

**procap**  
für Menschen mit Handicap  
pour personnes avec handicap

**procap BEWEGT**

**procap BOUGE**

**Gesundheitsförderung für Menschen mit Handicap**  
**Empfehlungen:**  
 » Pausen bei der Anstrengung immer ihren Möglichkeiten an.  
 » Achten Sie auf Ihre Atmung. Sie sollten während der Übung immer in der Lage sein zu sprechen.  
 » Trinken Sie genügend – am besten Wasser.  
 » Trainieren Sie regelmäßig, mindestens 2x pro Woche für Erwachsene und mindestens 1 Stunde pro Tag für Kinder und Jugendliche.  
 Die Beschreibungen der Übungen finden Sie unter [www.procap-bewegt.ch](http://www.procap-bewegt.ch).

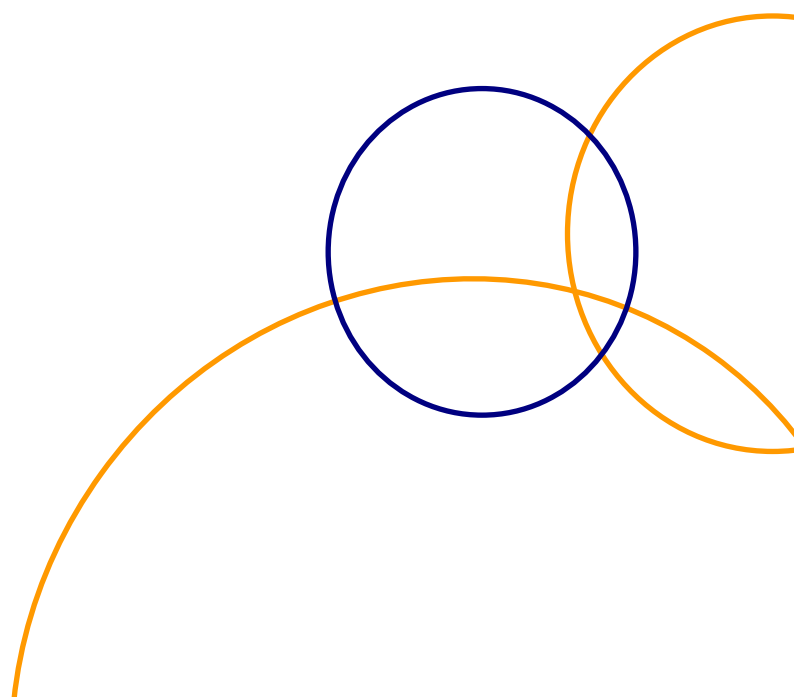
**Promotion de la santé pour personnes avec handicap**  
**Conseils:**  
 » Adapter les exercices à ses capacités. Il faut toujours être capable de parler pendant l'effort.  
 » Boire suffisamment durant les exercices – de préférence en eau.  
 » S'entraîner de manière régulière : 2x/ semaine par semaine pour les adultes et au moins 1 heure par jour pour les enfants et adolescents.  
 Les descriptions des exercices sont à télécharger sous [www.procap-bouge.ch](http://www.procap-bouge.ch).

MERKUR DRUCK  
[www.merkurdruck.ch](http://www.merkurdruck.ch)



# Poster Procap bouge

## Descriptifs des exercices



# Restez en forme avec Procap

Le poster «Procap bouge» vous donne la possibilité de maintenir votre forme et votre santé au quotidien. Les exercices proposés peuvent être mis en pratique à différents moments et dans différents contextes. Vous pouvez les mettre en pratique de manière individuelle à votre domicile, sur votre lieu de travail ou pendant vos loisirs ou en groupe lors de réunions, d'assemblées et de toutes autres rencontres. Chacune et chacun a la possibilité d'y trouver des exercices adaptés en fonction de son handicap et de sa forme physique. Selon vos capacités, certains exercices sans chaise roulante peuvent être utilisés avec plus ou moins d'adaptations par des personnes en chaise roulante et inversement les exercices en chaise roulante peuvent également être utilisés par des personnes sans chaise. Chaque exercice présente une à plusieurs variantes avec différents degrés de difficultés. Choisissez ceux qui vous conviennent le mieux. Il y en a pour tous ! A commander au prix de 5 francs, par e-mail à [procapbouge@procap.ch](mailto:procapbouge@procap.ch) ou par tel au 062 206 88 30.

## Recommandations de « Procap bouge » pour un entraînement optimal :

- > Il ne sert à rien d'en faire trop. Privilégiez des séances courtes mais régulières.
- > Il est conseillé d'effectuer une série d'exercices deux à trois fois par semaine, 15 à 20 minutes si possible.
- > Nous conseillons d'effectuer pour chaque exercice 3 fois 15 à 20 répétitions.
- > Respectez vos limites et vos capacités physiques.
- > Choisissez les exercices en fonction de votre forme du jour. Les jours où vous sentez fatigué, faites des exercices plus simples ou moins de répétitions.
- > Faites les exercices à un rythme lent, sans rentrer dans la douleur et provoquer des crampes musculaires.
- > Entraînez-vous progressivement. Commencez par un petit nombre de répétitions et augmentez le nombre de répétitions et la difficulté des exercices lorsque vous vous sentirez suffisamment sûr.
- > Evitez de vous entraîner directement après les repas.
- > Hydratez-vous suffisamment. De préférence de l'eau.
- > Respecter les conseils de chaque exercice.
- > Faites attention à ne pas bloquer votre respiration pendant l'exercice.
- > Commencez toujours la séance par un léger échauffement : mobilisation des articulations et activation du système cardio-vasculaire (augmentation du rythme cardiaque).

# Exercices



1

**Position de départ:** couché sur le dos, pieds décollés du sol, jambes serrées et pliées à angle droit, mains derrière la tête, coudes ouverts.

**Déroulement de l'exercice :** décoller légèrement le haut du corps jusqu'aux omoplates puis redescendre sans reposer complètement le haut du dos.

**Objectif :** renforcement des abdominaux.

**Conseils :** ne pas tirer avec les mains derrière la tête, rentrer le nombril en direction de la colonne vertébrale pour garder les abdominaux contractés.

**Variantes :** pour simplifier faire la même chose en gardant les pieds au sol.



2

**Position de départ :** à quatre pattes, mains posées à la verticale sous les épaules, genoux posés à la verticale sous les hanches, dos plat, tête dans l'alignement du dos.

**Déroulement de l'exercice :** faire le dos rond en rentrant la tête entre les épaules puis revenir à la position de départ.

**Objectif :** mobilité et renforcement des abdominaux.

**Conseils :** expirer en faisant le dos rond et inspirer en revenant à la position de départ.

**Variantes :** faire la même chose en position assise ou debout.



3

**Position de départ:** à quatre pattes, en appui sur les avant-bras, genou droit au sol, jambe gauche décollée du sol.

**Déroulement de l'exercice :** tendre la jambe gauche contre l'arrière puis revenir à la position de départ. Faire la même chose avec l'autre jambe.

**Objectif :** renforcement du bas du dos, des jambes et des fessiers.

**Conseils :** garder le dos dans la même position, rentrer le ventre, ne pas tendre la jambe trop haut, ne pas creuser le bas du dos.

**Variantes :** faire la même chose en gardant la jambe (décollée du sol) pliées pendant tout le mouvement.

# Exercices

4



**Position de départ:** couchés sur le dos, bras le long du corps, jambe droite pliée en direction de la poitrine, pied décollé du sol, jambe gauche légèrement tendue décollée du sol.

**Déroulement de l'exercice :** faire un mouvement de ciseau en ramenant le genou gauche en direction de la poitrine et en tendant la jambe gauche, puis alterner.

**Objectif :** renforcement des abdominaux, du dos et des jambes.

**Conseils :** ne pas forcer si vous sentez des douleurs en bas du dos. Adapter en faisant de plus petits mouvements ou en surélevant votre bassin.

**Variantes :** pour simplifier faire des plus petits mouvements en ne tendant pas complètement la jambe.

5



**Position de départ:** debout, jambes tendues, pieds largeur de hanches, bras tendus le long du corps.

**Déroulement de l'exercice :** descendre en fléchissant les genoux comme pour s'asseoir en ramenant les bras tendus à l'horizontal à la hauteur des épaules puis remonter.

**Objectif :** renforcement des jambes.

**Conseils :** ne pas descendre les fesses plus bas que la hauteur des genoux, ne pas creuser le bas du dos.

**Variantes :** pour simplifier faire des plus petits mouvements ou/et en se tenant pour avoir un meilleur équilibre.

6



**Position de départ:** couché sur le ventre, jambes tendues et serrées, bras pliés, mains sous le front.

# Exercices

**Déroulement de l'exercice** : décoller légèrement la jambe droite tendue puis la redescendre. Répéter l'exercice plusieurs fois avec la même jambe puis faire la même chose avec l'autre jambe.

**Objectif** : renforcement du bas du dos et des fessiers.

**Conseils** : rentrer le ventre et faire attention à ne pas monter la jambe trop haut en creusant le bas du dos.

**Variantes** : pour simplifier faire des plus petits mouvements ou pour augmenter la difficulté mettre des poids autour des chevilles.



7

**Position de départ** : couché sur le dos, bras le long du corps, jambes pliées, pieds au sol, talons près des fesses.

**Déroulement de l'exercice** : décoller les fesses du sol en poussant le bassin contre le haut jusqu'à ce que les cuisses, le bassin et le ventre soient alignés.

**Objectif** : renforcement des fessiers, des jambes et du bas du dos.

**Conseils** : ne pas creuser le bas du dos en montant trop haut.

**Variantes** : pour simplifier faire des petits mouvements ou pour augmenter la difficulté décoller un pied du sol.



8

**Position de départ** : en position assise, mains en appui à l'arrière des fesses, pieds posés au sol largeur de hanches, jambes légèrement pliées.

**Déroulement de l'exercice** : décoller un pied du sol en montant le genou en direction du haut et en gardant la jambe légèrement pliée puis redescendre la jambe au sol.

**Objectif** : renforcement des abdominaux et des jambes.

**Conseils** : expirer en montant le genou et en rentrant le ventre puis inspirer en redescendant la jambe. Ne pas creuser le bas du dos.

**Variantes** : pour simplifier faire la même chose avec le dos en appui ou pour augmenter la difficulté décoller la jambe en position tendue.

# Exercices



9

**Position de départ:** mains posées à plat à l'arrière, fesses dans le vide devant les mains, pieds au sol largeur de hanches, genoux à angle droit.

**Déroulement de l'exercice :** descendre lentement les fesses contre le bas en fléchissant les genoux et les coudes vers l'arrière.

**Objectif :** renforcement du haut du corps.

**Conseils :** bien faire un mouvement vertical.

**Variantes :** pour simplifier faire un mouvement plus petit ou pour augmenter la difficulté faire la même chose avec les jambes tendues.



10

**Position de départ:** en position assise avec ou sans appui du dos, mains en appui sur l'extérieur des genoux, pieds posés au sol l'un contre l'autre, genoux à angle droit.

**Déroulement de l'exercice :** pousser les genoux contre l'extérieur en donnant une résistance avec les mains sans bouger les pieds de leur position de départ.

**Objectif :** renforcement des jambes.

**Conseils :** faire un petit mouvement.

**Variantes :** pour simplifier demander à une autre personne d'appuyer sur l'extérieur des genoux pour vous donner de la résistance ou utiliser un élastique de gymnastique enroulé autour des cuisses.



11

**Position de départ:** en position assise avec ou sans appui du dos, pieds au sol, jambes pliées, genoux à angle droit, main gauche posé sur le genou gauche, bras droit tendu à côté de l'oreille droite.

**Déroulement de l'exercice :** essayer d'aller chercher un objet imaginaire en hauteur avec la main droite puis revenir à la position de départ. Faire la même chose de l'autre côté.

# Exercices

**Objectif** : renforcement du haut du corps.

**Conseils** : pas besoin de se pencher trop latéralement.

**Variantes** : faire la même chose sans avoir le bras tendu. Penser à se faire le plus grand possible.



12

**Position de départ** : position assise avec ou sans appui du dos, main gauche en appui sur l'accoudoir gauche ou posée sur le genou gauche, main droite tendu sur le côté contre le bas.

**Déroulement de l'exercice** : essayer d'aller chercher un objet imaginaire au sol avec la main droite puis revenir en position droite. Faire la même chose de l'autre côté.

**Objectif** : renforcement du haut du corps.

**Conseils** : ne pas aller trop loin afin de ne pas décoller les fesses du sol.

**Variantes** : faire la même chose en imaginant chercher un objet à différentes hauteurs et endroits.



13

**Position de départ**: en position assise avec ou sans appui du dos, bras tendus à l'horizontal à la hauteur des épaules.

**Déroulement de l'exercice** : boucher son corps latéralement en imaginant aller toucher un objet imaginaire à droite puis à gauche à la hauteur des épaules tout en gardant les bras tendus.

**Objectif** : renforcement du haut du corps.

**Conseils** : ne pas aller trop loin afin de ne pas décoller les fesses du sol.

**Variantes** : faire la même chose en gardant les mains sur les genoux.



14

**Position de départ**: en position assise, dos droit, mains sur les genoux.

# Exercices

**Déroulement de l'exercice** : descendre gentiment les mains en direction des pieds en frôlant les jambes et en enroulant le dos.

**Objectif**: étirements et mobilité.

**Conseils** : faire attention à ne pas bloquer sa respiration.

**Variantes** : pour simplifier ne pas descendre avec les mains jusqu'aux pieds.



15

**Position de départ** : en position assise, bras tendu légèrement en avant au-dessus de la tête.

**Déroulement de l'exercice** : basculer tout le corps en avant en gardant le dos droit et les bras dans la même position puis revenir à la position de départ.

**Objectif** : renforcement du haut du corps.

**Conseils** : ne pas faire un trop grand mouvement.

**Variantes** : pour simplifier garder les mains sur les cuisses.



16

**Position de départ** : en position assise avec ou sans appui du dos, bras tendus au-dessus des épaules.

**Déroulement de l'exercice** : en alternant gauche et droite essayer d'aller chercher le plus haut possible avec la main.

**Objectif** : renforcement du haut du corps.

**Conseils** : ne pas décoller les fesses du sol, le mouvement ce fait au niveau de la taille.

**Variantes** : pour simplifier garder les mains sur les cuisses et aller chercher le plus haut en faisant le mouvement à partir des épaules.



# Exercices



17

**Position de départ :** en position assise avec ou sans appui du dos, bras tendus le long du corps, coudes serrés contre la taille, paumes des mains contre l'avant.

**Déroulement de l'exercice :** monter les mains en direction des épaules en gardant les coudes au même endroit puis redescendre à la position de départ.

**Objectif :** renforcement des bras.

**Conseils :** ne pas bouger le haut du corps mais seulement les avant-bras.

**Variantes :** porter des poids dans les mains pour rendre l'exercice plus difficile.



18

**Position de départ:** en position assise avec ou sans appui du dos, mains sur les cuisses.

**Déroulement de l'exercice :** tourner la tête sur la gauche puis sur la droite sans bouger le haut du corps.

**Objectif :** mobilité, étirements.

**Conseils :** ne pas regarder le plafond mais plutôt légèrement contre le bas.

**Variantes :** faire le même exercice en regardant au-dessus de sa tête puis au sol ou en faisant des demi-cercles de l'épaule gauche à l'épaule droite en passant par devant.



19

**Position de départ:** en position assise avec ou sans appui du dos, mains sur les cuisses ou le long du corps.

**Déroulement de l'exercice :** imaginer écraser une noix entre les fesses en serrant les fesses, tenir la position quelques secondes puis relâcher.

**Objectif :** renforcement des fessiers.

**Conseils :** ne pas bloquer sa respiration.

**Variantes :** faire la même chose debout ou couché.

# Exercices



20

**Position de départ :** en position assise avec ou sans appui du dos, mains posées à plat sur le ventre.

**Déroulement de l'exercice :** à l'expiration tirer votre nombril en direction de la colonne vertébrale et à l'expiration relâcher. Sentir les mouvements du ventre avec les mains.

**Objectif :** renforcement des abdominaux.

**Conseils :** le dos ne doit pas bouger.

**Variantes :** faire la même chose debout ou couché.



21

**Position de départ:** en position assise avec ou sans appui du dos, mains jointes devant la poitrine, bras pliés.

**Déroulement de l'exercice :** appuyer les mains l'une contre l'autre le plus fort possible puis relâcher.

**Objectif :** renforcement du haut du corps.

**Conseils :** faire attention à garder les épaules en bas.

**Variantes :** faire la même chose avec un objet entre les mains, par-exemple un ballon ou un coussin.



22

**Position de départ:** debout face à un arbre ou à un mur, pieds largeur de hanches éloignés de l'arbre de façon à ce que le corps soit incliné en avant, mains posées à plat contre l'arbre à la hauteur et largeur des épaules, bras tendus.

**Déroulement de l'exercice :** fléchir les coudes contre l'extérieur en se rapprochant de l'arbre puis revenir à la position de départ tout en gardant les pieds au sol dans la position de départ.

# Exercices

**Objectif** : renforcement du haut du corps.

**Conseils** : contracter les abdominaux en rentrant le ventre et bien garder le corps dans la même position pendant l'exécution du mouvement. Ne pas creuser le bas du dos.

**Variantes** : faire la même chose contre le sol à l'horizontale.



23

**Position de départ**: en position assise en appui contre un arbre ou un mur, genoux pliés à angle droit, pieds au sol largeur de hanches, bras tendu le long du corps.

**Déroulement de l'exercice** : monter les bras tendus latéralement puis le redescendre à la position de départ.

**Objectif** : renforcement du haut et bas du corps.

**Conseils** : ne pas plier les genoux à plus de 90 degrés.

**Variantes** : rester dans la position assise sans faire de mouvements avec les bras.



24

**Position de départ**: debout, pieds largeur de hanches, mains posées à plat contre un arbre ou un mur à la hauteur des épaules.

**Déroulement de l'exercice** : monter sur la pointe de pieds puis redescendre gentiment sans reposer les talons.

**Objectif** : renforcement des mollets.

**Conseils** : ne pas creuser le bas du dos et ne pas se pencher en avant.

**Variantes** : pour simplifier monter sur la pointe des pieds en étant assis ou pour augmenter la difficulté faire la même chose avec seulement un pied au sol ou sans appui avec les mains.

# Exercices



25

**Position de départ:** debout en appui sur la jambe gauche, mains en appui contre un arbre ou un mur à la hauteur des épaules, jambe droite pliée vers l'avant, genou droit à la hauteur de la hanche droite.

**Déroulement de l'exercice :** passer la jambe droite d'avant en arrière en inclinant légèrement le corps vers l'avant puis revenir à la position de départ. Faire la même chose avec l'autre jambe.

**Objectif :** renforcement des fessiers et des jambes.

**Conseils :** ne pas creuser le bas du dos.

**Variantes :** pour simplifier faire un plus petit mouvement avec la jambe ou pour augmenter la difficulté faire la même chose avec un poids à la cheville.



26

**Position de départ :** debout latéralement à la cuisine, pieds au sol, main droite en léger appui sur la cuisine, bras gauche tendu le long du corps, jambes collées l'une contre l'autre.

**Déroulement de l'exercice :** ouvrir la jambe gauche latéralement puis la ramener à la position de départ. Faire la même chose avec l'autre jambe.

**Objectif :** renforcement des jambes.

**Conseils :** ne pas bouger le haut du corps.

**Variantes :** faire la même chose en étant couché latéralement sur le sol.



27

**Position de départ:** debout face à la cuisine, pieds largeur de hanches, mains en léger appui sur la cuisine, haut du corps légèrement incliné en avant.

# Exercices

**Déroulement de l'exercice:** pousser la jambe gauche contre l'arrière puis revenir à la position de départ. Faire la même chose avec l'autre jambe.

**Objectif :** renforcement des fessiers.

**Conseils :** ne pas creuser le bas du dos, ne pas bouger le haut du corps.

**Variantes :** faire la même chose en appui sur les coudes.



28

**Position de départ :** dos tourné contre la cuisine, mains posées sur le rebord de la cuisine, pieds légèrement posés en avant largeur de hanches.

**Déroulement de l'exercice :** descendre en fléchissant les coudes vers l'arrière puis remonter.

**Objectif :** renforcement.

**Conseils :** garder toujours le corps dans la même position.

**Variantes :** faire la même chose avec un appui sur une table en faisant attention à la stabilité.



29

**Position de départ :** debout face à la cuisine, mains posées à plat sur la cuisine largeur des épaules, pieds au sol largeur de hanches.

**Déroulement de l'exercice :** fléchir les coudes en descendant avec tout le corps en direction des mains.

**Objectif :** renforcement du haut du corps.

**Conseils :** ne pas creuser le bas du dos.

**Variantes :** faire la même chose à l'horizontal au sol.

# Exercices



30

**Position de départ** : assis sur un sofa avec ou sans appui du dos, bras tendus en dessus de la tête, mains jointes.

**Déroulement de l'exercice** : tirer les mains vers la droite en dessinant un « C » avec le haut du corps. Faire la même chose de l'autre côté.

**Objectif** : étirements du haut du corps.

**Conseils** : ne pas décoller les fesses du sofa, ne pas tirer le menton en arrière.

**Variantes** : faire la même chose debout, faire la même chose sans lever les bras mais en imaginant le mouvement depuis la tête.



31

**Position de départ** : assis sur un sofa avec ou sans appui du dos, bras tendus à l'horizontal vers l'avant à la hauteur des épaules, paumes contre le haut.

**Déroulement de l'exercice** : ramener les mains en direction des épaules en gardant les coudes fixes et revenir à la position de départ.

**Objectif** : renforcement des bras.

**Conseils** : ne pas bouger le haut du corps, ne pas tirer les épaules en direction des oreilles.

**Variantes** : porter des poids dans les mains pour rendre l'exercice plus difficile, faire la même chose debout.



32

**Position de départ** : assis sur un sofa avec ou sans appui du dos, bras tendus en direction du plafond.

**Déroulement de l'exercice** : s'étirer au maximum en imaginant aller toucher le plafond.

**Objectif** : étirement du haut du corps.

**Conseils** : ne pas bloquer sa respiration.

**Variantes** : faire la même chose en gardant les bras en bas et en imaginant aller le plus haut possible avec le haut du crâne, faire la même chose debout.

# Exercices



33

**Position de départ:** assis sur un sofa avec ou sans appui du dos, bras tendus à la hauteur des épaules sur le côté, paumes vers le haut.

**Déroulement de l'exercice :** ramener les mains en direction des épaules en gardant les coudes fixes puis revenir à la position de départ.

**Objectif :** renforcement des bras.

**Conseils :** ne pas tirer les épaules en direction des oreilles.

**Variantes :** porter des poids dans les mains pour rendre l'exercice plus difficile, faire la même chose debout.



34

**Position de départ:** assis sur un sofa avec ou sans appui du dos, bras pliés à angle droit latéralement à la hauteur des épaules.

**Déroulement de l'exercice :** ramener les bras devant soi en gardant les coudes pliés puis revenir à la position de départ.

**Objectif :** renforcement du haut du corps.

**Conseils :** ne pas tirer les épaules en direction des oreilles, ne pas tirer les bras trop loin vers l'arrière.

**Variantes :** porter des poids dans les mains pour rendre l'exercice plus difficile, faire la même chose debout.



35

**Position de départ :** assis sur un sofa avec ou sans appui du dos, bras gauche tendu en direction de la droite en passant devant la poitrine, main droite tenant le coude gauche.

**Déroulement de l'exercice :** tirer le bras gauche en direction du corps avec la main droite.

**Objectif :** étirement des bras et des épaules.

**Conseils :** ne pas tirer les épaules en direction des oreilles.

**Variantes :** faire la même chose debout.

# Exercices



36

**Position de départ** : en position assise avec ou sans appui du dos, cuisses droites en appui sur les deux paumes de mains.

**Déroulement de l'exercice** : décoller la cuisse droite puis redescendre avec l'aide des mains.

**Objectifs** : renforcement des jambes.

**Conseils** : expirer en montant le genou et en rentrant le ventre puis inspirer en redescendant la jambe. Ne pas creuser le bas du dos.

**Variantes** : faire la même chose sans l'aide des mains.



37

**Position de départ** : en position assise avec ou sans appui du dos, bras tendus latéralement le long du corps.

**Déroulement de l'exercice** : monter les épaules en direction des oreilles puis relâcher tout en gardant les bras tendus.

**Objectif** : renforcement et étirements du haut du corps.

**Conseils** : ne pas tirer la tête en arrière.

**Variantes** : faire la même chose debout ou couché. Rendre plus difficile en tenant des poids dans les mains.



38

**Position de départ** : en position assise avec ou sans appui du dos, mains sur les cuisses.

**Déroulement de l'exercice** : tendre la jambe droite, garder si possible la position quelques secondes puis revenir à la position de départ. Faire la même chose avec l'autre jambe.

**Objectif** : renforcement des cuisses.

**Conseils** : ne pas décoller la cuisse.

**Variantes** : rendre plus difficile en mettant en poids autour de la cheville.



# Exercices



39

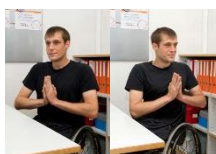
**Position de départ** : en position assise avec ou sans appui du dos, mains posées à plat sur le bureau.

**Déroulement de l'exercice** : faire lentement un mouvement de tête d'avant en arrière.

**Objectif** : mobilité.

**Conseils** : ne pas aller trop loin en arrière, ne pas tirer les épaules en direction des oreilles.

**Variantes** : faire la même chose en position debout.



40

**Position de départ** : en position assise dos avec ou sans appui, mains jointes devant la poitrine.

**Déroulement de l'exercice** : tourner le haut du corps vers la gauche puis revenir à la position de départ. Faire la même chose de l'autre côté.

**Objectif** : renforcement du haut du corps.

**Conseils** : ne pas décoller les fesses du sol, seul le haut du corps doit bouger, le regard suit le mouvement.

**Variantes** : faire la même chose debout.



41

**Position de départ** : en position assise avec ou sans appui du dos, coudes à côtés des oreilles, bras pliés derrière la tête, mains jointes.

**Déroulement de l'exercice** : tendre les bras puis les replier.

**Objectif** : renforcement des bras.

**Conseils** : seulement bouger les avant-bras, garder les coudes fixes à côté des oreilles.

**Variantes** : porter des poids dans les mains pour rendre l'exercice plus difficile, faire la même chose debout.

# Exercices



42

**Position de départ** : en position assise avec ou sans appui du dos, bras tendus latéralement le long du corps.

**Déroulement de l'exercice** : basculer latéralement en essayant d'aller toucher le sol. Alternier gauche et droite.

**Objectif** : renforcement du tronc.

**Conseils** : ne pas décoller les fesses du sol.

**Variantes** : faire la même chose debout.



43

**Position de départ** : en position assise, bras pliés croisés sur la poitrine.

**Déroulement de l'exercice** : s'incliner en avant puis revenir à la position de départ.

**Objectif** : renforcement du haut du corps.

**Conseils** : rentrer le nombril en direction de la colonne pour garder les abdominaux contractés.

**Variantes** : tenir un poids contre la poitrine pour rendre l'exercice plus difficile.



44

**Position de départ** : en position assise avec ou sans appui du dos, bras gauche tendu le long du corps, poing droit placé entre les deux genoux.

**Déroulement de l'exercice** : serrer le poing le plus possible avec les deux genoux puis relâcher.

**Objectif** : renforcement des jambes.

**Conseils** : expirer simultanément lorsque vous serrez le poing.

**Variantes** : placer un coussin ou un ballon entre les genoux.

# Exercices



45

**Position de départ** : en position assise avec ou sans appui du dos, bras tendus le long du corps, tête inclinée sur la gauche.

**Déroulement de l'exercice** : incliner la tête en direction de l'épaule droite en poussant en même temps avec la main gauche en direction du sol. Tenir la position 20 secondes puis faire la même chose de l'autre côté.

**Objectif** : étirements.

**Conseils** : ne pas décoller les fesses sol, ne pas bouger le haut du corps.

**Variantes** : faire la même chose debout.



46

**Position de départ** : en position assise avec ou sans appui du dos, bras droit tendu devant soi à la hauteur de l'épaule droite, paume tournée contre le haut, poignet fléchi contre le bas, main gauche tenant la main droite.

**Déroulement de l'exercice** : tirer la main droite contre soi avec l'aide de la main gauche.

**Objectif** : étirements.

**Conseils** : bien garder le bras droit tendu, ne pas tirer les épaules en direction des oreilles.

**Variantes** : faire la même chose debout.

# Manger malin, bouger futé

La santé physique et psychique des personnes avec handicap a souvent des conséquences directes sur leur situation de vie. Ainsi, par exemple, le surpoids peut limiter davantage une personne ayant des difficultés à se déplacer. La prévention et la promotion de la santé sont donc particulièrement importantes pour les personnes avec handicap.

« Procap bouge » est un programme qui entend promouvoir la santé des enfants, des adolescents et des adultes avec handicap. Il a pour but de créer les conditions optimales permettant aux personnes avec handicap d'avoir suffisamment de mouvement au quotidien, dans leurs loisirs, et à leur place de travail. Manger sainement revêt un aspect tout aussi important.

Il n'est pas possible à toutes les personnes avec handicap d'assumer seules la responsabilité de leur état de santé. Si le type de handicap comporte une limitation de l'autonomie, les personnes concernées sont souvent tributaires de tiers personnes.

« Procap bouge » s'adresse ainsi également au personnel d'encadrement et à leur entourage.

## Offres pour les personnes avec handicap

- Rencontres régulières des groupes « Mouvement et santé » dans les sections
- Offres de formation « Mouvement et alimentation »
- Vacances « Semaines bien-être et santé »
- Journée nationale Procap Sport et Santé
- Autres projets : [www.goswim.ch](http://www.goswim.ch), [www.laviva.ch](http://www.laviva.ch), [www.protrek.ch](http://www.protrek.ch)

## Offres pour institutions, écoles et personnes intéressées

- Cours et semaines à thèmes « Santé – mouvement et alimentation »
- Conseils et accompagnement pour la promotion de la santé
- Aide-mémoire « Recommandations – alimentation » et « Recommandations – mouvement »
- Guide fournissant conseils et idées pour la promotion de la santé au quotidien
- Centre de conseil « Promotion de la santé pour les personnes avec handicap »
- Pour d'avantage d'informations, consultez [www.procap-bouge.ch](http://www.procap-bouge.ch)