



MOTIV-PARK

## Découvrez nos séances vidéos d'auto rééducation kinésithérapiques :

<https://vimeopro.com/user130992005/etp-motivpark-kine>

**Accompagnez Svetlana dans ses vocalises et chants !**

Exercices au sol	
Noms exercices	Consignes
<p><b>Relever du sol</b></p> <p><b>Retrouver l'ensemble du mouvement décomposé sur :</b></p> <p><a href="#">Microsoft Word - 8.3 - 636 348 - 05-2022 - Relever du sol (hopitalduvalais.ch)</a></p>	<p><b>1ère étape : Retournement de la position dorsale à une position ventrale</b> Depuis la position sur le dos, Se mettre sur le côté en pliant les genoux et faisant basculer les genoux et le bassin sur le côté, continuer le mouvement avec les épaules. Prendre appui avec les mains et redresser la tête.</p> <p><b>2ème étape : De la position de côté à celle « à quatre pattes »</b> Depuis la position sur le côté, se mettre à quatre pattes, plier un genou sur le côté. Prendre appui sur les deux mains et le genou replié, lever le bassin afin de plier le deuxième genou. Pousser sur les avant-bras et se retrouver à quatre pattes; afin d'être plus stable, écarter un peu les genoux. S'il n'y a pas de chaise ou de bord de lit à proximité, marcher à quatre pattes jusqu'à un meuble stable.</p> <p><b>3ème étape : De la position « à quatre pattes » à celle à genoux redressés</b> Depuis la position à quatre pattes à celle à genoux redressés : s'avancer près d'une chaise ou d'un meuble stable qui pourra servir d'appui. Prendre appui avec les bras sur la chaise et redresser le tronc.</p> <p><b>4ème étape : De à genoux redressés vers « chevalier servant »</b> Se mettre en position du chevalier servant : en appuyant sur ses bras, amener une jambe en avant.</p> <p><b>5ème étape : De « chevalier servant » à la station debout</b> Depuis la position du chevalier servant, se redresser Se redresser en prenant appui sur ses bras et en tendant ses genoux.</p>

<b>Exercices à "quatre pattes"</b>	1er : en position à "quatre pattes", lever un bras puis l'autre. 2ème : en position à "quatre pattes", lever une jambe puis l'autre. 3ème : en position à "quatre pattes", lever bras et jambe opposés puis alterner.
<b>Exercice 1 en "chevalier servant"</b>	Depuis la position "chevalier servant", lever, bras tendus, un bâton 10 fois jambe D devant puis jambe G devant.
<b>Exercice 2 Equilibre en "chevalier servant"</b>	Depuis la position "chevalier servant", en restant proche d'un meuble, alterner jambe D puis jambe G devant, tout en gardant l'équilibre.
<b>Pont Fessier</b>	En position allongée, jambes fléchies, pieds ancrés au sol, réaliser des montées de bassin 10 fois.

<b>Exercices assis</b>	
<b>Noms exercices</b>	<b>Consignes</b>
<b>Redressement de tronc et de tête</b>	En position assise, les pieds au sol, se grandir, tout en reculant le menton (10 fois).
<b>Transferts assis-debout</b>	Réaliser 10 transferts assis-debout ; ramasser un ballon au sol devant vous (transférer le poids du corps vers l'avant), le jeter en se mettant debout, puis le rattraper et s'asseoir.
<b>Assis, mouvements latéraux des jambes/bras</b>	En position assise, lever simultanément jambe D et bras D, les déplacer latéralement puis revenir en position initiale - puis jambe G et bras G - alterner.

<b>Exercices debout</b>	
<b>Noms exercices</b>	<b>Consignes</b>
<b>Révérance</b>	Placer le pied D devant le pied G, déplacer le poids du corps d'avant en arrière en suivant avec les bras. Puis placer le pied G devant le pied D, et recommencer.
<b>Grands pas sur place</b>	Sur place, pied droit devant, passer le poids du corps du pied avant au pied arrière tout en y associant les bras - puis pied gauche devant.
<b>Ouverture arrière -rythme lent</b>	Réaliser 10 ouvertures vers l'arrière : le pied et le bras, du même côté, s'ouvrent (dans de grandes amplitudes) vers l'arrière.
<b>Ouverture arrière - rythme rapide</b>	Réaliser 10 ouvertures vers l'arrière : le pied et le bras, du même côté, s'ouvrent (dans de grandes amplitudes) vers l'arrière.
<b>Fentes avant</b>	La position initiale est debout, pieds à largeur de hanche. Faire une dizaine de fentes avant, en commençant par pied D. Puis les réaliser en alternant pied D et pied G.

	Simultanément avec la fente avant, ouvrir les bras.
<b>Equilibre statique</b>	Prendre appui sur le dossier d'un fauteuil bien stable, un meuble, une barre, ... – Maintenir son équilibre en tandem pied D devant puis en tandem pied G devant.
<b>Auto-agrandissement</b>	Le long d'un mur, glisser les mains le plus haut possible et monter sur la pointe des pieds - rester - puis redescendre (en 8 temps puis 4 temps).

## Exercices en déplacement

Noms exercices	Consignes
<b>Montées de genoux en association les bras</b>	Réaliser 10 montées de genoux, en associant le bras opposé au genou qui se lève - 4 longueurs en rythme.
<b>Pas de côté</b>	Pas sur le côté dans un sens puis dans l'autre - attention le rythme change !
<b>Marche lente et mouvements des bras</b>	Dans une pièce suffisamment grande, ou à l'extérieur, marcher - dans un premier temps, frapper des mains, - dans un second temps, faire 2 grands ronds avec les bras, dans un sens puis 2 dans l'autre.
<b>Marche et changements de sens</b>	Marche avant puis marche arrière - attention le rythme change !
<b>Marche rapide et chant</b>	Dans une pièce suffisamment grande, ou à l'extérieur, marcher (à grands pas) et chanter en même temps !
<b>Grands pas</b>	Dans une pièce suffisamment grande, ou à l'extérieur, marcher en faisant de grands pas et en y associant de grands mouvements de bras.

Programme d'éducation thérapeutique  
**« Motiv'Park/ Apprendre à mieux vivre et à gérer sa maladie de Parkinson »**  
Centre Expert Parkinson Pitié-Salpêtrière

WELARATNE Arlette, Attachée de recherche clinique, coordinatrice du programme d'ETP  
Motiv'Park, CEP Pitié Salpêtrière  
PANOVA Svetlana, danse-thérapeute et maître-chorégraphe  
LASSALLE Anna, Masseur-kinésithérapeute, CEP Pitié Salpêtrière