

# SÉANCE 2: RENFORCEMENT LÉGER

Durée: 50 minutes

**PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ**

■ ■ ■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

## SOMMAIRE DES EXERCICES

- 1. Marche rapide - 10 minutes
- 2. Vélo aquatique (intervalles) - 8 minutes
- 3. Squats aquatiques - 3 séries
- 4. Talons-fesses - 3 séries
- 5. Grand écart latéral - 2 séries
- 6. Étirements - 10 minutes

### ■ PRÉCAUTIONS SPÉCIALES POUR PATIENT DIALYSÉ:

- Toujours protéger le bras avec la fistule (pas d'exercice intense sur ce bras)
- Immersion limitée du bras avec fistule (ne pas immerger complètement)
- Hydratation adaptée selon les recommandations néphrologiques
- Arrêt immédiat en cas de douleur ou fatigue excessive

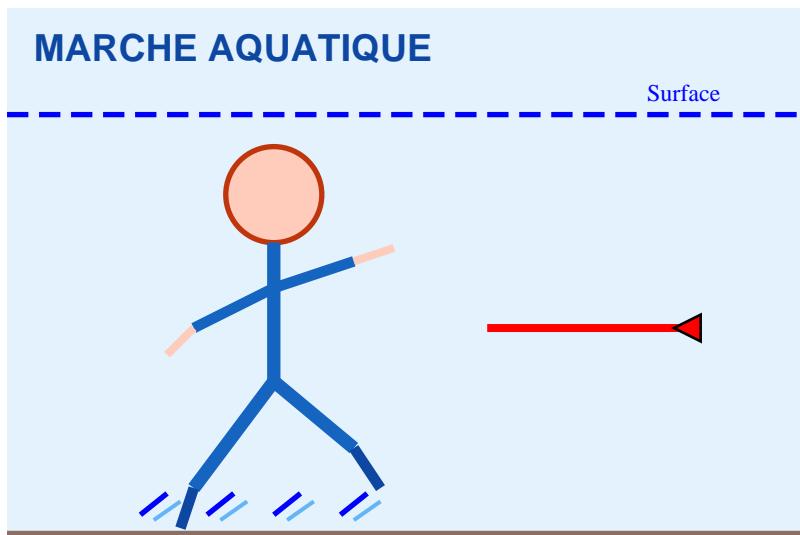
# SÉANCE 2: RENFORCEMENT LÉGER

Durée: 50 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

## 1. Marche rapide



### Description:

Marcher dans l'eau avec un rythme plus soutenu.

Amplitude des pas augmentée.

Bras sain accompagnant le mouvement.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	10 minutes
Répétitions	Continue
Intensité	Modérée (RPE 5-6/10)
Zone cible	Cardio, membres inférieurs
Précautions	Adapter le rythme à sa condition

Note: Augmenter progressivement l'intensité par rapport à la séance 1

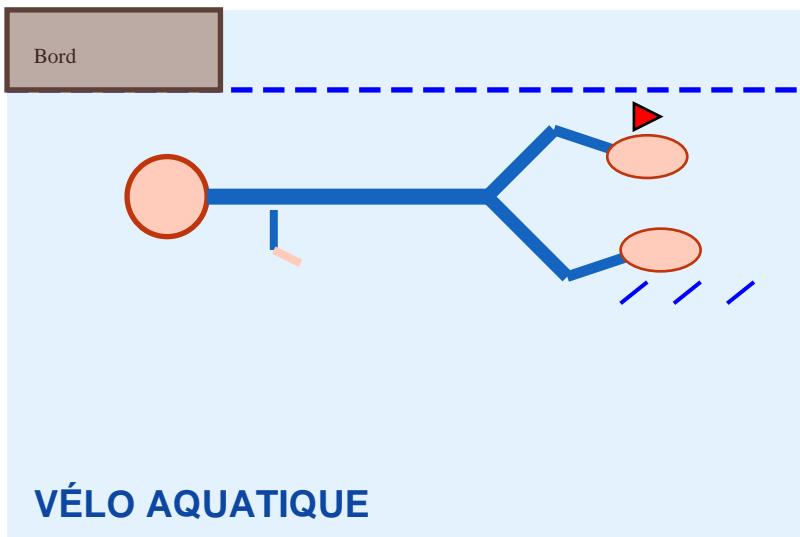
# SÉANCE 2: RENFORCEMENT LÉGER

Durée: 50 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

## 2. Vélo aquatique (intervalles)



### Description:

Dos au bord, pédalage en intervalles.

30 secondes rapide / 30 secondes lent.

Maintenir la posture.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	8 minutes
Répétitions	8 cycles de 30/30s
Intensité	Modérée à élevée (RPE 6-7/10)
Zone cible	Cardio, membres inférieurs
Précautions	Écouter son corps pendant les phases rapides

Note: Introduction aux intervalles pour améliorer l'endurance

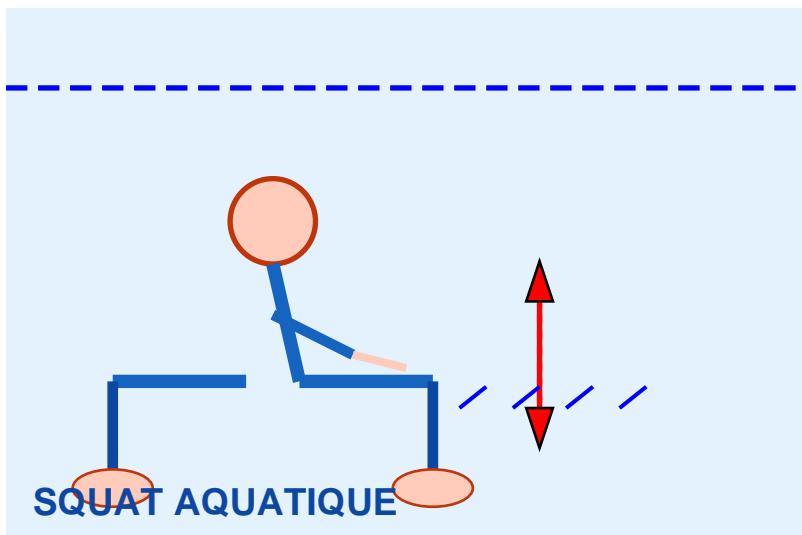
# SÉANCE 2: RENFORCEMENT LÉGER

Durée: 50 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

## 3. Squats aquatiques



### Description:

Pieds écartés largeur de bassin.  
Descendre comme pour s'asseoir.  
Cuisse parallèles au sol maximum.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	3 séries
Répétitions	10 répétitions
Intensité	Modérée (RPE 5-6/10)
Zone cible	Quadriceps, fessiers, mollets
Précautions	Ne pas descendre trop bas si inconfort

Note: Le squat aquatique est plus accessible que le squat à sec

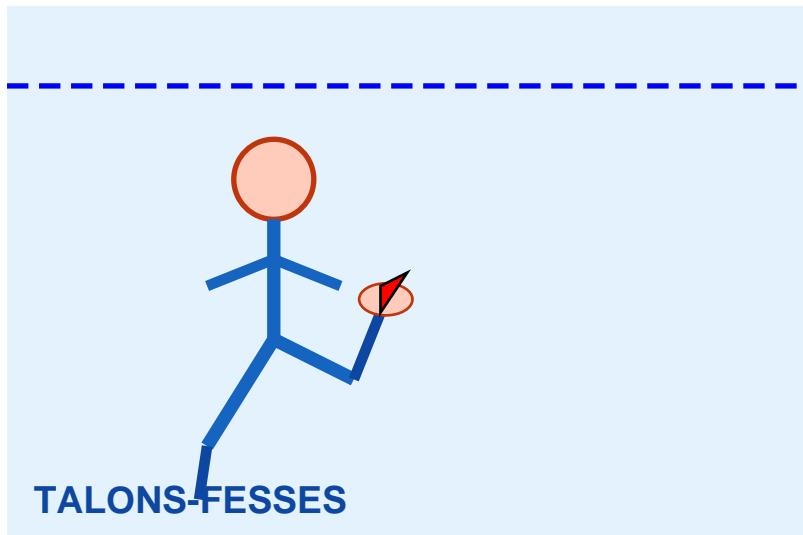
# SÉANCE 2: RENFORCEMENT LÉGER

Durée: 50 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

## 4. Talons-fesses



### Description:

En marchant ou sur place.

Amener les talons vers les fesses.

Mouvement alterné des jambes.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	3 séries
Répétitions	12 répétitions par jambe
Intensité	Modérée (RPE 5/10)
Zone cible	Ischio-jambiers, quadriceps
Précautions	Pas de mouvement brusque

Note: Travail dynamique des ischio-jambiers

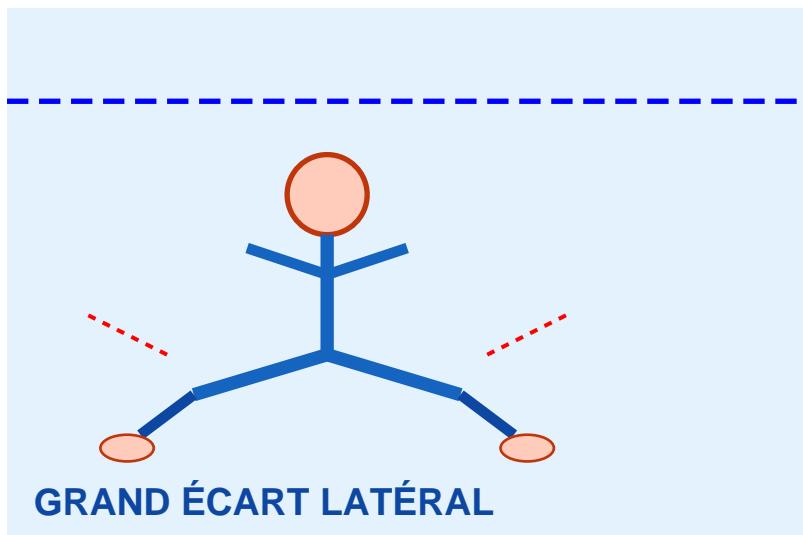
# SÉANCE 2: RENFORCEMENT LÉGER

Durée: 50 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

## 5. Grand écart latéral



### GRAND ÉCART LATÉRAL

#### Description:

Position debout.

Faire un pas latéral important.

Revenir à la position initiale.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	2 séries
Répétitions	8 répétitions par jambe
Intensité	Modérée (RPE 5/10)
Zone cible	Adducteurs, abducteurs
Précautions	Ne pas forcer l'amplitude

Note: Travail des muscles de l'intérieur et extérieur des cuisses

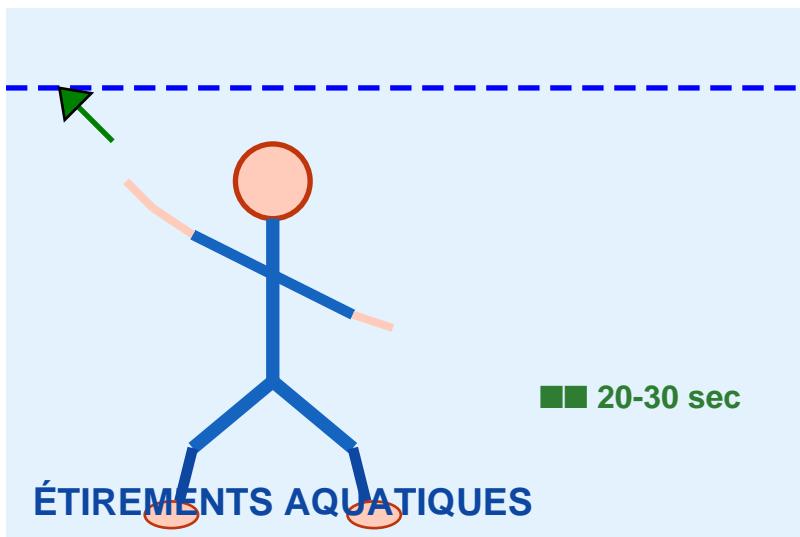
# SÉANCE 2: RENFORCEMENT LÉGER

Durée: 50 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

■■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

## 6. Étirements



### Description:

Étirements doux dans l'eau chaude.  
Maintenir chaque position 20-30 secondes.  
Respirer profondément.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	10 minutes
Répétitions	6-8 positions
Intensité	Très faible (RPE 1/10)
Zone cible	Récupération, souplesse
Précautions	Étirements actifs uniquement, pas de ballistique

Note: L'eau chaude facilite l'étirement musculaire