

# Semaine 7A - Force et Stabilité

Durée: 80 minutes | Patient: Dialysé | Programme adapté

## Vélo - Échauffement



fiche séance

**Position:** Assis, dos droit  
**Mouvement:** Pédalage régulier  
**Respiration:** Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
1	15 min	Résistance modérée	-

## Step Up Haut



<b>Exercice N°2</b> <i>développé vent</i>
<b>Matériel(s):</b> Chaud Pass
<b>Consignes:</b> Circuit - aller à 100° hauteur et faire des pas en contrôlant l'équilibre Pieds - au sol, à l'apogée des hanches, écart = largeur d'épaules Bassin - avant les pieds, haut = hauteur d'épaules Cadrant - contrôler l'alignement, éviter de verser l'arrière vers l'avant
<b>Précautions:</b> Circuit à pratiquer à chaque descente de charge Travailler en amplitude complète vers l'arrière. Éviter l'hyperextension

**Position:** Face à step 20-30cm  
**Mouvement:** Monter en poussant talon  
**Respiration:** Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	10	Poids corps	60s

## Squat Une Jambe Assisté



fiche séance

**Position:** Se tenir à un support  
**Mouvement:** Descendre sur une jambe  
**Respiration:** Inspirer en descendant

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	8/jambe	Poids corps	90s

## Gainage Latéral

Travail				Régénération	
Quantité	Intensité des répétitions			Entraînement	Entraînement
Nombre de séries	Nombre de répétitions par série	Charge (kg)	Précision	Temps (min)	Temps (min)
1	7	25	Centrique	00:00	00:00
2	7	40	Centrique	00:00	00:00
3	10	40	Centrique	00:00	01:00

**Commentaires:**  
Séquence musculaire latérale, Temps 3-5-10  
Pratiquer l'exercice avec une posture de gainage

**Position:** Sur le côté, avant-bras au sol  
**Mouvement:** Maintenir hanches relevées  
**Respiration:** Respiration régulière

Série	Répétitions	Charge	Repos
3	30s	Poids corps	45s

## Exercice d'Équilibre

Exercice N° 5

Enlève le bras 4 appuie + gaine  
/ avant bras



Matière(s): Tapis

**Consignes:**  
Coudes - alignés avec les oreilles, pas vers l'avant  
Poitrine - alignée, gaine vers soi  
Hanches - alignées avec les pieds ou vers l'arrière - largeur d'épaules  
Chaussures - pieds alignés sous les hanches, regard vers le haut

**Vigilance:**  
Maintenir les deux pieds  
Ne pas pousser le haut du dos

**Position:** Sur une jambe  
**Mouvement:** Maintenir la position  
**Respiration:** Respiration calme

Série	Répétitions	Charge	Repos
2	45s/jambe	Poids corps	30s

Programme d'entraînement adapté - Patient dialysé | Surveiller FC et hydratation | Ne jamais exercer le bras avec fistule