....	54
3.3	Renforcement musculaire .....	55
3.4	Étirements/relaxation .....	55
4	Séance 4: ensemble, c'est mieux .....	56
4.1	Échauffement .....	56
4.2	Renforcement musculaire .....	56
4.3	Jeux.....	57
4.4	Étirements/relaxation .....	57
5	Séance 5 : on s'entraîne, on s'entraide.....	58
5.1	Échauffement .....	58
5.2	Jeux.....	58
5.3	Renforcement musculaire .....	58
5.4	Étirements/relaxation .....	58
6	sÉance 6: je choisis, je coopÈre.....	60
6.1	Échauffement .....	60
6.2	Renforcement musculaire .....	60
6.3	Jeux.....	60
6.4	Étirements/relaxation .....	61
7	Séance 7 : on enchaîne, on se souvient .....	62
7.1	Échauffement .....	62
7.2	Jeux.....	62
7.3	Renforcement musculaire .....	62
7.4	Étirements/relaxation .....	63

8	Séance 8 : On planifie, on réfléchit .....	64
8.1	Échauffement .....	64
8.2	Jeux.....	64
8.3	Renforcement musculaire .....	65
8.4	Étirements/relaxation .....	65
9	Séance 9 : on se projette, on observe.....	66
9.1	Échauffement .....	66
9.2	Jeux.....	66
9.3	Renforcement musculaire .....	66
9.4	Étirements/relaxation .....	67
10	Séance 10: Autonomie.....	68
10.1	Échauffement .....	68
10.2	Renforcement musculaire .....	68
10.3	Jeux.....	69
10.4	Étirements/relaxation .....	69
11	Séance 11 : et pour finir.....	70
11.1	Échauffement .....	70
11.2	Jeux.....	70
11.3	Renforcement musculaire .....	70
11.4	Étirements/relaxation .....	71
12	Séance 12.....	71
	Les annexes .....	72
1	Fiches de renforcement musculaire .....	72
2	Fiches récapitulatives des ateliers pour permettre aux patients de choisir leur propre circuit ..	95
3	Bibliographie.....	96



# Contexte

## 1 INTRODUCTION

Les bienfaits de l'activité physique (AP) ne sont plus à démontrer tant en population générale qu'auprès de populations cliniques. De plus en plus de chercheurs axent leurs travaux de recherche sur les effets d'un programme d'AP sur des facteurs physiologiques ou neuro physiologiques, psychologiques ou psychosociologiques (effet de l'AP sur la qualité de vie, l'image de soi, les facteurs métaboliques, neurologiques, les fonctions cognitives, ...).

Malheureusement, malgré toutes les campagnes de préventions, force est de constater que de nombreuses personnes ne respectent pas les recommandations nécessaires en matière d'AP pour obtenir des effets bénéfiques pour leur santé. Le manque d'AP semble encore plus important dans les populations cliniques. C'est pourquoi les barrières à l'AP sont à identifier et une approche motivationnelle reste à élaborer afin de permettre aux personnes de s'impliquer dans une pratique physique régulière.

Depuis avril 2017, le décret n°2016-1990 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée, dont font partie les troubles mentaux sévères et persistants, la publication du médico sport sante outil à la prescription de l'AP (Commission médicale du CNOSF) viennent structurer la place des AP adaptées dans les recommandations que peut faire un médecin. Concernant la psychiatrie, l'approche de l'AP peut se faire dans cette discipline aussi, de différentes manières, sachant qu'en ciblant directement certains symptômes ou un facteur plus transnosographique de stress correspond plus à la réalité du terrain. Toujours est-il qu'il est indispensable d'adapter le programme d'AP aux ressources des personnes, d'où l'importance que revêt l'évaluation. Si certains articles scientifiques montrent les bienfaits de l'AP chez des personnes vivant avec des troubles mentaux, peu d'articles donnent les programmes testés (Kern & Fayollet, 2017). Il est également indispensable, comme le démontre Firth et ses collaborateurs (J Firth et al., 2016) que ces programmes soient supervisés par des professionnels de l'activité physique adaptée.

## 1.1 La schizophrénie

La schizophrénie est une maladie psychiatrique caractérisée par un ensemble de symptômes : les plus bruyants sont appelés symptômes positifs, au rang desquelles on trouve le délire et les hallucinations. Cependant, les symptômes négatifs peuvent parfois être plus invalidants au rang desquels on trouve le retrait social, l'abrasion ou l'émoussement des affects, la pauvreté idéique ou du discours.

## 2 ENJEUX D'UN PROGRAMME EN APA

### 2.1 Constats

La schizophrénie caractérisée entre autres par des symptômes négatifs (fatigue, aboulie, amotivation...), avec possiblement une majoration par des effets secondaires des médicaments ont pour conséquence un manque d'AP (cf. figure 1 ci-dessous) et un style de vie plus sédentaire. Ainsi 50% des personnes avec schizophrénie ne respectent pas les recommandations d'AP que propose l'OMS<sup>1</sup>, recommandations reprises par les lignes directrices du National Institute for health and Care Excellence NICE Guidelines (2014<sup>2</sup>). Ces personnes s'engagent dans moins d'AP intenses et modérées que la population générale, mais réalisent autant d'AP de faible intensité (essentiellement liées à la marche, moyen de transport privilégié (Davy Vancampfort, De Hert, et al., 2013; Davy Vancampfort, Probst, et al., 2013)).

Ce manque d'AP va entraîner un isolement social, entraînant à son tour un manque de motivation, peu de stimulation pour se bouger... Ce premier cercle vicieux, conduit à une diminution de la condition physique, inférieure à la population générale, une qualité de vie moindre, des symptômes d'anxiété, de dépression (Ho et al., 2014). Dans la schizophrénie, tout ceci est associé à de mauvaises habitudes de vie (alimentation, consommation de cigarette (Dauwan, Begemann, Heringa, & Sommer, 2016)). Cela entraîne un taux d'obésité, la présence de maladies cardio-vasculaires et de diabète type 2 plus importants qu'en population générale. Ces personnes ont ainsi une espérance de vie écourtée de 15 à 20 ans.

---

<sup>1</sup> « Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue. »

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/fr/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/). consulté le 22 août 2016.

<sup>2</sup> Recommandations du National Institute for health and Care excellence ou NICE  
<https://www.nice.org.uk/guidance/published?type=apg,csg,cg,mpg,ph,sg,sc>

Au cours des séances d'AP proposées à l'hôpital St Anne, nous avons également constaté que ces personnes :

- ne se connaissent pas, ne connaissent pas leurs ressources, leurs capacités et ont du mal à s'autoévaluer
- ont tendance à se dévaloriser ;
- n'ont pas confiance en elles quant à la pratique de l'AP et à la réussite des tâches proposées ;
- montrent beaucoup d'appréhension quant à la réalisation d'une pratique physique ;
- expriment peu d'émotions ;
- peuvent rester assez silencieuses, isolées dans le groupe. Par moments, en cours de séance, il n'est pas rare de voir une personne avec psychose s'isoler et ne plus participer.
- ont un investissement variable d'une séance à l'autre.

## *2.2 Recommandations en matière d'AP*

Les recommandations en matière d'AP, proposées par l'OMS sont tout à fait adaptées aux patients avec psychose. Ainsi les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue. ([http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/fr/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/))

Nous vous présentons les recommandations du National Institute for Health and Clinical Excellence, NICE<sup>3</sup> (2014) qui prend en compte les particularités des patients avec schizophrénie.

- Les personnes avec psychoses ou schizophrénie, et plus spécifiquement celles qui prennent des antipsychotiques, devraient se voir offrir par le personnel soignant un programme combiné reprenant les bonnes habitudes de vie (alimentation et AP)

- Il est important d'identifier les personnes avec psychoses ou schizophrénie qui ont une tension artérielle élevée, un niveau de lipides anormalement haut, obèses, diabétiques ou à risque de diabète, physiquement inactif, afin de leur permettre de suivre au plus tôt les recommandations du NICE en matière d'AP.

---

<sup>3</sup> <https://www.nice.org.uk/guidance/cg178>

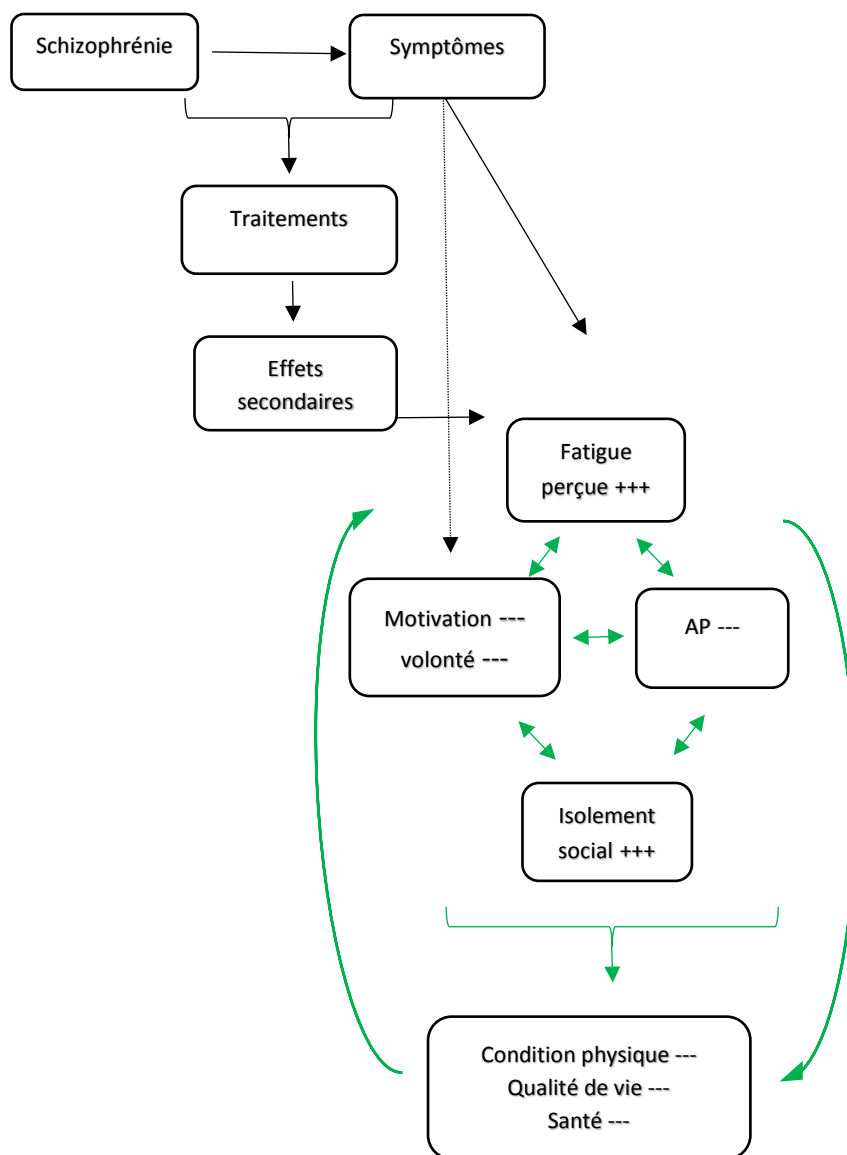


Figure 1 : Cercle vicieux du déconditionnement physique

### 2.3 Barrières à la pratique de l'AP

Pratiquer une activité physique de façon régulière n'est pas chose aisée à faire, même si la plupart des gens reconnaissent les bienfaits de l'activité. Se motiver pour « bouger » reste un défi pour certains et pour bon nombre de personnes vivant avec une schizophrénie.

Les barrières à la pratique de l'AP en population générale peuvent être dues à des déterminants internes (se réfère aux motivations de la personne, à son vécu, ses représentations...) ou externes (se réfère aux infrastructures, à l'environnement de la personne). Le manque de temps, de motivation, de support social, d'énergie de motivation, de compétences, de ressources et la peur de se blesser sont les barrières qui sont les plus rapportées pour justifier un manque d'AP en population générale (Herazo-Beltrán et al., 2017).

Chez les personnes vivant avec une schizophrénie, les barrières recensées dans la littérature et issues de notre expérience, sont les mêmes qu'en population générale et se rajoutent les barrières liées à la maladie et sa prise en charge.

#### **Facteurs propres à la maladie, à ses symptômes et sa prise en charge :**

- symptômes schizophréniques, en particulier apathie, difficulté à initier l'action, fatigue perçue et manque d'envie
- niveau d'anxiété et de dépression élevés,
- effets ressentis des traitements,
- Contacts sociaux faibles
- Niveaux d'autonomie plus ou moins faibles

#### **Facteurs liés à la personne :**

- Problème d'acceptation du handicap : peur (ou gêne vis-à-vis) du regard des autres ;
- Sentiment d'incapacité : manque de confiance ;
- Vécu dans l'AP :
  - faible expérience dans ce domaine,
  - expériences négatives,
  - manque de connaissances sur l'AP (fréquence, récupération, intensité, volume, alimentation, sommeil...)
- la propre vie du sujet (familiale, professionnelle) parfois difficile à concilier avec la pratique régulière d'une AP,
- Niveau faible de contacts sociaux ;

### **Facteurs liés à l'environnement :**

- Stigmatisations associées à la maladie mentale (la personne n'ose se montrer en club de gymnastique par ex) ;
- organisation institutionnelle, qui ne permet pas toujours de concilier soins et AP,
- Manque de structure proposant des AP adaptées (peu d'offre dans des créneaux horaires en journée, peu d'activités adaptées...).

## **3 PRINCIPES DIDACTIQUES ET PÉDAGOGIQUES À RESPECTER LORS D'UN PROGRAMME D'AP**

### **3.1 Précautions pédagogiques**

Les mêmes principes pédagogiques devront être appliqués lors des séances afin

- De créer une dynamique de groupe,
- D'apporter un contenu théorique en plus de la pratique d'activités physiques,
- De favoriser la réussite, le plaisir, la communication,
- D'atteindre nos objectifs

Respecter ces principes pédagogiques, c'est respecter l'intégrité physique et psychologique des pratiquants.

La venue des pratiquants aux séances doit être un plaisir et non une contrainte.

Les pratiquants doivent prendre plaisir tout en apprenant !

La fatigue, le manque de plaisir, l'amotivation, la peur de ne pas savoir, de ne pas être à la hauteur, la peur des autres, le manque d'habitude, les problèmes de concentration, d'attention, de mémoire, mais aussi leur possible désorganisation, la survenue éventuelle d'hallucinations fait qu'il est nécessaire de respecter quelques principes. Ces conseils ne sont pas exhaustifs.

#### **3.1.1 Accueil des patients**

Il est important

- De les accueillir avec le sourire.
- De prendre le temps de leur souhaiter la bienvenue,
- De prendre du temps afin de savoir comment s'est passée leur journée, ou leur nuit, leur semaine...
- De se renseigner sur leur ressenti : s'ils vont bien, comment se sentent-ils ?

Ce temps pris en début de séance permet d'améliorer l'alliance thérapeutique, de les impliquer dans la séance, mais aussi d'ajuster la séance par rapport à ce qui a été programmé.

### 3.1.2 *Interactions avec les patients*

- Lorsqu'on pose des questions aux patients, ne pas toujours attendre une réponse immédiate, parfois, ils ont besoin de vivre la situation pour être capable de répondre à certaines questions.
- Il est clair qu'il faut abandonner les stratégies contre-productives comme les reproches, menaces, ironie.
- *Étayage* : il faut venir en aide à la personne dès qu'elle semble en difficulté ou qu'on perçoit qu'elle cherche une solution pour atteindre le but depuis un moment. Il ne faut pas laisser le patient patauger, et finalement lui « faire la courte échelle » : donner des indices (verbaux, moteurs...) pour qu'ils réussissent.
- Encourager, donner des retours sur la réalisation de la situation. Ces feed-back peuvent être auto référencée (par rapport à eux-mêmes, leurs progrès d'une séance à l'autre), évaluatifs (informant la personne sur l'état de ses performances), ou encore normés (par rapport aux autres).
- Il est important de dédramatiser l'erreur auprès des patients.
- Leur faire remarquer ce qu'ils arrivent à faire, ce qui est positif dans leur action, le plus rapidement possible.
- Certains patients cherchant quand même à tester les limites, il ne faut pas hésiter quand une consigne n'est pas respectée ou règle bafouée à arrêter le jeu, à reprendre la ou les consignes avec le patient et cela assez rapidement. Nous pouvons fonctionner avec un système d'avertissement, au bout de 2 avertissements, la personne peut être exclue temporairement du jeu ou peut avoir des pénalités.

### 3.1.3 *Explication des situations*

- Préférer l'utilisation de phrases courtes et simples et ne donner que peu de consignes à la fois.
- Ne pas hésiter à répéter, faire répéter ces consignes, montrer, faire démontrer afin de vérifier la compréhension des consignes par tous. C'est également une question de sécurité.

### 3.1.4 Lors des séances

- Ne pas enchaîner les situations, les exercices, bien penser à la récupération entre chaque situation, et au sein de chaque situation.
- Prévoir des pauses hydratation, pour les habituer à boire de l'eau et pour récupérer, expliquer l'utilité de se réhydrater.
- Ne pas permettre de pause cigarette pendant la récupération, car ces moments sont aussi des moments d'échanges où il se passe beaucoup de choses entre les patients, une complicité peut démarrer grâce à ces temps-là.
- Cependant, tout apprentissage nécessite une certaine quantité de pratique donc ne pas hésiter à faire répéter les situations... (il faudra trouver un juste équilibre entre la monotonie et le zapping !).
- Solliciter différentes ressources, varier les situations pour surprendre les patients, les motiver, et réactiver leur attention.
- Ne pas hésiter à diviser la tâche en sous-tâches pour faciliter les apprentissages et mettre les patients en condition de réussite, décliner les buts de la situation (poupée russe).
- Mais mettre quand même le patient en légère difficulté, tout ne doit pas être facile, sinon, le patient va s'ennuyer, ou trouver cela puéril... il faut créer un décalage optimal entre la tâche et les ressources des patients.
- Faire réagir à différents stimuli, ou faire réagir différemment selon les stimuli, filtrer les bonnes informations, ne pas se laisser distraire, focaliser sur un point précis.
- Laisser les patients s'exprimer et dire ce qu'ils ont aimé et ce qu'ils n'ont pas aimé (cf. proposition de grille en fin de séance en annexe), voire choisir un jeu parmi 2 ou 3 qu'ils ont déjà fait et qui correspond aux ressources sollicitées.
- Encourager les pratiquants, faire des retours sur leur performance, mais le plus important sur la façon dont ils ont réalisé l'exercice, ce n'est pas grave si le pratiquant ne réussit pas, il fait et s'est déjà beaucoup ! Donner des informations avant l'action (sans noyer le pratiquant) et après l'action (sur la performance, les critères de réalisation, en comparaison avec les propres performances antérieures du sujet, par rapport au groupe -quoiqu'éviter la comparaison sociale dans certains cas). Éviter de donner trop d'informations pendant l'action, il est difficile pour certains sujets de faire et écouter en même temps. Valoriser dans ces cas-là des temps morts (Laurence Kern & Marchetti, 2018).

### 3.2 Principes didactiques



Une revue récente de Dauwan (2016) porte sur 61 études répertoriant les effets de différents programmes d'AP (Yoga, vélo, marche...). Ces auteurs observent l'effet de l'AP sur l'intensité et la sévérité des symptômes positifs, négatifs et généraux. Selon cette méta-analyse, l'AP améliore la qualité de vie, le fonctionnement global, et réduit la symptomatologie dépressive. De nombreux auteurs ont montré que des programmes d'AP permettent d'améliorer la santé mentale et les facteurs cardio respiratoires, métaboliques des personnes avec schizophrénie (J. Firth, Cotter, Elliott, French, & Yung, 2015; S. Rosenbaum, A. Tiedemann, C. Sherrington, J. Curtis, & P. Ward, 2014).

Selon Vancampfort, Rosenbaum, Ward, and Stubbs (2015) même si nous ne notons pas de changement d'indice de masse corporelle à la suite d'un programme d'AP, il y a indiscutablement une amélioration de la condition physique cardio-respiratoire.

Sur un autre registre, Falkai et al. (2013) observent une amélioration de la mémoire à court terme après un programme d'AP basé sur un programme « vélo » et « tennis de table ».

Un des programmes analysé par Dauwan et al. (2016) permet de trouver un effet de l'AP sur la sensation de plaisir et la réactivité.

#### Les programmes d'AP diminuent de façon significative

Intensité et sévérité des symptômes  
- Symptomatologie positive, négative générale

#### Les programmes d'AP améliorent de façon significative

- Santé mentale,
- Facteurs cardio respiratoires et métaboliques,
- Fonctionnement cognitif et l'efficacité cognitive
- QDV
- Fonctionnement global,
- Symptomatologie dépressive
- Mémoire à court terme
- Fonctionnement neuro-cognitif
- Cognitions sociales

**Figure 2 : Effets des programmes d'AP**

### 3.2.1 Choix des activités

### 3.2.1.1 Jeux

Les intérêts de proposer des jeux sont nombreux :

- Proposer des activités qui sollicitent des ressources que nous souhaitons mobiliser, en fonction des besoins des patients.

- Permettre à tous les patients de commencer une AP inhabituelle, et donc ne pas avoir de représentation négative (je suis nul au foot, je n'aime pas, il est meilleur que moi il en fait tout le temps...). Le poids du regard des autres est donc moindre, dans un premier temps en tout cas.

- Tous les patients ont le même statut de débutant. Ils doivent inventer leurs propres stratégies, accepter de travailler en groupe, mais aussi s'engager en initiant l'activité.

- Les jeux créés peuvent évoluer (ils ne sont pas figés dans le temps, dans l'espace). Selon les caractéristiques de chacun, il est possible de modifier des règles, en rajouter.

Lors du déroulement du jeu, trois acteurs majeurs vont interagir pour permettre au participant d'atteindre l'objectif poursuivi :

- Le professionnel.
  - ✓ Son rôle sera de construire les conditions pour que le patient joue en toute sécurité, en respectant son intégrité physique et psychologique.
  - ✓ Mais également, c'est notre philosophie de soins, les actions du professionnel doivent permettre aux patients :
    - De prendre plaisir à venir aux séances.
    - D'apprendre à s'organiser, à travailler sa mémoire, sa concentration, à gérer ses émotions...
  - ✓ Permet à tous les patients de jouer, ce qui consiste donc à réguler le jeu de la manière la plus pertinente possible pour mobiliser au mieux les ressources de chacun.
  - ✓ Permet aux patients d'atteindre le but du jeu en respectant des règles qui le contraignent.
- le participant ou le groupe de participants,
  - ✓ Le participant doit être acteur dans les séances et au fil du jeu.
  - ✓ Il doit accepter de mobiliser ses ressources, en s'engageant dans une activité, ou simplement, dans un premier temps, en observant ses collègues.
- le jeu au travers de son règlement,

- ✓ Il s'agit ici de mettre en place un règlement qui mobilise les ressources souhaitées et qui assure l'intégrité physique et morale du joueur.

### 3.2.1.1.1 Que dit la littérature sur Schizophrénie et jeux ?

À notre connaissance, aucun programme d'APA n'a été proposé à des patients.

### 3.2.1.1.2 Notre programme

Différents jeux sont proposés. Ces jeux développent différentes ressources à des intensités diverses. (cf. livre Kern & Marchetti, 2018).

Les différents jeux proposés auront pour objectifs principaux :

- D'améliorer le fonctionnement cognitif des personnes vivant avec une schizophrénie (attention, concentration mémoire, planification, et flexibilité cognitive) ;
- D'améliorer la communication afin d'améliorer les relations sociales (connaissance de soi, connaissance des autres, respect de soi, des autres, des règles...) ;
- De prendre plaisir à « bouger ».

#### 3.2.1.1.2.1 Jeux qui sollicitent les capacités mnésiques



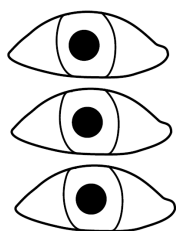
Range le souk	La tambouille
Le memory	Le shopping
La recette de cuisine	Le serveur
Memo mime moteur	Le battle mémo mime moteur
Le détective	Le chef d'orchestre
L'appareil photo	Le ballon prénom
Les post-it	

#### 3.2.1.1.2.2 Jeux qui sollicitent les capacités organisationnelles et stratégiques

Range le souk	Le shopping
La recette de cuisine	Le serveur
Le morpion	Le shopping
La recette	La recette de cuisine
Balle brûlante	Balle à 10
La queue du diable	L'appareil photo



### 3.2.1.1.2.3 Jeux qui sollicitent les capacités attentionnelles



La tambouille	Le morpion
Les quilles	Parcours aveugle
La pêche	Suiveur-suivi
La recette de cuisine	Hand adapté
Balle brûlante	Balle à 10
Dauphin-Dauphine	La queue du diable
Lucki Luke	Mémo mime moteur
Le battle mémo mime moteur	Emo-mimes
Quoi de neuf sous le soleil	Le détective
Le chef d'orchestre	Chat, Chat couleur, Chat glacé
L'appareil photo	Le ballon prénom
1...2...3... soleil	Action-Réaction
Action pour réaction	Le chameau
Le départ	Le miroir

### 3.2.1.1.2.4 Jeux qui sollicitent les capacités émotionnelles

Beaucoup de jeux sollicitent les émotions.

Il suffit qu'il y ait un défi, la nécessité de gagner face à une autre équipe, de réaliser une performance seul ou à plusieurs face aux autres pratiquants ou tout simplement le fait de réaliser un jeu qui leur semble trop dur pour que les capacités émotionnelles soient sollicitées. Nous pouvons citer :





### 3.2.1.1.2.5 Jeux qui sollicitent les habiletés relationnelles

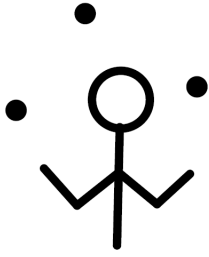


Tous les jeux qui se jouent en collaboration, en opposition sollicitent les habiletés relationnelles. Nous pouvons citer :

Mémo Mime Moteur	Le shopping
La recette de cuisine	Le parcours aveugle
La pêche	Suiveur-Suivi
Hand adapté	Balle brûlante
Balle à 10	La queue du diable
Le relais check	Le battle mémo mime moteur
Emo-mimes	Quoi de neuf sous le soleil
Le détective	Le chef d'orchestre
Chat, Chat couleur, chat glacé	Le ballon prénom
Les post-it	Le miroir
Action-Réaction	

### 3.2.1.1.2.6 Jeux qui sollicitent les habiletés motrices

Le serveur	Les quilles
Le parcours aveugle	La pêche
Hand adapté	Balle à 10
Dauphin-dauphine	La queue du diable
Lucky Luke	Relais check



### 3.2.1.2 Renforcement musculaire

#### 3.2.1.2.1 Définitions et intérêts

Le renforcement musculaire :

- Représente l'ensemble des moyens pour entretenir ou augmenter la définition musculaire (des muscles squelettiques striés)
- Pour rester en bonne santé, le RM utilisant la majorité des muscles au moins deux fois par semaine, est recommandée en plus de l'activité d'endurance (Collège américain de médecine du sport et l'Association américaine de cardiologie)
- La musculation est une activité intéressante pour apprendre à « bouger » en toute sécurité et pour rester en bonne santé.

#### 3.2.1.2.2 Constats

Il nous a paru nécessaire de mettre en place un temps consacré au renforcement musculaire (RM) au sein du programme pour différentes raisons.

- Les patients vivant avec une schizophrénie sont pour la plupart déconditionnés, ceci étant dû au manque d'AP, à leur mode de vie sédentaire, nous vous renvoyons à la figure 1.
- Ces patients ont pour certains également peu vécu dans une AP...
- Les différentes revues de littérature montrent l'impact positif des séances de RM
- Souvent, les pratiquants ont tendance à solliciter toujours les mêmes groupes musculaires (grands droits, biceps, quadriceps) au détriment des autres groupes musculaires (obliques, transverses, triceps, ischio jambiers)
- Nous avons constaté que les exercices étaient réalisés de façon incorrecte (tant au niveau de la posture, de l'intensité, et de la récupération...). Et cela entraînait des blessures qui pouvaient ainsi être évitées.

#### 3.2.1.2.3 Objectifs

L'objectif de cette partie est de travailler le reconditionnement physique, mais surtout donner des informations aux patients sur comment s'entretenir ou solliciter tous les groupes musculaires.

Nous souhaitons également que les patients prennent conscience de leur niveau physique, de leurs ressources et essayons d'améliorer leur condition physique (endurance, force, souplesse...).

### 3.2.1.3 Le livret des bonnes pratiques dans l'activité physique

De façon transversale, les pratiquants recevront des informations liées à la pratique physique. Différents sujets sont abordés tels que l'échauffement, les étirements, la notion de couple musculaire agoniste/antagoniste, l'intensité de la pratique, les temps de récupération et de repos, le rôle d'une bonne l'hydratation et alimentation. Ce livret met en avant les comportements sécuritaires et les règles de bonnes pratiques inhérents à ce programme d'activités physiques adaptées à des fins de santé pour les patients souffrant d'anorexie mentale. Sont abordés dans ce livret entre autres les points clés suivants : nécessité de l'échauffement et protocole d'échauffement (muscles, articulations, système cardio-respiratoire), importance d'une bonne hydratation, alimentation, sommeil, concept de répétitions, séries, intensité, durée, apprendre à se connaître et sélectionner une série d'exercices à refaire à la maison...



## 4 OBJECTIFS GÉNÉRAUX, COMPÉTENCES ET CONTENUS D'ENSEIGNEMENT ASSOCIÉS

Il est primordial de hiérarchiser les priorités de notre programme et d'organiser les contenus enseignés.

Pour mettre en place un cycle APA cohérent, il est nécessaire donc de garder un fil conducteur et ne pas se disperser.

L'enjeu de notre programme d'AP est de permettre aux patients d'améliorer leur niveau d'autonomie

Les objectifs de notre programme sont centrés sur :

1. Passer d'une personne qui ne communique pas ou mal à une personne qui s'exprime et qui peut participer à des échanges
2. Passer d'une personne déconditionnée à une personne capable de faire les gestes de la vie quotidienne sans fatigue excessive
3. Passer d'une personne désorganisée à une personne capable d'organiser son quotidien

### 4.1.1 Objectif 1

<b>Objectif de transformation</b>	<b>Compétences</b>	<b>Contenus d'enseignement</b>
Passer d'une personne qui ne communique pas ou mal à une personne qui s'exprime et qui peut participer à des échanges	Être capable de connaître et reconnaître les autres	Lever la tête Regarder l'autre Regarder l'autre dans les yeux Apprendre les prénoms Savoir se présenter de façon compréhensible (haut, articuler)
	Exprimer ses émotions et les reconnaître	Connaître les différentes émotions Nommer les émotions Comprendre les émotions, les nuancer Les reconnaître sur les autres et les mimer
	De travailler en groupe (dire les choses)	Se répartir les rôles et dire les choses de façon appropriée Écouter les autres et prendre en compte l'avis des autres Savoir exprimer ses envies et prendre la parole au moment opportun Accepter de l'autre un fonctionnement différent Coopérer pour atteindre un but Respecter des consignes Donner des informations verbales sur l'action voulue ou recherchée Avoir confiance

#### 4.1.2 Objectif 2

<b>Objectif de transformation</b>	<b>Compétences</b>	<b>Contenus d'enseignement</b>
<b>Passer d'une personne déconditionnée à une personne capable de faire les gestes de la vie quotidienne sans fatigue excessive (de la théorie à la pratique)</b>	Comprendre et respecter les règles de pratique	<p>Connaître les différentes intensités d'un effort et les signes de fatigue associés</p> <p>Connaître les facteurs de la performance (eau, alimentation, sommeil, moment de pratique...) et savoir comment les appliquer</p>
	Se connaître Gérer ses ressources	<p>Identifier sa propre intensité de pratique et les signes de fatigue associés</p> <p>Savoir s'hydrater et faire des pauses, bien choisir les moments de pratique, prendre des informations sur soi pour mieux gérer sa pratique (fatigue...)</p> <p>Identifier ses points forts et ses points faibles (différentes ressources)</p>
	Travailler de façon sécuritaire	<p>Connaître les normes des exercices (type d'effort, nombre de séries, répétition, intensité, temps de repos...)</p> <p>Connaître les postures à adopter pour ne pas engendrer de douleurs et des traumatismes</p> <p>Tenir un effort continu sans se mettre en danger</p> <p>Penser à la récupération</p>
	Repérer les muscles du corps et leurs antagonistes	<p>Savoir nommer et situer les muscles agonistes et antagonistes</p> <p>Citer les muscles travaillés pendant la séance</p>
	Travailler les différents groupes musculaires et leurs antagonistes	<p>Savoir faire une démonstration de l'exercice</p> <p>Savoir expliquer les mouvements à réaliser verbalement</p> <p>Proposer de nouveaux exercices</p>
	Améliorer sa condition physique	<p>Maintenir un rythme à une intensité modérée ou soutenue</p> <p>Gérer son effort pour terminer son parcours...</p> <p>Pratiquer régulièrement (toute occasion est bonne pour pratiquer)</p>

### 4.1.3 Objectif 3

Objectif de transformation	Compétences	Contenus d'enseignement
Passer d'une personne désorganisée à une personne capable d'organiser son quotidien	Être capable de mémoriser des informations	Écouter les consignes Se répéter les consignes Visualiser les consignes Les noter si besoin est
	Être capable d'articuler, hiérarchiser des informations	Identifier d'où on part pour savoir où l'on va (identifier 1ere et dernière étape) Gérer le temps Mettre les actions dans l'ordre Prendre le temps de réfléchir Ne pas se précipiter
	Être capable de s'activer	Saisir le problème ou identifier l'action à faire S'engager dans l'action Maintenir son effort Avoir confiance en ses possibilités Planifier ses actions (cf Comp 2)

## 4.2 Déroulé de la séance

Nous sommes attachés à toujours donner la même structure de séance afin de donner des repères aux patients, mais aussi leur permettre de s'approprier les règles de bonnes pratiques (comme la nécessité de s'échauffer avant tout exercice ou activité d'intensité moyenne ou importante).

La séance est divisée en cinq temps.

### 4.2.1 La prise en main (5 min)

Concrètement, nous prenons auprès des patients des renseignements sur la façon dont s'est passée la semaine ; la journée, la nuit précédente... On prend des nouvelles : « comment allez-vous aujourd'hui ? » Les patients remplissent une grille (cf. ci-après) nous permettant de connaître leur état d'esprit, avant la séance. Cela laisse le temps à tout le monde d'arriver et d'échanger.

Cette partie dure 5 minutes et a pour fonction de permettre aux patients de rentrer dans l'activité : « là nous sommes en APA, avec nos règles de fonctionnement, nos codes de conduites... ».

**Nom :** **Prénom :**

**Numéro séance :**

**Date séance :**

A quelle intensité ressentez vous les émotions suivantes...

1 = je ne ressens pas cette émotion

5 = cette émotion est très présente

Avant la séance

	1 : pas du tout	2	3	4	5 Beaucoup
Joie					
Satisfaction					
Fierté					
Plaisir					
Anxiété					
Découragement					
Inquiétude					
Content de venir					

#### 4.2.2 La mise en train (15 min)

Il s'agit de proposer aux patients un échauffement progressif (les intensités de pratique s'échelonnent progressivement de faibles à modérées et l'ensemble des articulations et groupes musculaires sont sollicités).

Cette partie dure 15/20 minutes et a pour fonction de préparer les patients au niveau psychologique, physiologique aux différentes situations motrices qui vont suivre. Certains jeux sont proposés dès cette partie de la séance.

#### 4.2.3 Le corps de la séance (1h20)

- Renforcement musculaire (40'') : Circuit training (cf. fiche)
- Jeux (40') : Là où sont développées une ou deux thématiques. Exemple : mémoire et concentration. Il s'agit de choisir un jeu ou deux jeux et de proposer différentes situations d'apprentissage ou de travail autour de ce jeu pour finir par la situation globale : le jeu.

Il est important dans cette partie d'expliquer les enjeux de cette situation dans la vie de tous les jours, donc de la contextualiser, cela permet de donner du sens pour les patients.

Cette partie dure 1h 20 environ et a pour fonction d'amorcer, approfondir, stabiliser les apprentissages.

Parfois, les jeux seront proposés avant la séquence renforcement musculaire, ou il sera proposé du renforcement musculaire, des jeux et pour terminer la partie aérobie... Nous vous demandons de bien respecter cet ordre. Les séances respectent une logique progressive et vont du qualitatif au quantitatif,

#### *4.2.4 Le retour au calme (10 min)*

Étirements d'abord debout, mais terminés assis ou couchés et relaxation, respiration

Cette partie dure 5/10 minutes et a pour fonction de marquer la fin de la séance, de se calmer, et de rentrer dans la suite de sa journée détendue.

#### *4.2.5 Le bilan*

Pour faire le point sur les exercices et la séance. Se rappeler le thème de la prochaine séance et ce que l'on va y faire.

Les patients remplissent à nouveau la grille d'évaluation très simple sur « leur état d'esprit », mais après la séance. Cela leur permet également de faire un point et de prendre du recul par rapport à la séance passée.

## 5 MATÉRIEL

Avant de commencer le programme, vérifiez que vous avez bien la « mallette de base ».

Pour information, vous trouverez les références de ces produits chez Casal, d'autres fournisseurs existent !!

Fournisseur	Liens Internet	Matériel	N	Prix HT	Prix TTC	Total
Casal	<a href="https://www.casalsport.com/fr/cas/bande-elastique-flexaband-mu85">https://www.casalsport.com/fr/cas/bande-elastique-flexaband-mu85</a>	elasti-bande résistance moyenne (MU85)	12	3,08	3,7	44,4
Casal	<a href="https://www.casalsport.com/fr/cas/bande-elastique-flexaband-mu86">https://www.casalsport.com/fr/cas/bande-elastique-flexaband-mu86</a>	elasti-bande résistance forte (MU 86)	12	3,08	3,7	44,4
Casal	<a href="https://www.casalsport.com/fr/cas/natte-pliable-gvg-d281">https://www.casalsport.com/fr/cas/natte-pliable-gvg-d281</a>	Tapis de sol (environ 5Euros/ tapis : ref casal : D 281)	12	5	6	72
Casal	<a href="https://www.casalsport.com/fr/cas/ruban-mesure-boitier-1m-d174">https://www.casalsport.com/fr/cas/ruban-mesure-boitier-1m-d174</a>	décamètre (D174)	1	5,5	6,6	6,6
Casal	<a href="https://www.casalsport.com/fr/cas/medecine-ball-classique-de-1-a-5-kg-d263">https://www.casalsport.com/fr/cas/medecine-ball-classique-de-1-a-5-kg-d263</a>	médecine ball 3 kg ( D263)	3	23	27,6	82,8
Casal	<a href="https://www.casalsport.com/fr/cas/medecine-ball-classique-de-1-a-5-kg-d261">https://www.casalsport.com/fr/cas/medecine-ball-classique-de-1-a-5-kg-d261</a>	médecine ball 2 kg ( D261)	3	18	21,6	64,8
Casal	<a href="https://www.casalsport.com/fr/cas/lot-de-20-plots-multi-marker-multi-position-evolutive-avec-support-de-transport-1664">https://www.casalsport.com/fr/cas/lot-de-20-plots-multi-marker-multi-position-evolutive-avec-support-de-transport-1664</a>	Plots (F664)	1	9,96	11,95	11,95
Casal	<a href="https://www.casalsport.com/fr/cas/cardio-et-oxymetre-de-pouls-ox-y-one-el1045">https://www.casalsport.com/fr/cas/cardio-et-oxymetre-de-pouls-ox-y-one-el1045</a>	oxymètres de pouls(EL1045)	2	32,5	39	78
Casal	<a href="https://www.casalsport.com/fr/cas/lot-5-ceintures-drapeaux-tag-rugby-flag-foot">https://www.casalsport.com/fr/cas/lot-5-ceintures-drapeaux-tag-rugby-flag-foot</a>	Tag Rugby jaune (U 1192)	2	13,33	16	32
Casal	<a href="https://www.casalsport.com/fr/cas/lot-5-ceintures-drapeaux-tag-rugby-flag-foot">https://www.casalsport.com/fr/cas/lot-5-ceintures-drapeaux-tag-rugby-flag-foot</a>	Tag Rugby rouge (U1193)	2	13,33	16	32
Casal	<a href="https://www.casalsport.com/fr/cas/haie-d-initiation-3-hauteurs">https://www.casalsport.com/fr/cas/haie-d-initiation-3-hauteurs</a>	Hais d'initiation	5	5,42	6,5	32,5
Casal	<a href="https://www.casalsport.com/fr/cas/cerceau-plat">https://www.casalsport.com/fr/cas/cerceau-plat</a>	Cerceaux	12	3,79	4,55	54,6
Casal	<a href="https://www.casalsport.com/fr/cas/haltere-hexagonal-caoutchouc-de-1-kg-a-50-kg">https://www.casalsport.com/fr/cas/haltere-hexagonal-caoutchouc-de-1-kg-a-50-kg</a>	Altères 1 kg (MU1111)	4	3,25	3,9	15,6
Casal	<a href="https://www.casalsport.com/fr/cas/haltere-hexagonal-caoutchouc-de-1-kg-a-50-kg">https://www.casalsport.com/fr/cas/haltere-hexagonal-caoutchouc-de-1-kg-a-50-kg</a>	Altères 2 kg (MU1112)	4	5,83	7	28
Casal	<a href="https://www.casalsport.com/fr/cas/haltere-hexagonal-caoutchouc-de-1-kg-a-50-kg">https://www.casalsport.com/fr/cas/haltere-hexagonal-caoutchouc-de-1-kg-a-50-kg</a>	Altères 3 kg (MU1112)	4	8,75	10,5	42
Décathlon	<a href="https://www.decathlon.fr/h100-soft-t1-navy-rose-id-8407986.html">https://www.decathlon.fr/h100-soft-t1-navy-rose-id-8407986.html</a>	Ballon de Hand	3		10	30
Décathlon	<a href="https://www.decathlon.fr/ballon-mousse-bleu-id-8501324.html">https://www.decathlon.fr/ballon-mousse-bleu-id-8501324.html</a>	Ballon Volley	2		10	20
Décathlon	<a href="https://www.decathlon.fr/frite-mousse-piscine-et-mer-id-8216134.html">https://www.decathlon.fr/frite-mousse-piscine-et-mer-id-8216134.html</a>	Frites (Couléurs différentes et à découper)	4		4	16
Décathlon	<a href="https://www.decathlon.fr/multi-connecteur-de-frites-id-8095651.html">https://www.decathlon.fr/multi-connecteur-de-frites-id-8095651.html</a>	Connecteurs Frites	15		2,5	37,5
Décathlon	<a href="https://www.decathlon.fr/artengo-tb120-jaune-id-8070922.html">https://www.decathlon.fr/artengo-tb120-jaune-id-8070922.html</a>	Balle de tennis	6		3	18
UFR STAPS		Poster Mr Muscle (Offert par l'UFR STAPS)	12		0,9	10,8
UFR STAPS		Poster Echelle de Borg (Offert par l'UFR STAPS)			3	
UFR STAPS		Livret Patient (Offert par l'UFR STAPS)			3	
UFR STAPS		Manuel Programme (Offert par l'UFR STAPS)			5	
		Cartes shopping (Offert par l'UFR STAPS)			7	
		Cartes mémo mines				
		Planches en bois pour jeu du serveur				
		<b>Total pour le programme</b>				<b>773,95</b>

# Le programme

## 1 INTRODUCTION

La séance dure 2h, ce qui représente effectivement 1h40 de pratique. Soyez vigilant à ce que le temps de pratique soit le plus long possible nous sommes en APA !!!

Les 10 premières minutes sont consacrées à l'accueil, un point sur la semaine écoulée... et l'explication de la séance.

Cette partie est importante, elle permet de faire le sas entre ce qui s'est passé avant la séance et la séance. Elle permet de se mettre dans une certaine dynamique !

## 2 LE PROGRAMME EN 1 CLIN D'OEIL

Semaine	SEANCE	Début de l'autonomie et fonctionnement par atelier+ jeux à dominantes capacités mnésiques concentration/habilité motrices
1	1	Pré test (2h)
		Questionnaires Si temps: jeu du ballon mémoire...
1	2	Reprise en douceur... découverte APA découvertes RM + Jeux à dominante capacités mnésiques, relationnelles et organisationnelles Echauffement + Jeux d'échauffement (jeu le ballon= mémoire) Découverte principes circuit training (Abdos, dorsaux, biceps/triceps, aérobie) Le Souk (Dauphin/Dauphine si temps) Retour au calme/relaxation
		Autonomie? En Avant... on va oser !! C'est possible RM: Travail sous forme ateliers /Jeux à dominante capacités mnésiques, habiletés relationnelles, attentionnelles
2	3	Activation + Jeux d'échauffement (La queue du diable) Travail RM en groupe (Abdos, dorsaux, biceps/triceps, aérobie + <b>Quadriceps, ischio jambiers</b> ) Jeux Mémoire Concentration/attention ( Post it, Mémo-mime moteur) Retour au calme/relaxation
		Ensemble c'est mieux RM: Travail sous forme ateliers- aérobie en groupe /eux à capacités attentionnelles organisationnelles, stratégiques et relationnelles Echauffement + Jeux d'échauffement (Action/réaction) Circuit training : Découverte atelier <b>gainage</b> , révision des 4 ateliers (Abdos, dorsaux, biceps/triceps, Quadriceps, ischio jambiers) en RM et travail Aérobie (6 min) Jeux capacités organisationnelles, stratégiques et relationnelles (Balle brulante) Retour au calme/relaxation (Etirements au choix. Ateliers dirigés par l'animateur)
3	5	On s'entraîne et on s'entraide Pour RM= travail aérobie/ RM puis jeux à dominante capacités émotionnelles/ habiletés motrices et relationnelles Activation + Jeux d'échauffement (Mime/Emo-mime) 25 minutes autonomie ateliers RM au choix (révisions et selon les besoins) Travail aérobie 15/20 minutes (exemple : escaliers et chanson), Jeux émotions, moteurs et relationnels: parcours aveugle, Queue du diable Retour au calme/relaxation
		Je choisis, je coopère RM: Fonctionnement par ateliers en autonomie +Jeux à dominantes capacités Organisation- Coopération/Habiletés motrices et relationnelles Activation + Jeux d'échauffement (Chat) Circuit training (révisions et selon les besoins choix de 5 ateliers- choix contraints: min : 1 bas/Anat et ago+ 1 haut/ Anta et ago+ ceinture abdo) Aérobie Organisation/entraide (Hand adapté, passe à 10) Retour au calme/relaxation



Semaine	SEANCE	Début de l'autonomie et fonctionnement par atelier+ jeux à dominantes capacités mnésiques concentration/habilité motrices
4	7	On se souvient, on enchaîne et on n'oublie rien... RM: Ateliers/ Jeux à dominantes capacités attentionnelles et mnésiques Activation + Jeux d'échauffement (Mémo mime et émo-mime) RM: ateliers (Gainage Abdos, dorsaux, biceps/triceps, Quadriceps, ischio jambiers+ Fessiers + Mollets) Circuit training enchaîné Aérobie Le shopping Retour au calme/relaxation
	8	Je me souviens, j'enchaîne, je réfléchis et je prends mon temps Enchaîner les ateliers+ jeux à dominantes capacités mnésiques concentration/habilité motrices Activation + Jeux d'échauffement (1, 2, 3... Soleil) RM: Circuit training enchaîné + Aérobie Concentration/mémoire (Le serveur) Retour au calme/relaxation
5	9	On se projette, on observe RM: autonomie et je m'écoute/ jeux à dominante concentration/attention Activation + Jeux d'échauffement (Morpion) Circuit training (5 atelier au choix plus Abducteur/Adducteur + Aérobie) Jeux actions pour réaction Le détective/ chef d'orchestre Retour au calme/relaxation
	10	Travail en autonomie et fonctionnement par atelier Activation + Jeux d'échauffement (Post it) Circuit training. Révisions de tous les Ateliers Jeux global : Balle brûlante et balle à 10 + mise en projet pour S11 Retour au calme/relaxation
6	11	Et pour finir Activation + Jeux d'échauffement (chaise musicale et Chameau) RM choisi par les patients.. Leur propre circuit Parcours aveugle et serveur Retour au calme/relaxation
	12	Evaluations 10 m avec fluence, Equilibre (OLS, Tandem) Sit To Stand Test 6 minutes marche , Ruffier Dickson Questionnaire

### 3 ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement sera assuré par le professeur APA dans un premier temps (3 premières séances). Peu à peu, les pratiquants proposeront les exercices déjà vus aux séances précédentes (séances 4 à 7), jusqu'à prendre en charge un échauffement entier avec l'aide de partenaire...

Tout en respectant le déroulé suivant (tant dans la chronologie que dans la posologie).

1. Réaliser des exercices en contraction concentrique.
2. Solliciter les muscles spécifiques à la séance qui va suivre.
3. Enfin continuer par une exploration de l'amplitude articulaire.

Cette partie dure 15/20 minutes et est très importante, nous ne pouvons en aucun cas la supprimer puisque c'est elle qui nous prépare à faire un effort physique tant d'un point de vue psychologique que physiologique....

Les exercices par deux demandent bien évidemment un changement de rôle. Les partenaires s'entraident, corrigent leur posture et comptent à haute voix si besoin est pour donner une indication temporelle.

Les binômes peuvent changer au cours de la séance ou d'une séance à l'autre. C'est au professeur APA de juger ce qui lui semble le plus pertinent pour le bien de tout le monde !


L'échauffement tel que présenté ci-dessous est l'échauffement préconisé. Il sera à la fin complété par un petit jeu.

### Flexion Plantaire (Triceps sural)



<b>Flexion Plantaire (Triceps sural)</b>			
	<b>OBJECTIF</b>	<b>BU T</b>	<b>METHODE et DUREE</b>
	<p>Échauffer les triceps suraux (augmenter la T° intramusculaire) grâce à des contractions de type concentrique.</p> <p>Travail en binôme</p>	<p>Échauffer les triceps suraux (mollets) de façon efficace et sécuritaire</p>	<p>Debout</p> <p>1 série de 10 répétitions.</p>
	<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>		<b>CRITERES DE RÉUSSITE</b>
	<p>Les deux partenaires se placent face en face. Celui qui fait l'exercice place ses mains sur les épaules de son partenaire, les bras tendus.</p> <p>Il monte sur la pointe des pieds et reste 3 secondes pointes de pied.</p>		<p>La tête monte de quelques centimètres</p>

### Montée de genou (Ilio-Psoas)

	OBJECTIF	BU T	METHODE et DUREE
	<p>Échauffer le psoas iliaque (augmenter la T° intramusculaire) grâce à des contractions concentriques. Travail en binôme</p>	<p>Préparer le psoas iliaque à un effort Connaître ce muscle, son rôle et savoir comment le mobiliser</p>	<p>Debout 1 série de 10 répétitions pour la jambe droite et idem pour la jambe gauche</p>
	CRITÈRES DE RÉALISATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	
	<p>Monter le genou, le partenaire se place face à lui et doit appliquer une résistance au moment où le genou monte. Une fois que la série est faite sur une jambe, faire l'autre jambe</p>	<p>Le genou monte jusqu'à hauteur de la hanche et pas plus haut Rester équilibrer sur sa jambe d'appui</p>	

## Demi-Squats (Quadriceps)



### OBJECTIF

Échauffer les quadriceps (augmenter la T° intramusculaire) grâce à des contractions concentriques. Travail en binôme.

### BU T

Préparer les quadriceps à un effort

### METHODE et DUREE

Debout  
1 à 2 séries de 10 répétitions

### CRITÈRES DE RÉALISATION

Effectuer des demi-squats les bras tendus, tenu par son partenaire.

Les jambes écartées de la largeur des épaules, la pointe des pieds légèrement vers l'extérieur, dos droit, regarder en face de soi.

Fléchir les jambes jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol sans que les talons ne se décollent du sol.

Pousser sur les cuisses pour retrouver la position initiale.

Inspirer sur la descente et expirer sur la remontée

### CRITÈRES DE RÉUSSITE


Les fessiers descendent jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, sans que les talons décollent.

### Flexion du genou allongée (Ischio-Jambier)




OBJECTIF	BU T	METHODE et DUREE
Échauffer les ischio-jambiers (augmenter la T° intramusculaire) grâce à des contractions concentriques en binôme	Préparer les ischio-jambiers à un effort	Position de départ : allongé 1 série de 10 répétitions par jambe
CRITÈRES DE RÉALISATION		CRITÈRE DE RÉUSSITE
Allongé face au sol : le binôme freine la remontée du pied vers la fesse. Alternier les jambes.		Le talon se rapproche le plus possible des fessiers sans creuser la courbure lombaire.

### Extension de bras (Triceps)


	OBJECTIF	BU T	METHODE et DUREE
	Échauffer les triceps brachiaux (augmenter la T° intramusculaire) grâce à des contractions concentriques en binôme	Préparer les triceps à un effort	Debout 1 série de 10 répétitions par bras
	CRITÈRES DE RÉALISATION	CRITERE DE RÉUSSITE	
	Un coude collé au buste avec l'avant-bras plié vers soi Le partenaire freine la descente de l'avant-bras	Arriver à l'extension de l'avant-bras sans verrouiller l'articulation du coude.	

### Flexion de bras (Biceps)


	OBJECTIF	BU T	METHODE et DUREE
	Échauffer les biceps (augmenter la T° intramusculaire) grâce à des contractions concentriques en binôme	Préparer les biceps à un effort	Debout 1 série de 10 répétitions par bras
	CRITÈRES DE RÉALISATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	
	Bras tendu devant soi : faire une flexion du bras (ramener sa main vers son épaule en pliant le coude), tandis que le binôme retient la remontée de l'avant-bras	Réaliser une flexion complète de l'avant-bras sur le bras	



### Le papillon (Adducteurs)

	OBJECTIF		BUT	METHODE et DUREE
	Solliciter les adducteurs de manière isométrique pour les préparer aux exercices qui vont suivre		Préparer les adducteurs à un effort	Assis 1 à 2 séries de 30 secondes
	CRITÈRES DE RÉALISATION		CRITÈRES DE RÉUSSITE	
	<p>En position papillon : assis au sol en tailleur, le bas du dos droit, les plantes de pieds se font face</p> <p>Repousser ses genoux vers le bas avec ses mains</p> <p>Maintenir la position</p> <p style="text-align: center;">Penser à bien respirer.</p>		<p>Les genoux restent à la même hauteur du sol durant la totalité de l'exercice</p> <p>L'intention pour le pratiquant est de toucher le plafond avec sa tête pour rester le dos bien droit</p>	

### La planche (Abdominaux/dorsaux)

	OBJECTIF	BUT	METHODE et DUREE
	Solliciter les abdominaux et les dorsaux de manière isométrique pour les préparer aux exercices qui vont suivre	Préparer les abdominaux à un effort	Au sol 1 à 2 séries de 30 secondes
	CRITÈRES DE RÉALISATION	CRITÈRES DE RÉUSSITE	
<p>En position de gainage : en appui sur les avant-bras et sur les pointes des pieds.</p> <p>Élever le bassin de manière à l'aligner avec les jambes et le tronc</p> <p>Ne pas creuser le dos</p> <p>Maintenir la position en serrant les fessiers et en rentrant le ventre</p> <p>Tête dans le prolongement du corps</p>	Le corps reste aligné et le bassin reste à la même hauteur du sol durant la totalité de l'exercice		

Variantes : même principe de gainage, mais se mettre de profil droit, gauche....

### La chaise (quadriceps)



OBJECTIF	BUT	METHODE et DUREE
Solliciter les quadriceps de manière isométrique pour les préparer aux exercices qui vont suivre	Préparer les quadriceps à un effort	Contre un mur 1 à 2 séries de 30 secondes
CRITÈRES DE RÉALISATION		CRITÈRES DE RÉUSSITE
Position : le dos droit contre le mur, les bras le long du mur. Regarder devant soi Descendre le bassin en pliant les genoux (environ 90°) jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol Maintenir la position.		Les fessiers restent à la hauteur du sol durant la totalité de l'exercice

<b>Exploration de l'amplitude articulaire</b>		
<b>OBJECTIF</b>	<b>BUT</b>	<b>METHODE et DUREE</b>
Exploration de l'amplitude articulaire du haut du corps vers le bas du corps.	Préparer les articulations à un effort physique.	Debout 7 fois 40 secondes (environ 5 minutes au total)
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>		
<p><b>Cou</b> : faire des mouvements du cou, avant-arrière/gauche-droite</p> <p><b>Bras</b> : faire des petits cercles avec les bras qui grandissent au fur et à mesure</p> <p><b>Poignets</b> : en position contre, les mains à plat sur le mur, varier les positions</p> <p><b>Bassin</b> : Rotation douce du bassin, faire des circumductions dans un sens puis dans l'autre</p> <p><b>Jambes</b> : faire des cercles avec la jambe, dans un sens puis dans l'autre</p> <p><b>Genoux</b> : poser ses mains sur ses genoux et effectuer de petits cercles</p> <p><b>Chevilles</b> : rotation des chevilles</p>		

## 4 RENFORCEMENT MUSCULAIRE

L'objectif de cette partie est de travailler le reconditionnement physique, mais surtout donner des informations aux patients sur comment s'entretenir ou solliciter tous les groupes musculaires.

### 4.1 *Déroulé de la séquence renforcement musculaire*

Nous avons décidé d'aborder le RM à travers le circuit training afin de favoriser l'autonomie. Ce mode de travail nous permet également de pouvoir individualiser les exercices et les adapter aux besoins et envies de patients. Il nous garantit également un apprentissage des exercices, du fonctionnement du corps humain et la mise en place des connaissances liées à l'anatomie et aux règles de bonnes pratiques.

La partie renforcement musculaire va varier d'une séance à l'autre. Dans un premier temps, il s'agira de faire apprendre les différents groupes musculaires aux patients, leurs sollicitations, la notion d'agoniste/antagoniste.

Des ateliers seront rajoutés au fur et à mesure des séances et revus systématiquement à chaque séance, afin de les apprendre, les automatiser.

Progressivement, nous nous dirigerons vers un fonctionnement par circuit training (les éléments seront enchaînés, et des séries seront proposés).

Pour chaque groupe musculaire, 2/3 ou 4 exercices seront proposés afin de proposer une certaine diversité, mais aussi afin de s'adapter au niveau des pratiquants. Les plus avertis pourront varier plus facilement et constituer peu à peu leur propre circuit training en fonction de leurs envies, besoins, motivations....

### 4.2 *Déroulé de la partie aérobie*

Du fait d'une condition physique altérée, nous notons des difficultés chez les patients vivant avec une schizophrénie à réaliser les tâches de la vie quotidienne (cf. Figure 1). Lors des séances proposées au SHU de Sainte Anne, nous notons également qu'une majorité de patients ont des difficultés à soutenir un effort relativement long (plus de 6 minutes) de façon continue et régulière.

À l'issue de chaque séquence de renforcement musculaire sera proposé un atelier aérobie d'une durée de 6 à 20 minutes. Cette partie est essentielle pour aborder la notion de continuité dans l'action, de fatigue, de condition physique, de la perception de l'effort...

La capacité aérobie est abordée également tout au long de la séance, à travers les ateliers circuit training, mais aussi les jeux). Les patients travailleront en aérobie à chaque séance.

Les fiches ateliers sont proposées en annexe.

## 5 LES JEUX

L'objectif de cette séquence est de faire travailler les pratiquants de façon implicite sur les fonctions exécutives, en se servant du corps et des activités physiques adaptées comme média. Dans cette partie, les pratiquants apprennent en s'amusant, en coopérant, en s'opposant... tout en respectant des codes, des normes, des règles de fonctionnement.

## 5.1 Les jeux en un clin d'œil

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
<b>Jeux qui sollicitent les capacités émotionnelles</b>												
Action réaction				Orange					Pink			
Balle brûlante										Blue		
Emo-mimes				Blue		Red						
La battle Mémo mime moteur			Green									
La pêche												
Le parcours aveugle				Blue							Light Green	
Lucky Luke												
Mémo mime moteur			Green				Red					
Morpion, Memory, Les quilles									Pink			
Quoi de neuf sous le soleil												
<b>Jeux qui sollicitent les habiletés relationnelles</b>												
Action-Réaction				Orange					Pink			
Balle à 10					Dark Green					Blue		
Balle brûlante				Orange						Blue		
Chat, Chat couleur, chat glacé					Dark Green		Grey					
Emo-mimes				Blue		Red						
Hand adapté					Dark Green							
La battle mémo mime moteur			Green									
La pêche												
La queue du diable			Green	Blue								
La recette de cuisine												
Le ballon prénom	Yellow											
Le chef d'orchestre									Pink			
Le détective									Pink			
Le miroir												
Le parcours aveugle				Blue							Light Green	
Le relais check												
Le shopping							Red					
Le souk	Yellow											
Les post-it			Green							Blue		
Mémo Mime Moteur			Green				Red					
Quoi de neuf sous le soleil												
Suiveur-Suivi												
<b>Jeux qui sollicitent les habiletés motrices</b>												
1... 2... 3... soleil								Grey				
Action pour réaction		Green	Orange						Pink			
Balle à 10					Dark Green					Blue		
Dauphin-dauphine												
Départ												
Emo-mimes				Blue		Red						
Hand adapté					Dark Green							
La pêche												
La queue du diable			Green	Blue								
Le chameau											Light Green	
Le miroir												
Le parcours aveugle				Blue							Light Green	
Le serveur								Grey			Light Green	
Les quilles												
Lucky Luke												
Mémo mime moteur			Green				Red					
Quoi de neuf sous le soleil												
Relais check												

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
<b>Jeux qui sollicitent les capacités mnésiques</b>												
Range le souk		■				■						
La tambouille												
Le memory												
Le shopping							■					
La recette de cuisine												
Le serveur								■			■	
Mémo mime moteur			■				■					
La battle mémo mime moteur			■									
Le détective									■			
Le chef d'orchestre									■			
L'appareil photo												
Le ballon prénom	■											
Les post-it			■							■		

<b>Jeux qui sollicitent les capacités organisationnelles et stratégiques</b>												
Range le souk	■					■						
Le shopping							■					
La recette de cuisine												
Le serveur								■			■	
Le morpion									■			
Le shopping							■					
La recette												
La recette de cuisine												
Balle brûlante				■						■		
Balle à 10						■		■		■		
La queue du diable		■		■								
L'appareil photo												

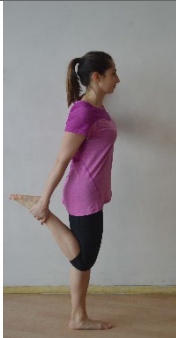
<b>Jeux qui sollicitent les capacités attentionnelles</b>												
1... 2... 3... soleil								■				
Action pour réaction		■	■						■			
Action-Réaction			■						■			
Balle à 10						■		■		■		
Balle brûlante				■						■		
Chat, Chat couleur, Chat glacé						■		■				
Dauphin-Dauphine												
Emo-mimes				■			■					
Hand adapté						■						
L'appareil photo												
La battle mémo mime moteur		■										
La pêche												
La queue du diable		■		■								
La recette de cuisine												
La tambouille												
Le ballon prénom	■											
Le chameau											■	
Le chef d'orchestre									■			
Le départ												
Le détective												
Le miroir												
Le morpion									■			
Les quilles												
Lucki Luke												
Mémo mime moteur		■					■					
Parcours aveugle				■								
Quoi de neuf sous le soleil												
Suiveur-suivi												



## 6 ÉTIREMENTS

Cette partie permet de se relaxer et de terminer sa séance en retrouvant un niveau physiologique de base, en se concentrant sur la séance passée et permet de rentrer dans la suite de sa journée détendue.

Les étirements, tout comme l'échauffement sera assuré d'abord par le professeur d'APA puis peu à peu les pratiquants interviendront afin d'acquérir de plus en plus d'autonomie

Méthodes d'étirement	Objectifs auxquels ils répondent	Quand	Posologie	Exemples
Passif	Lutter contre une trop grande raideur tendino-musculaire, assurer un retour au calme et l'activation endorphinique	Après la séance durant 15-20 minutes	20-45 secondes Un exercice pour les muscles travaillés dans la séance.	
Posture	Favoriser la compliance tendino-musculaire et l'amplitude articulaire	Il s'agit d'une séance entière	Les exercices sont tenus entre 1 à 5 minutes chacun	Yoga, Pilate

Pendant la réalisation des étirements, garder toujours à l'esprit qu'une respiration lente et profonde facilite l'étirement et le retour au calme.

## 7 CAHIER DU PRATIQUANT

De façon transversale, les patients recevront des informations liées à la pratique physique. Différents sujets seront abordés tel que, la notion d'AP, l'échauffement, la notion de muscle agoniste/antagoniste, l'intensité de la pratique, les temps de repos et le rôle de l'hydratation. Le cahier mettra en avant les comportements sécuritaires, les règles de bonne pratique à adopter et les idées fausses, ou croyances erronées sur la pratique de l'AP.

Par exemple seront abordées les thématiques suivantes :

Nécessité d'un échauffement en 3 étapes (articulations, muscles, cœur)

Le protocole de l'échauffement

L'hydratation : quantités, fréquence, contrôle des urines

L'alimentation et l'AP

L'importance du sommeil

Le concept de répétitions et séries, intensité, durée...

# Les séances

# 1 SÉANCE 1

## Séance 1: On se teste !

		Temps en minute
Objectifs :	Passation tests et questionnaires	10
Précautions:	Faire passer les tests avant de faire les questionnaires	
Consignes:	Expliquer que pour adapter le programme, il est important de connaître le niveau des participants et de connaître leur rapport à l'AP. Rassurer en disant que ces tests ne font pas l'objet d'une note, d'une évaluation, mais permettront de voir l'évolution des performances et ainsi apporter des modifications au programme ! Passer les tests dans l'ordre proposé, il est possible de faire passer plusieurs personnes à la fois, voir si il y a 2 animateurs, faire des ateliers	
Tests:	1. Test de Ruffier-Dickson 2 et 3. Test OLS / Functional Reach 4. Test 6 minutes Marche 5 et 6 . Souplesse tronc et jambes	75
Questionnaires:	1. IFIS 2. GLTEQ	15

Si le temps : jeux du ballon/mémoire

Attention

Bien remplir les codes participant  
Vérifier que les 2 questionnaires sont bien remplis  
Vérifier que vous avez bien reporté l'ensemble des données sur la fiche test  
Bien donner le déroulé des séances et les activités qui seront proposées  
Bien se référer au manuel de passation des tests et questionnaires

## 2 SÉANCE 2: REPRISE EN DOUCEUR... ON PREND DE BONNES HABITUDES ENSEMBLE.

Education: qu'est-ce que l'AP... et recommandations OMS

### 2.1 Échauffement

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fichier échauffement	Découverte de l'échauffement et de son intérêt	Cf fiches	15 minutes
Cf. livret jeux	Apprendre à connaître les membres du groupe	Jeux du ballon: (p. 162)	5/10 minutes

Organisation Matérielle et humaine
Tous ensemble Le prof APA dirige pour cette séance, tout en posant des questions, laissant la possibilité aux patients de faire des propositions...
Tous ensemble. Chaises (ou assis en tailleur) Ballons mous pour faire des passes

### 2.2 Renforcement musculaire

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fiches plastifiées	Découverte Atelier RM et principe ateliers/ circuit	<p>Aborder la notion d'agoniste/antagoniste Lien entre aérobie et CP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Abdos (Tester 2 exo différents)</li> <li>b. Dorsaux (Faire 2 exo différents)</li> <li>c. Biceps</li> <li>d. Triceps</li> </ul> <p><b>Aérobic</b> tous ensemble à la suite des 4 ateliers</p> <p>Proposer aux patients de faire en plus 2 autres ateliers (au choix, selon leur besoins, envies...) quand la première rotation est finie</p> <p>Une rotation = 25 minutes maximum. Compter 10 minutes explications en début d'atelier Penser à la pose hydratation entre les séquences (RM et Jeux)</p>	50 minutes

### Organisation Matérielle et humaine

Fonctionnement sous forme d'ateliers

Matérialiser un atelier par un espace (plots, tapis, vélo stationnaire...)

1, 2 ou 3 patients par atelier, selon le nombre de patients-

Temps par atelier : 5 minutes

Changement d'atelier: max : 1 min

Expliquer les fiches et les scotcher sur un mur face à l'atelier ou les poser par terre pour chaque atelier

**Aérobic** tous ensemble : marcher 8 minutes tous ensemble (borg5/6). Faire une marche avec des indications (respirer sur 2 pas, inspirer/ 2 pas, puis 3/3; 4/4. marcher pointes de pieds, marcher sur les talons, marcher en comptant ou en parlant...)

#### Précautions

Réalisation de 4 ateliers (5 minutes + 1 minute pour changer d'atelier), respecter le nombre de séries indiquer dans les fiches et la récup.

2 patients / atelier: 1 corrige, l'autre fait l'exo...on alterne les rôles

Ne pas aller vite, travailler le placement... mieux vaut peu mais bien....

## 2.3 Jeux

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Manuel Jeux (page 98)	Contextualiser les jeux: faire AP et faire liens avec intérêts dans le quotidien	Le souk (p. 85)  Dauphin-Dauphine (p. 121)	30 minutes

## 2.4 Étirements/relaxation

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fiche étirement	Découvrir processus complet d'une AP (de l'échauffement au retour au calme)	Etirements : complet, voir fiche  Relaxation : allongé sur tapis, possibilité de fermer les yeux au choix, suivre les consignes données par le prof APA	15 minutes

### Organisation Matérielle et humaine

Chaque patient prend un tapis et choisit un espace dans la salle

**Précautions:** avoir de l'espace pour faire les mouvements sans se gêner

### 3 SÉANCE 3: AUTONOMIE? EN AVANT... ON VA OSER !! C'EST POSSIBLE.

#### Education: Liens entre hydratation et AP

##### 3.1 Échauffement

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fichier échauffement	Découverte de l'échauffement et début implication patients	Cf fiche	10 minutes
Cf. Livret jeux	Apprendre à se connaître	<b>La queue du diable (p. 125)</b>	10 minutes

Organisation matérielle et humaine
Tous ensemble, mené par le prof APA et demander aide à des patients pour les impliquer dans l'échauffement Donner des indications, expliquer les mouvements, poser des questions aux patients
<b>La queue du diable (p. 125)</b> 2 jeux de foulards de couleurs différentes

##### 3.2 Jeux

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Manuel Jeux	Connaître les membres de son groupe  et Contextualiser les jeux: faire AP et faire liens avec intérêts dans le quotidien	<b>Post it (p.166)</b> Chaque participant écrit deux mots qui le caractérisent /choisir un thème (Gâteau, lieux pour vacances). Les mots de tout le monde seront affichés de sorte à ce qu'ils soient visibles.A tour de rôle, les pratiquants vont récupérer un mot et le donner à la bonne personne  <b>Mémo mime moteur (p.136)</b> 1. Le joueur 1 fait un geste à la vue de tous, le joueur 2 répète le geste du premier, puis en réalise un, le joueur 3 répète les 2 premiers puis en réalise un et ainsi de suite.  2. Imposer gestes variés : ne pas effectuer le même type de geste déjà utilisé , ne pas solliciter 2 fois desuite le même segment	35 minutes

Organisation matérielle et humaine
<p><b>Post-it :</b> 2 post-it par personne, une surface pour afficher les papiers stylo (1 par personne, ou 1 pour deux)</p> <p><b>Jeux du mémo-mime moteur</b></p> <p>1ière manche: Faire un cercle avec tous les pratiquants , s'espacer de la longueur d'un bras entre son voisin de droite et celui de gauche (à répéter 2 ou 3 fois) 2ième manche : Faire des équipes et jouer en battle</p>

### 3.3 Renforcement musculaire

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fiches plastifiées	Découverte Atelier RM 2 autres exo (Quadri et Ischio)	<p>1. Révisions abdos, dorsaux, triceps, biceps et explication de 2 autres ateliers (Ago/Anta: Quadriceps-Ischio)</p> <p>2. mise en place des patients / atelier 2/3 patients / atelier: 1 corrige, l'autre fait l'exo...on alterne les rôles. Penser à la posture</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Abdos</li> <li>b. Dorsaux</li> <li>c. Biceps/Triceps</li> <li>d. Quadriceps</li> <li>e. Ischio</li> </ul> <p>Aérobic tous ensemble à la suite des 4 ateliers (reprendre même exo que S2)</p> <p>Une rotation = 25 minutes minimum. Compter 10 minutes explications en début d'atelier Penser à la pose hydratation entre les séquences (RM et Jeux)</p>	50 minutes

#### Organisation matérielle et humaine

<p>Fonctionnement sous forme d'ateliers Matérialiser un atelier par un espace (plots, tapis, vélo stationnaire...)</p> <p>2 ou 3 patients par atelier, selon le nombre de patients</p> <p>Temps par atelier : 5 minutes Changement d'atelier: max : 1 min</p> <p>Expliquer les fiches et les scotcher sur un mur face à l'atelier ou les poser par terre pour chaque atelier = les laisser visible</p> <p><b>Précautions</b> Révision tous ensemble des 4 ateliers S2 et démonstration par le prof APA des 2 nouveaux ateliers. Demander aux patients de faire juste après vous et avant de commencer le circuit (5 minutes + 1 minute pour changer d'atelier), respecter le nombre de séries indiquer dans les fiches et la récup. 2 patients / atelier: 1 corrige, l'autre fait l'exo...on alterne les rôles penser à la récup dans chaque atelier, respecter le nombre de répétitions, ne pas aller vite, travailler le placement... mieux vaut peu mais bien....</p>
--

### 3.4 Étirements/relaxation

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fiches étirement	Découvrir processus complet d'une AP (de l'échauffement au retour au calme)	<p>Etirements : complet, voir fiche</p> <p>Relaxation : allongé sur tapis, possibilité de fermer les yeux au choix, suivre les consignes données par le prof APA</p>	15 minutes

#### Organisation matérielle et humaine

<p>Demander aux patients de choisir étirements/ groupes musculaires particuliers Chaque patient se muni d'un tapis et se positionne librement dans la salle Demander à 2 ou 3 patients de prendre en charge l'échauffement la séance suivante</p>
---



## 4 SÉANCE 4: ENSEMBLE, C'EST MIEUX

Education: Lien entre alimentation et AP

### 4.1 Échauffement

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fichier échauffement	Implication patients dans l'échauffement	Cf fiches	10 minutes
Cf. Livret jeux	être attentif, prendre plaisir, gérer ses émotions	<b>Action Réaction ( p. 172) et action pour réaction</b>	10 minutes

Organisation matérielle et humaine
Tous ensemble, mené par le prof APA et demander aide ++ à des patients pour les impliquer dans l'échauffement Donner des indications, expliquer les mouvements, poser des questions aux patients
Cf Livre.

### 4.2 Renforcement musculaire

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fiches plastifiées	Révision ateliers S2 et S3 Découverte atelier gainage	<p>1. Explication et démonstration de l'atelier <b>gainage</b> ; Rappel sur les ateliers de S2 et S3 (Démonstration par le prof APA et réalisation par tous les patients en même temps)</p> <p>2. Mettre en place 4 ateliers (1 gainage, 1 quadri/ Ischio, 1 biceps/ triceps; 1 abdos/dorsaux) Rotation : 4 minutes / atelier; 1 min de recup entre chaque atelier + Rotation : 4 minutes / atelier; 1 min de recup entre chaque atelier + 10 Min aérobic (3 min marche+ 5(20"+20")+ 4 min marche</p> <p>Respecter le nombre de séries indiquer dans les fiches et la récup. 2/3 patients par atelier... entraide, sécurité, posture, alternance des rôles...</p> <p>Ne pas aller vite, travailler le placement... mieux vaut moins mais bien....</p>	50 minutes

<b>Organisation matérielle et humaine</b>
<p>Fonctionnement sous forme d'ateliers Matérialiser un atelier par un espace (plots, tapis, vélo stationnaire...)</p> <p>1, 2 ou 3 patients par atelier, selon le nombre de patients</p> <p>Temps par atelier : 5 minutes Changement d'atelier: max : 1 min</p> <p>Expliquer les fiches et les scotcher sur un mur face à l'atelier ou les poser par terre pour chaque atelier = les laisser visible</p> <p><b>Précautions</b> Révision tous ensemble des ateliers S2 et S3 (demander aux patients de les décrire, de les montrer) et démonstration par le prof APA du nouvel atelier . Demander aux patients de faire juste après vous et avant de commencer le circuit (5 minutes + 1 minute pour changer d'atelier), respecter le nombre de séries indiquées dans les fiches et la récup. 2 patients / atelier: 1 corrige, l'autre fait l'exo...on alterne les rôles penser à la récup dans chaque atelier et dans chaque atelier, respecter le nombre de répétitions, ne pas aller vite, travailler le placement... mieux vaut peu mais bien....</p>

### 4.3 Jeux

<b>Intention</b>	<b>Contenus</b>	<b>Temps</b>
<p>S'organiser ensemble</p> <p>et Contextualiser les jeux: faire AP et faire liens avec intérêts dans le quotidien</p>	<p><b>Balle brulante (p.114)</b></p> <p>Au signal, chaque équipe devra envoyer le plus d'objets possibles sur le terrain adverse</p>	35 minutes

<b>Organisation matérielle et humaine</b>
<p><b>Balle brulante :</b> 2 équipes, un terrain délimité, deux parties égales, des objets (Une vingtaine d'objets/terrain) répartis de manière égale sur les deux terrains Attention choisir des objets sécurisés (balle molles, tissus, frites) +/- difficiles à ramasser (feuilles) ou à jeter (plumes) 3 Manches: 5 minutes (Comptabiliser le nombre d'objet... possibilité de pondération/objets) 2 manches de 1 minute (Comptabiliser le nombre d'objet... possibilité de pondération/objets)</p>

### 4.4 Étirements/relaxation

<b>Intention</b>	<b>Contenus</b>	<b>Temps</b>
<p>Découvrir processus complet d'une AP Elargir la gamme des étirements (solliciter différents groupes musculaires, et notamment ceux vus en RM)</p>	<p>Étirements : complet, voir fiche</p> <p>Relaxation : allongé sur tapis, possibilité de fermer les yeux au choix, suivre les consignes données par le prof APA</p>	15 minutes

<b>Organisation matérielle et humaine</b>
<p>Demander aux patients de choisir étirements/ groupes musculaires particuliers Chaque patient se muni d'un tapis et se positionne librement dans la salle</p>

## 5 SÉANCE 5 : ON S'ENTRAÎNE, ON S'ENTRAIDE

### Education: Lien entre sommeil et CP

#### 5.1 Échauffement

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fichier échauffement	Implication patients dans l'échauffement Commencer à créer autonomie patient	Cf fiches	10 minutes
Cf. Livret jeux	être attentif, prendre plaisir, gérer ses émotions	<b>Emo-mime et mime moteur (P 136-140)</b>	10 minutes

Organisation matérielle et humaine
Tous ensemble, mené conjointement par la prof APA et un ou plusieurs patients Donner des indications, expliquer les mouvements, poser des questions aux patients
<b>Fiches émotions et mimes moteur</b>

#### 5.2 Jeux

Intention	Contenus	Temps
Avoir confiance  et Contextualiser les jeux: faire AP et faire liens avec intérêts dans le quotidien	<b>Parcours aveugle (p. 106)</b> 1. Par binome, un aveugle sera guidé par son guide à travers le parcours, qui devra être réalisé le plus vite possible, en 2 manches pour échanger les rôles  2. Faire 2 équipes, 2 parcours et mettre en place un jeu du relais, le relais s'arrête lorsque tout le monde est passé en tant que guide et aveugle  <b>Queue du diable (p.125) (optionnel)</b>	35 minutes

Organisation matérielle et humaine
<b>Parcours aveugle :</b> former des binomes et installer un parcours à franchir : lattes, cerceaux, bancs, balle, carton (cible), tapis sol

#### 5.3 Renforcement musculaire

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fiches plastifiées	Aérobic + ateliers aux choix	Renforcement musculaire: Le patient choisit 5 ateliers (ago/anta) à effectuer 2 fois chacun (ex: Abdos + Dorsaux+ Quadri + Ischio): Recup entre atelier (1 min), récup entre série: 4 min) Echelle de Borg (5/6)  1. Monter 1 étage et redescendre et enchaîner 2 étages et redescendre les 2 étages, remonter 1 étage et redescendre. (penser à la respiration, accorder respiration et cadence pour monter), dans la descente essayer de rester bien gainé ! Se tenir à la rampe si fatigué 2.Monter 1 étage en chantant ou en comptant ou parlant en même temps... 3. Monter 2 étages en chantant (frere jacques ou la même chanson... depart en décalé) , Récupération entre chaque série 2/3 min)	50 minutes dont Aérobic: 15/20 min

#### 5.4 Étirements/relaxation

Intention	Contenus	Temps
Commencer à élargir son répertoire d'étirements	Etirements : complet, voir fiche  Relaxation : allongé sur tapis, possibilité de fermer les yeux au choix, suivre les consignes données par le prof APA	15 minutes

### Organisation matérielle et humaine

Demander aux patients de choisir étirements/ groupes musculaires particuliers  
Chaque patient se muni d'un tapis et se positionne librement dans la salle

Demander aux patients de réfléchir a 5 ateliers RM à faire pour S6 (les noter sur une feuille, choix contraints, cf. S6)

Demander à 2 ou 3 patients de prendre en charge l'échauffement en S6

## 6 SÉANCE 6: JE CHOISIS, JE COOPÈRE

### Education: Perception effort et fatigue

#### 6.1 Échauffement

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fichier échauffement	Animer par patients (possibilité de constituer des binomes pour animer des parties d'échauffement)	Cf fiches	10 minutes
Cf. Livret jeux	Attention et Hâbiletés motrices	Chat	10 minutes

#### Organisation matérielle et humaine

Patients qui mènent l'échauffement supervisé par le prof APA (+/- guidé)

Livre p. 152

#### 6.2 Renforcement musculaire

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fiches plastifiées	début AUTONOMIE et mise en projet	<p>Choix de 5 ateliers différents Les patients devront choisir au moins un exercice pour le haut, puis un pour le bas du corps 3 rotations sur les 5 ateliers :</p> <p>Rotation 1 : 3 min/1 mi de récup sur les 5 ateliers (Borg 5/6) Rotation 2 : 2 min /1 min récup (+ intense Borg 7/8) Rotation 3 : 2 (même intensité que rotation2: Borg 7/8)</p> <p>Travail aérobic tous ensemble (8 min) 3 min marche (borg 5-6) 1 min Borg (8-9) 1 min Borg (5-6) 1 min Borg (8-9) 2 min Borg (5-6)</p>	50 minutes

#### Organisation matérielle et humaine

Les patients ont du remplir une feuille avec le choix des ateliers.

Faire valider les choix par le prof APA

#### 6.3 Jeux

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fichier jeux	Coopérer et Contextualiser les jeux: faire AP et faire liens avec intérêts dans le quotidien	Balle à 10 et/ou hand adapté (p.110/117)	35 minutes

#### Organisation matérielle et humaine

1 ballon

2 jeux de foulards à mettre en chasuble (autour du bras)

## 6.4 Étirements/relaxation

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fiches étirement	Commencer à élargir son répertoire d'étirements et faire preuve d'un début d'autonomie	Etirements Relaxation : allongé sur tapis, possibilité de fermer les yeux au choix, suivre les consignes données par le prof APA	15 minutes

### Organisation matérielle et humaine

Chaque patient propose un étirement, le prof APA complète en posant des questions  
Exercice de relaxation

Demander à 2 ou 3 patients de prendre en charge l'échauffement en S6

## 7 SÉANCE 7 : ON ENCHAÎNE, ON SE SOUVIENT

Education: hygiène de vie (douche, lavage...)

### 7.1 Échauffement

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fichier échauffement	Animer par patients (possibilité de constituer des binomes pour animer des parties d'échauffement)	Cf fiches	10 minutes
	Apprendre connaître les émotions, les mimer, oser se lâcher	Mémo mime moteur/ émo mime	10 minutes

Organisation matérielle et humaine
Patients qui mène l'échauffement supervisé par le prof APA (+/- guidé)
Possibilité en musique Reprendre exo étirements mixer avec emo mimes

### 7.2 Jeux

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Manuel Jeux (Fichier jeu)	Mémoriser, s'entraider et Contextualiser les jeux: faire AP et faire liens avec intérêts dans le quotidien	Le shopping	35 minutes

Organisation matérielle et humaine
Fiche jeux

### 7.3 Renforcement musculaire

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fiches plastifiées	Un autre pas vers l'autonomie	Présentation ateliers <b>fessiers et mollets</b> , puis rappels des ateliers des séances précédentes  /!\ Faire attention aux positions sur les ateliers, expliquer pour nouveaux ateliers mais laisser plus d'autonomie sur les anciens	50 minutes

### Organisation matérielle et humaine

Fonctionnement sous forme d'ateliers

1, 2, 3 patients / atelier

Expliquer les nouvelles fiches et les scotcher sur un mur face à l'atelier ou les poser par terre pour chaque atelier = les laisser visible

Rotation sur 6 ateliers consécutifs (circuit training) avec enchaînement des ateliers en trottinant ou en amrchant

- a. Fessiers
- b. Mollets
- c. Biceps
- d. Triceps
- e. Abdos
- f. Dorsaux

1 à 2 min par atelier

Rotation 1: 1 à 2' / atelier. On enchaîne les ateliers. Borg 4/5

Rotation 2: 1 à 2' / atelier. On enchaîne les ateliers. Borg 5/6

Rotation 3: 1 à 2' / atelier. On enchaîne les ateliers. Borg 5/6

Aérobic= travail type Tabata [(20" de marche ou montée de genoux, ou course+10" de recup)X 4] X2

Récup Série 5 min (ënser à boire). Borg 6 à 8

#### 7.4 Étirements/relaxation

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fiches étirement	Autonomie dans étirement et relaxation.. Demander aux patients de proposer des exercices	Etirements : complet, voir fiche Relaxation : allongé sur tapis, possibilité de fermer les yeux au choix, suivre les consignes données par le prof APA	15 minutes

### Organisation matérielle et humaine

Chaque patient propose un étirement, le prof APA complète en posant des questions

Exercice de relaxation



## 8 SÉANCE 8 : ON PLANIFIE, ON RÉFLÉCHIT

Education: matériel sportif, habillement... se préparer à un effort... planifier

### 8.1 Échauffement

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fichier échauffement	Animer par patients (possibilité de constituer des binomes pour animer des parties d'échauffement)	Cf fiches	10 minutes
	Se concentrer	<b>1, 2, 3 ... Soleil</b>	10 minutes

#### Organisation matérielle et humaine

Tous ensemble, mené par le prof APA :  
Donner des indications, expliquer les mouvements, poser des questions aux patients

### 8.2 Jeux

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Manuel Jeux (page 89)	Ne pas s'affoler, ordonner, prioriser, prendre son temps...  et Contextualiser les jeux: faire AP et faire liens avec intérêts dans le quotidien	<b>Le serveur (p. 102)</b>	35 minutes

#### Organisation matérielle et humaine

Faire parcours assez long (au moins 5 ateliers)  
Préparer les commandes à l'avance et les adapter p/r aux patients

### 8.3 Renforcement musculaire

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fiches plastifiées	je me souviens.... Et j'enchaîne	Reprise de presque tous les ateliers et enchaînement en mode circuit training...  <b>Aérobic</b> Travail aérobic tous ensemble (10 min) 3 min marche (borg 5-6) 2 min Borg (8-9) 1 min Borg (5-6) 2 min Borg (8-9) 2 min Borg (5-6)	50 minutes dont 10 min aérobic

Organisation matérielle et humaine
Les patients ont du remplir une feuille avec le choix des ateliers. Faire valider les choix par le prof APA

### 8.4 Étirements/relaxation

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fiches étirement	Autonomie dans étirement et relaxation.. Demander aux patients de proposer des exercices	Etirements  Relaxation : allongé sur tapis, possibilité de fermer les yeux au choix, suivre les consignes données par le prof APA	15 minutes

Organisation matérielle et humaine
Chaque patient propose un étirement, le prof APA complète en posant des questions Exercice de relaxation

Demander aux patients de faire un projet RM pour S9 (quels muscles et pourquoi? Donc quels ateliers: 5 max)

## 9 SÉANCE 9 : ON SE PROJETTE, ON OBSERVE

Education: si on parlait de vos envies et de vos barrières??

### 9.1 Échauffement

Média	Intentions	Contenus	Temps
Cf. Fichier échauffement	Animer par patients (possibilité de constituer des binomes pour animer des parties d'échauffement)	Cf fiches	10 minutes
	Apprendre à réfléchir calmement	<b>Morpion (p. 93)</b>	15 minutes

#### Organisation matérielle et humaine

Tous ensemble, mené par le prof APA :

Donner des indications, expliquer les mouvements, poser des questions aux patients

reprandre un petit parcours avec (assis-debout; slalom, passage dans cerceaux; monter de genoux sur place en comptant à voix haute), placer un pion, revenir le plus rapidement et "checker" la main de son partenaire, ou donner la coupelle à placer)

### 9.2 Jeux

Média	Intentions	Contenus	Temps
Cf. Manuel Jeux	ne pas confondre vitesse et précipitation	<b>Jeu action pour réaction (p.175):</b>  <b>Détective/ Chef d'orchestre(optionnel) (p.148)</b>	35 minutes

### 9.3 Renforcement musculaire



Média	Intentions	Contenus	Temps
Cf. Fiches plastifiées	Vers l'autonomie et le projet	<p><b>Renforcement musculaire :</b> Découverte Abducteur/Adducteur 5 ateliers + Add/Abd</p> <p><b>Aérobie</b> Exercice de marche pendant 8 minutes, au signal : - accélérer la marche - changer de sens - piétiner - faire un tour sur soi même Récupération 4 minutes</p> <p>Puis, même chose en trottinant pendant 6 minutes Récupération entre les 2 séries 4 minutes</p>	50 minutes ( 30 min RM et 20 Min aérobie)

#### Organisation matérielle et humaine

1. Rotation sur 6 ateliers ( aux choix + Abb/Abd) consécutifs (circuit training) avec enchaînement des ateliers en trottinant ou en marchant

a. Abducteur/Adducteur

b. Libre

c. Libre

d. Libre

e. Libre

f. Libre

Dès que l'atelier est fini, on change d'atelier

2/3' de récup à la fin du circuit

Réaliser le circuit 3 fois : 1. Borg 4/5 ; 2. Borg 5/6 3. Borg 5/6

#### 9.4 Étirements/relaxation

Média	Intentions	Contenus	Temps
Cf. Fiches étirement	Autonomie dans étirement et relaxation.. Demander aux patients de proposer des exercices	Etirements  Relaxation : allongé sur tapis, possibilité de fermer les yeux au choix, suivre les consignes données par le prof APA	15 minutes

Organisation matérielle et humaine
Chaque patient propose un étirement, le prof APA complète en posant des questions Exercice de relaxation

## 10 SÉANCE 10: AUTONOMIE

Education: si l'on parlait de vos envies et des barrières à l'AP ?

### 10.1 Échauffement

Média	Intention	Contenus	Temps
Fichier échauffement	Animer par patients (possibilité de constituer des binomes pour animer des parties d'échauffement)	Cf fiches	10 minutes

Organisation matérielle et humaine
Tous ensemble, mené par le prof APA : Donner des indications, expliquer les mouvements, poser des questions aux patients

### 10.2 Renforcement musculaire

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fiches plastifiées	Je révise	Rotation sur 9 ateliers consécutifs (circuit training) avec enchaînement des ateliers en trottinant  1' par atelier 3' de récup à la fin du circuit Réaliser le circuit 3 fois	50 minutes

Organisation matérielle et humaine
<p>1. Rotation sur 9 ateliers consécutifs (circuit training) avec enchaînement des ateliers en trottinant ou en marchant</p> <p>a. Biceps b. Triceps c. Mollets d. Fessier e. Ischios-jambiers f. Quadriceps g. Adducteur / Abducteur h. Abdos (respiration/normal) i. Dorsaux</p> <p>Dès que l'atelier est fini, on change d'atelier 2/3' de récup à la fin du circuit</p> <p>2. Aerobie: Marcher pendant 6 minutes pour récupérer</p>

### 10.3 Jeux

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Manuel Jeux	Je joue avec les autres	<b>Balle brulante (p.114)</b> <b>Balle à 10 (p.117)</b>	35 minutes

### 10.4 Étirements/relaxation

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fiches étirement	Autonomie dans étirement et relaxation... Demander aux patients de proposer des exercices	Etirements Relaxation : allongé sur tapis, possibilité de fermer les yeux au choix, suivre les consignes données par le prof APA	15 minutes

Organisation matérielle et humaine
<p>Guidé par le prof APA ou avec l'aide de patients...</p> <p>Chaque patient se muni d'un tapis et se positionne librement dans la salle</p>

Distribuer une fiche aux patients avec l'ensemble des ateliers ;

Ils doivent cocher les ateliers qu'ils aimeraient faire en S11, et S11, ils doivent les mettre en place dès la fin de l'échauffement

## 11 SÉANCE 11 : ET POUR FINIR

Education: On fait le point sur le cycle

### 11.1 Échauffement

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fichier échauffement	seul	Cf fiches	10 minutes
		Chaise musicale et/ou le chameau (p. 175)	10 minutes

### 11.2 Jeux

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Manuel Jeux	Faire confiance, Traiter l'information, hiérarchiser, planifier	Parcours aveugle Le serveur	35 minutes

<b>Organisation matérielle et humaine</b>
Le serveur et parcours aveugle sur même parcours

### 11.3 Renforcement musculaire

Cf. Fiches plastifiées	Le prof est un guide	Faire son propre circuit training (min 7 ateliers) Se mettre d'accord par groupe pour faire 10 min de capacité aérobie à la fin	50 minutes
------------------------	----------------------	--	------------

### Organisation matérielle et humaine

Montrer sa fiche ateliers RM  
 Dès que l'atelier est fini, on change d'atelier  
 2/3' de récup à la fin du circuit  
 Réaliser le circuit 3 fois : 1. Borg 4/5 ; 2. Borg 5/6 3. Borg 5/6

#### 11.4 Étirements/relaxation

Média	Intention	Contenus	Temps
Cf. Fiches étirement	Autonomie dans étirement et relaxation.. Demander aux patients de proposer des exercices	Etirements Relaxation : allongé sur tapis, possibilité de fermer les yeux au choix, suivre les consignes données par le prof APA	15 minutes

### Organisation matérielle et humaine

Guidé par le prof APA ou avec l'aide de patients...  
 Chaque patient se muni d'un tapis et se positionne librement dans la salle

## 12 SÉANCE 12

Séance 12: On se teste !

		Temps en minute
Objectifs :	Passation tests et questionnaires	10
Précautions:	Faire passer les tests avant de faire les questionnaires	
Consignes:	Rassurer en disant que ces tests ne font pas l'objet d'une note, d'une évaluation, mais permettront de voir l'évolution des performances et ainsi apporter des modif au programme ! Passer les tests dans l'ordre proposer, il est possible de faire passer plusieurs personnes à la fois, voir si il y a 2 animateurs, faire des ateliers	
Tests:	1. Test de Ruffier-Dickson 2 et 3. Test OLS / Functional Reach 4. Test 6 minutes Marche 5 et 6. Souplesse tronc et jambes	75
Questionnaires:	1. IFIS 2. GLTEQ	15

Si le temps : jeux du ballon/mémoire

Attention

- Bien remplir les codes participant
- Vérifier que les 2 questionnaires sont bien remplis
- Vérifier que vous avez bien reporter l'ensemble des données sur la fiche test
- Bien donner le déroulé des séances et les activités qui seront proposées
- Bien se référer au manuel de pasation des tests et questionnaires



# Les annexes

## 1 FICHES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

---

### *Abducteur/Adducteur*

---

#### **ABD/ABB (élastique)**

#### **Consignes :**

Par deux :

Binôme qui travaille

- Debout avec un élastique sous le pied de la jambe qui va travailler
- Tenir son partenaire par l'épaule pour garder l'équilibre durant l'exercice
- Une fois en place, amener la jambe devant l'autre jambe, puis ouvrir au maximum la jambe sur le côté
- Rentrer son ventre durant le mouvement d'ouverture et de fermeture du bassin.
- Respiration fluide

Binôme qui tient l'élastique

- Se tenir à côté du binôme qui travaille,
- Tenir fermement l'élastique,
- Ne pas bouger durant la réalisation de l'exercice
- Corriger la posture de son binôme qui travaille
- Rester solide sur ses appuis



**2 à 3 séries de 5, ou 10 ou 15 répétitions selon le niveau (à voir avec le professeur APA)**

**Altères plus ou moins lourds selon le niveau (voir avec le professeur APA)**

**Borg 5/6**

**Récup série : 1 minute**

---

## *Triceps Brachial 1 : Extension Verticale*

---

**Poids/nuque** (*triceps brachial, anconé*)

### **Consignes :**

- Position assise ou debout, le dos doit être bien droit
- Regarder devant soi
- Saisir l'haltère avec les deux mains et les positionner derrière la nuque.
- Effectuez une extension des avant-bras (mains vers le haut, mais toujours derrière la tête), attention de ne pas pencher la tête vers l'avant, bien verrouiller le haut du corps
- Expirez lors de l'extension, inspirez lors de la flexion
- Attention de bien contracter la sangle abdominale pour éviter de trop cambrer le dos !!
- (variante : tenir l'haltère d'une main, lever l'haltère à la verticale de l'épaule dont la main porte l'haltère, faire les répétitions et changer de bras)



**2 à 3 séries de 5, ou 10 ou 15 répétitions selon le niveau (à voir avec le professeur APA)**

**Haltères plus ou moins lourds selon le niveau (voir avec le professeur APA)**

**Borg 5/6**

**Récup série : 1 minute**

---

## Triceps Brachial 2 : Dips au banc

---

### Dips (triceps, anconé)

#### Consignes :

- Paumes de mains en appui sur le devant de la chaise, jambes à 90°, fléchir les bras en gardant les avant-bras en position verticale
- Les fesses doivent-être dans le vide
- Effectuez une flexion des avant-bras (descendre jusqu'au niveau du nombril) suivie d'une extension des avant-bras, puis recommencez
- Expirez lors de la montée, inspirez lors de la descente
- Variante (si trop facile, une charge peut être posée sur les cuisses rendant la répulsion plus difficile et l'effort plus intense)



2 à 3 séries de 5, ou 10 ou 15 répétitions selon le niveau (à voir avec le professeur APA)

Borg 5/6

Récup série : 1 minute

Possibilité d'alterner triceps brachial 1 et 2/1 et 2

---

## *Biceps : curl en supination*

---

### **Biceps : poids** (*biceps brachial, brachial*)

#### **Consignes :**

- Position assise ou debout (si debout, bien contracter la sangle abdominale pour éviter de cambrer le dos), le dos doit être bien droit
- Regarder devant soi
- Bloquer les coudes contre le buste
- Un haltère dans chaque main tenu en supination
- Montez le poids le plus haut possible et maintenez la position haute de contraction pendant 1 seconde en serrant l'avant-bras contre le biceps le plus fort possible
- Abaisser le poids lentement pour retourner à la position de départ
- Répétez avec l'autre bras :
- Variante :
  - assis/debout,
  - levez les bras simultanément
  - Commencer avec les mains en position neutre (les pouces tournés vers l'avant). Dans ce cas, il faudra tourner ensuite le poignet pour amener votre pouce vers l'extérieur lorsque vous pliez votre bras.



**3 séries de 5, ou 10 ou 15 répétitions selon le niveau (à voir avec le professeur APA)**

**Altères plus ou moins lourds selon le niveau (voir avec le professeur APA)**

**Borg 5/6**

**Récup série : 1 minute**

---

### *Biceps 3 : Curl avec élastique*

---

#### **Biceps élastique** (*biceps brachial, brachial*)

#### **Consignes :**

- Position debout
- Bien contracter la sangle abdominale pour éviter de cambrer le dos = le dos doit être bien droit et le ventre rentré
- Regarder devant soi
- Élastique tenu par le pied du même côté que le bras qui va travailler (Plus l'élastique sera tendu, plus la tension sur le biceps sera forte et inversement)
- Bloquer les coudes contre le buste
- Main en pronation, coudes fléchis 90°, effectuer des flexions
- Abaisser le bras lentement pour retourner à la position de départ
- Respiration non bloquée et combinée avec l'effort
- Répétez avec l'autre bras :



**2 à 3 séries de 5, ou 10 ou 15 répétitions selon le niveau (à voir avec le professeur APA)**

**Élastique plus ou moins résistant selon le niveau (voir avec le professeur APA)**

**Borg 5/6**

**Récup série : 1 minute**

---

## Pectoraux : Pompes

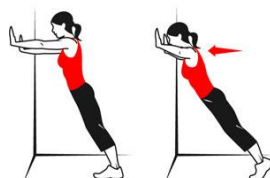
---

### Pompes (*grand pectoral, triceps brachial, deltoïde*)

- En appui face au sol (ou au mur), bras tendus, mains écartées de la largeur des épaules, pieds légèrement écartés. Les pieds sont collés l'un à l'autre
- Fléchir les bras pour amener la cage thoracique près du sol en gardant le dos droit, ne pas cambrer ou faire ressortir les fesses vers le haut
- Regarder à 30/50 cm au-delà des mains et pas entre les mains.
- Remonter en poussant jusqu'à l'extension complète des bras
- Expirez lors de la descente, inspirez lors de la remontée



Pompe simplifiée : sur les genoux



Pompe simplifiée

Pompe simplifiée : verticale

Travaille le haut des pectoraux  
(Faisceau claviculaire du grand pectoral)

2 à 3 séries de 5 à 10 répétitions selon le niveau

Récup série : 1 minute professeur APA

Borg 5/6

(à voir avec le professeur APA)

Possibilité de changer de modalités d'une série à l'autre

---

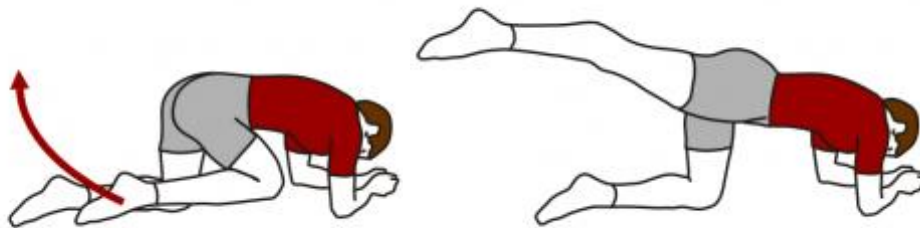
## Fessiers 1 : À 4 pattes et Jambe tendue

---

### Fessier 4 pattes (*grand fessier*)

#### Consignes :

- En appui au sol sur les genoux et les avant-bras, dos plat (ventre rentré), tendez la jambe vers l'arrière à l'horizontale (au niveau des fessiers) puis ramenez le genou sous le torse sans poser le genou au sol
- Expirez en poussant vers l'arrière
- Attention de bien garder le dos droit



2 à 3 séries de 5, ou 10 ou 15 répétitions selon le niveau (à voir avec le professeur APA)

pour chaque jambe

Borg 5/6

Récup série : 1 minute

---

## *Fessiers 2 : Élastique pour muscles abducteurs de la hanche*

---

### **Fessier** (*moyen fessier, abducteur de la hanche*)

#### **Consignes :**

- Debout avec un élastique entre les deux pieds, tenir l'élastique avec les deux mains,
- Ouvrir la jambe sur le côté (tendre l'élastique) puis fermer la jambe,
- Faire d'abord une jambe, puis l'autre,
- Il est possible de poser le pied entre chaque répétition ou de laisser le pied décollé du sol durant l'exercice,
- Le ventre est rentré pour préserver ses lombaires, la respiration est fluide



**2 à 3 séries de 5, ou 10 ou 15 répétitions selon le niveau (à voir avec le professeur APA) pour chaque jambe**

**Elastique plus ou moins résistante selon le niveau (voir avec le professeur APA)**

**Borg 5/6**

**Récup série : 1 minute**



---

## *Gainage 1 : Dorsal*

---

### **Abdominaux**

#### **Consignes :**

- Allonger sur le dos sur un tapis de sol, les bras le long du corps.
- Avec les pieds au sol écartés largeur du bassin, fléchir les genoux.
- Lever lentement les fesses en direction du plafond en s'appuyant sur ses bras et ses pieds.
- Contracter légèrement les fessiers pour basculer le bassin vers le haut et l'avant.
- Tenir la posture sans bouger. Respiration lente et fluide.



**2 séries de 30'' à 1' selon le niveau (à voir avec le professeur APA)**

**Borg 5/6**

**Récup série : 15''**

---

## *Gainage 1 : Latéral*

---

### **Consignes :**

- Allongé sur le côté sur son tapis, coude fléchi, pieds l'un sur l'autre.
- Soulever lentement le corps en s'appuyant sur le coude fléchi au sol et sur les côtés des pieds.
- Rentrer le ventre, rentrer les fesses. Le corps doit être le plus possible aligné.
- La respiration est fluide et non bloquée durant la contraction :
  - respirer normalement tout au long du gainage, sans bloquer sa respiration

Variantes : Mettre le pied qui n'est pas en tension devant l'autre pied pour tenir l'équilibre, idem si besoin est pour le bras, tenir la posture 15 à 20s



**2 séries de 20 secondes/ Coté (voire 30'' selon le niveau selon le niveau : à voir avec le professeur APA)**

**Côté G+ Coté D (repos 30''+ Coté G+ Coté D)**

**Borg 5/6**

**Récup série : 30 '' à 1'**

---

## Dorsaux 1 : Otarie

---

### Bas du dos (Lombaires)

#### 1. Consignes :

- Allongé sur le ventre sur son tapis de sol.

**1<sup>ère</sup> série** : soulever légèrement les pieds du sol en gardant le reste du corps et la tête au sol, arrêter de soulever les pieds quand vous sentez votre pubis s'enfoncer dans le sol.

**2<sup>ème</sup> série** : soulever légèrement le haut du corps en laissant au sol les membres inférieurs.

- Respiration durant l'effort : quand je monte mes pieds ou ma tête j'inspire, quand je relâche la posture j'expire.



**2 séries de 5, 10 ou 15 répétitions selon le niveau (1 répétition/ série)**

**Récup série : 30 secondes à 1 minute**

**Borg 5/6**

**(à voir avec le professeur APA)**

---

## *Dorsaux 2 : Super man en duo*

---

### **Bas du dos (Lombaires)**

#### **2. Consignes :**

- Allongé sur le ventre sur son tapis de sol.
- Un medecin Ball pour 2
- Lever les pieds et les bras en même temps, puis passer le MB à son partenaire face à soi et relâcher la posture.
- Ne pas monter trop haut les pieds
- Respiration durant l'effort : quand je monte mes pieds ou ma tête j'inspire, quand je relâche la posture j'expire.



**2 séries de 5, 10 ou 15 répétitions selon le niveau (1 répétition/ série)**

**Récup série : 30 secondes à 1 minute**

**Borg 5/6**

**(à voir avec le professeur APA)**

---

## Abdominaux 1

---

### LE DROIT DE L'ABDOMEN

#### Le ½ Crunch (droit)

##### Consignes :

- Allongé au sol (tapis de sol), le dos bien arrondi (ne pas cambrer)
- Les genoux fléchis, les pieds au sol, tête et épaules sont décollés du sol
- Levez légèrement les épaules en direction du plafond, relâcher sans poser la tête puis recommencez
- Rentrer son ventre tout au long de l'effort.
- Respiration fluide : expirez quand les épaules vont vers le haut, inspirez quand les épaules descendent
- 

Attention le bas du dos doit toujours être collé au sol



**2 à 3 séries de 5, 10 ou 15 répétitions selon le niveau**

**Récup série : 30 secondes à 1 minute**

**Borg 5/6**

**(à voir avec le professeur APA)**

---

## Abdominaux 2

---

### LES OBLIQUES

#### Consignes :

- Allongé au sol (tapis de sol), le dos bien plaqué au sol (ne pas cambrer)
- Les genoux fléchis, les pieds au sol, tête et épaules posées au sol, bras écartés
- Levez les pieds (genoux vers la poitrine), ne pas cambrer
- Accompagner doucement les genoux vers la droite, toucher le sol et pivoter simultanément la tête à gauche
- Remonter les genoux à la verticale, puis descendre les genoux vers la gauche, et simultanément amener la tête vers la droite
- Rentrer son ventre tout au long de l'effort.
- Respiration fluide : inspirez quand les genoux vont vers le bas, inspirez quand les genoux montent



**2 à 3 séries de 5, 10 ou 15 répétitions selon le niveau**

**Récup série : 30 secondes à 1 minute**

**Borg 5/6**

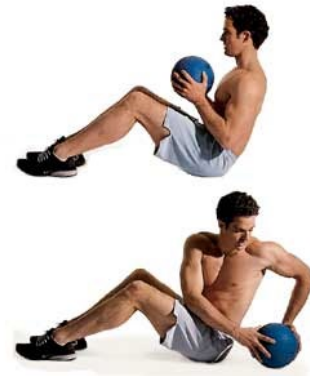
**(à voir avec le professeur APA)**

## LES OBLIQUES

### Travailler avec un medecine-ball

#### Consignes :

- Un medecine-ball (MB) dans les mains
- Assis au sol, le dos relevé et bien droit, les genoux pliés à 90°, les pieds bien à plat sur le sol et écartés de 30 cm environ
- Toucher le sol d'un côté puis de l'autre avec le MB au niveau des hanches
- Rentrer son ventre durant l'effort, gardez la tête sur la même ligne que le torse pendant le mouvement
- Respiration fluide : inspirez quand vous allez chercher le MB derrière votre dos, expirez quand les épaules reviennent dans l'axe



**2 à 3 séries de 5, 10 ou 15 répétitions selon le niveau**

**Récup série : 30 secondes à 1 minute**

**Borg 5/6**

**(à voir avec le professeur APA)**

---

## Abdominaux 4

---

### Touche talons - droite-gauche (*obliques de l'abdomen, grand droit*)

#### Consignes :

- Allongé sur le dos, les bras le long du corps, pieds au sol et jambes fléchies à 90°
- Expirez en décollant le haut du dos du sol, dans un mouvement de glissement latéral, venez toucher un talon puis l'autre avec le bout des doigts en gardant les bras tendus
- Expirez en touchant les talons, inspirez en revenant à la position initiale
- Ne pas poser les épaules au sol pendant le mouvement



2 à 3 séries de 5, 10 ou 15 répétitions selon le niveau

Récup série : 30 secondes à 1 minute

Borg 5/6

(à voir avec le professeur APA)



---

## Abdominaux 5

---

### Ventre plat (*le transverse*)

#### Consignes :

- À quatre pattes sur un tapis de sol, les bras alignés avec les épaules, le regard vers le sol pour aligner la tête avec le reste du dos.
- Jambes alignées au niveau du bassin.
- Rentrer le ventre en expirant lentement avec la bouche, relâcher lentement en inspirant avec le nez et en laissant son ventre reprendre sa posture initiale.
- Répéter 10 fois l'exercice. S'asseoir pour la récupération. Possibilité de faire une pause après 5 mouvements.
- Placé correctement sa respiration sur l'effort : quand je rentre mon ventre j'expire, quand je relâche j'inspire.



**2 à 3 séries de 5, 10 ou 15 répétitions selon le niveau**

**Récup série : 30 secondes à 1 minute**

**Borg 5/6**

**(à voir avec le professeur APA)**

---

## Quadiceps 1

---

### *½ squat (moyen, grand fessier, quadiceps)*

#### Consignes :

- Jambes un peu plus écartées que la largeur du bassin, le dos reste droit durant la totalité du mouvement (respecter l'alignement tête, cou, tronc, bassin)
- Les talons ne décollent pas du sol
- Les genoux fléchis au maximum à 90°, ils ne doivent pas dépasser les pointes de pieds
- Assurer l'alignement du dos, regarder droit au loin, faire le geste lentement
- Respiration : quand je descends en squat j'inspire, quand je remonte j'expire



**2 à 3 séries de 5, 10 ou 15 répétitions selon le niveau**

**Récup série : 30 secondes à 1 minute**

**Borg 5/6**

**(à voir avec le professeur APA)**

---

## Quadriceps 2

---

### Fente avant (*grand fessier, quadriceps*)

#### Consignes :

- En position debout, effectuer un pas en avant, descendre poser un genou au sol, en fléchissant l'autre jambe la cuisse parallèle au sol et le genou à 90°
- Gardez le tronc bien droit tout au long du mouvement
- Inspirez en effectuant le pas, expirez en revenant en position initiale



**2 à 3 séries de 5, 10 ou 15 répétitions selon le niveau**

**Récup série : 30 secondes à 1 minute**

**Borg 5/6**

**(à voir avec le professeur APA)**

---

## Quadriceps 3

---

### Presse à deux

#### Consignes :

##### Le binôme qui effectue la contraction des quadriceps :

- Allongé sur le tapis sol, le ventre rentrer, la tête au sol.
- Lever les jambes.
- Le haut du corps est relâché

##### Le binôme qui mime la presse :

- Debout face à son binôme, corps gainé.
- S'appuyer sur le binôme qui travaille au niveau de ses pieds.
- Mettre les pieds du binôme sur le buste.

##### Le binôme qui effectue la contraction des quadriceps :

- Une fois la posture installée, effectuer des flexions et extensions des genoux.
- Le binôme sert de poids.
- Ne pas descendre trop loin avec ses genoux : flexion maximum à 90°.
- Respiration lente et fluide : expirez durant l'extension des genoux, inspirez durant la descente



##### Le binôme qui mime la presse :

- Il reste en gainage, ne bouge pas et attend que son binôme fléchisse les genoux.
- Respiration non bloquée : lente et fluide

**2 à 3 séries de 5, 10 ou 15 répétitions selon le niveau**

**Récup série : 30 secondes à 1 minute**

**Borg 5/6**

**(à voir avec le professeur APA)**

**Attention à la constitution des binômes... associer des gabarits équivalents**

---

## Ischio-Jambier 1

---

### Jambe tendue-pliée

#### Consignes :

- À quatre pattes sur un tapis de sol, les bras alignés avec les épaules, le regard vers le sol pour aligner la tête avec le reste du dos, jambes alignées au niveau du bassin
- Lever une jambe pour l'aligner avec le dos : la fléchir puis la tendre tout en la laissant en l'air
- Les répétitions sont faites lentement, avec la bonne posture.
- La respiration est fluide. Le ventre est rentré.

#### Variante :

Même exercice, mais :

- allongé sur le ventre sur un tapis de sol (mettre photo)
- debout en appui sur une chaise (mettre photo)



**2 à 3 séries de 5, 10 ou 15 répétitions selon le niveau**

**Récup série : 30 secondes à 1 minute**

**Borg 5/6**

**(à voir avec le professeur APA)**

---

## *Ischio-Jambier 2 : Leg curl allongé avec résistance*

---

### **Ischio-jambier debout**

#### **Consignes :**

- 
- L'un des binômes est allongé sur le ventre sur son tapis de sol. La tête au sol entre ses mains.
- Le partenaire se met à genoux à côté de lui.
- Le pratiquant allongé plie une jambe (faire un talon/fesse) et déplie sa jambe (sans la poser au sol). Son binôme exerce avec sa main une pression au niveau de la cheville durant la totalité de l'effort, en adaptant la pression à son binôme.
- Respiration du pratiquant allongé : non bloquée, fluide et combinée avec le mouvement : expiré lorsque la jambe se fléchit, inspirer quand elle se tend
- Faire le mouvement lentement pour sentir la tension du binôme.
- Changer les rôles tous les 10 mouvements.



**2 à 3 séries de 5, 10 ou 15 répétitions selon le niveau**

**Récup série : 30 secondes à 1 minute**

**Borg 5/6**

**(à voir avec le professeur APA)**

---

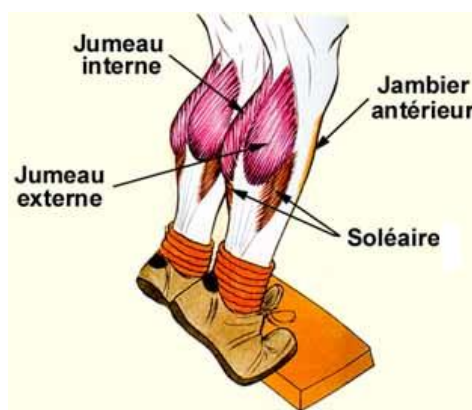
## Triceps suraux

---

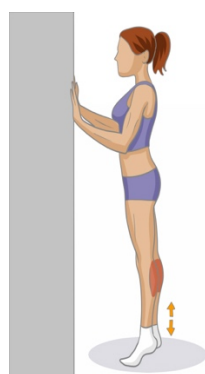
### Flexions plantaires (*triceps sural et soléaire*)

#### Consignes :

- Position debout, le dos droit, possibilité de se tenir pour garder l'équilibre
- Monter sur les pointes de pieds puis redescendre
- Répéter le mouvement sans reposer les talons au sol, conserver une respiration rapide



Au sol



Sur un STEP



2 à 3 séries de 5, 10 ou 15 répétitions selon le niveau

Récup série : 30 secondes à 1 minute

Borg 5/6

(à voir avec le professeur APA)

## 2 FICHES RÉCAPITULATIVES DES ATELIERS POUR PERMETTRE AUX PATIENTS DE CHOISIR LEUR PROPRE CIRCUIT

			Mon parcours 1 Séance 5 Choisir 5 ateliers	Mon parcours 2 Séance 6 Choisir 5 ateliers	Mon parcours 3 Séance 9 Choisir 6 ateliers	Mon parcours 4 Séance 10 Choisir mini 7 ateliers
Les abdos	Abdos 1	Le droit de l'abdomen				
	Abdos 2	Les obliques (essuis glace)				
	Abdos 3	Les obliques (Ballon)				
	Abdos 4	Obliques/ Grand droit (à droite, à Gauche)				
	Abdos 5	Le transverse (Ventre plat)				
Les dorsaux	Dorsaux 1	Otarie				
	Dorsaux 2	Super man				
Biceps	Biceps 1	Curl en supi	X			
	Biceps 2	Curl avec élastique	X			
Triceps	Triceps 1	Extension verticale	X			
	Triceps 2	Dips au banc	X			
	Triceps 3	Pompes	X			
Quadriceps	Quadriceps 1	1/2 Squat				
	Quadriceps 2	Fente avant				
	Quadriceps 3	Presse à 2				
Ischio Jambiers	Ischio 1	Jambe tendue/pliée				
	Ischio 2	Leg curl allongé avec résistance				
Gainage	Gainage 1	Dorsal 1				
	Gainage 2	Latéral 1				
Fessiers	Fessier 1	4 pattes	X	X		
	Fessier 2	Elastiques	X	X		
Mollets	Triceps suraux	Flexion plantaire	X	X		
Adducteur/Adducteur	ADD/ABD	Add/Abd 1	X	X		



## 3 GLOSSAIRE

### 3.1 Objectifs

Les objectifs sont des intentions qui permettent de décrire ce que les patients doivent savoir, savoir-être à l'issue de notre cycle

Cela permet :

- de travailler en procédant par étapes ;
- de bien identifier un niveau initial ;
- de déterminer là où nous voulons amener les patients ;
- de proposer une progression ;
- et d'adapter les jeux.

Pour atteindre ces nouveaux « savoirs », les pratiquants devront acquérir des compétences.

### 3.2 Compétences

Une compétence « est un ensemble structuré et cohérent de ressources qui permet d'être efficace dans un domaine social d'activité. On peut classer les ressources constitutives de la compétence en cinq catégories : capacités, habiletés motrices, habiletés méthodologiques, connaissances et attitudes ». (Delignières, 1993<sup>4</sup>)

Une fois les compétences détaillées, il va falloir les hiérarchiser ! Quelles sont les plus importantes pour mon groupe ou pour tel patient ? Cette hiérarchisation va permettre de faire des choix et d'aller à l'essentiel en cas d'imprévu dans les séances (absences, séance qui doit être annulée...).

Une fois les compétences définies et hiérarchisées, il faut se poser la question de ce que les personnes ont à faire, de ce qu'elles ont à apprendre, des actions qu'elles doivent initier pour atteindre cette compétence, donc il faut s'interroger sur les contenus d'enseignement à acquérir.

### 3.3 Contenus d'enseignement

Les contenus d'enseignement sont les différents savoirs pratiques et théoriques (savoir-faire technique et tactique, des connaissances de soi, des savoir-faire sociaux) que le patient doit apprendre pour acquérir les compétences visées et transformer en conséquence ses conduites motrices. Ils assurent le passage d'un comportement ou d'un état initial identifié à un comportement ou un résultat final spécifié. Ces

---

<sup>4</sup> <https://didierdelignieresblog.files.wordpress.com/2016/03/revueeps1993.pdf>

contenus peuvent être entendus à partir des ressources sollicitées chez le patient sur les plans cognitifs, affectifs, informationnels, moteurs et énergétiques.

#### 4 BIBLIOGRAPHIE

- Dauwan, M., Begemann, M. J., Heringa, S. M., & Sommer, I. E. (2016). Exercise improves clinical symptoms, quality of life, global functioning, and depression in schizophrenia: a systematic review and meta-analysis. *Schizophrenia bulletin*, 42(3), 588-599.
- Falkai, P., Malchow, B., Wobrock, T., Gruber, O., Schmitt, A., Honer, W. G., et al. (2013). The effect of aerobic exercise on cortical architecture in patients with chronic schizophrenia: a randomized controlled MRI study. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 263(6), 469-473.
- Firth, J., Cotter, J., Elliott, R., French, P., & Yung, A. R. (2015). A systematic review and meta-analysis of exercise interventions in schizophrenia patients. *Psychological Medicine*, 45(7), 1343-1361.
- Firth, J., Rosenbaum, S., Stubbs, B., Gorkzynski, P., Yung, A., & Vancampfort, D. (2016). Motivating factors and barriers towards exercise in severe mental illness: a systematic review and meta-analysis. *Psychological medicine*, 46(14), 2869-2881.
- Herazo-Beltrán, Y., Pinillos, Y., Vidarte, J., Crissien, E., Suarez, D., & García, R. (2017). Predictors of perceived barriers to physical activity in the general adult population: a cross-sectional study. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 21(1), 44-50.
- Ho, R. T. H., Wan, A. H. Y., Au-Yeung, F. S. W., Lo, P. H. Y., Siu, P. J. C. Y., Wong, C. P. K., et al. (2014). The psychophysiological effects of Tai-chi and exercise in residential Schizophrenic patients: a 3-arm randomized controlled trial. *BMC complementary and alternative medicine*, 14(1), 1.
- Kern, L., & Fayollet, C. (2017). Pratique de l'activité physique et Psychiatrie. *EMC Psychiatrie*.
- Kern, L., & Marchetti, E. (2018). *Mettre en place un programme d'activités physiques ludiques: pour patients ayant une psychose et un trouble du spectre autistique*: Dunod.
- Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Sherrington, C., Curtis, J., & Ward, P. (2014). Physical activity interventions for people with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(9), 964-974.
- Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Sherrington, C., Curtis, J., & Ward, P. B. (2014). Physical activity interventions for people with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(9), 964-974.
- Vancampfort, D., De Hert, M., De Herdt, A., Vanden Bosch, K., Soundy, A., Bernard, P. P., et al. (2013). Associations between physical activity and the built environment in patients with schizophrenia: A multi-centre study. *General Hospital Psychiatry*, 35(6), 653-658.
- Vancampfort, D., Probst, M., De Herdt, A., Corredeira, R. M. N., Carraro, A., De Wachter, D., et al. (2013). An impaired health related muscular fitness contributes to a reduced walking capacity in patients with schizophrenia: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 13.
- Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2015). Exercise improves cardiorespiratory fitness in people with schizophrenia: A systematic review and meta-analysis. *Schizophr Res*, 169(1-3), 453-457.

<A REL="LICENSE" HREF="HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-SA/4.0/"><IMG ALT="LICENCE CREATIVE COMMONS" STYLE="BORDER-WIDTH:0" SRC="HTTPS://I.CREATIVECOMMONS.ORG/L/BY-NC-SA/4.0/88X31.PNG" /></A><BR /><SPAN XMLNS:DCT="HTTP://PURL.ORG/DC/TERMS/" HREF="HTTP://PURL.ORG/DC/DCMITYPE/TEXT" PROPERTY="DCT:TITLE" REL="DCT:TYPE">PAPAPAS PROGRAMME EN ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES POUR DES PERSONNES VIVANT AVEC UNE SCHIZOPHRÉNIE</SPAN> DE <SPAN XMLNS:CC="HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/NS#" PROPERTY="CC:ATTRIBUTIONNAME">LAURENCE KERN ET LILIAN FAUTRELLE</SPAN> EST MIS À DISPOSITION SELON LES TERMES DE LA <A REL="LICENSE" HREF="HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-SA/4.0/">LICENCE CREATIVE COMMONS ATTRIBUTION - PAS D'UTILISATION COMMERCIALE - PARTAGE DANS LES MÊMES CONDITIONS 4.0 INTERNATIONAL</A>.<BR />FONDÉ(E) SUR UNE ŒUVRE À <A XMLNS:DCT="HTTP://PURL.ORG/DC/TERMS/" HREF="HTTPS://WWW.RESEARCHGATE.NET/PUBLICATION/335392199\_PAPAPAS\_PROGRAMME\_D%27ACTIVITE\_PHYSIQUE\_ADAPTEE\_POUR\_PERSONNE\_VIVANT\_AVEC\_UNE\_SCHIZOPHRENIE\_V1" REL="DCT:SOURCE">HTTPS://WWW.RESEARCHGATE.NET/PUBLICATION/335392199\_PAPAPAS\_PROGRAMME\_D%27ACTIVITE\_PHYSIQUE\_ADAPTEE\_POUR\_PERSONNE\_VIVANT\_AVEC\_UNE\_SCHIZOPHRENIE\_V1</A>.

