

SÉANCE 3: CIRCUIT AQUATIQUE

Durée: 55 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. Traversée piscine marche - 4 allers-retours
- 2. Course sur place - 3 séries
- 3. Levés latéraux jambe - 2 séries
- 4. Fentes croisées - 2 séries
- 5. Torsion trunk - 2 séries
- 6. Poussées palmées (bras sain) - 2 séries

■ 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

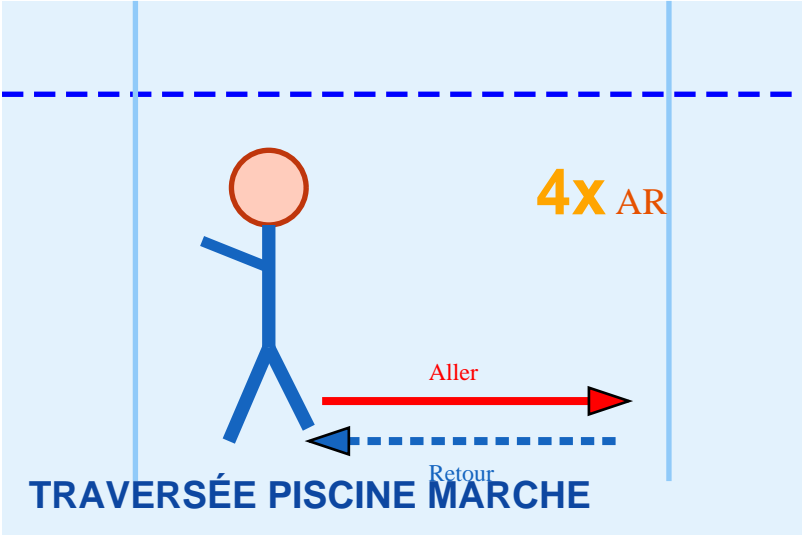
SÉANCE 3: CIRCUIT AQUATIQUE

Durée: 55 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

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

1. Traversée piscine marche



Description:

Marcher d'un bout à l'autre de la piscine.
Rythme soutenu mais régulier.
Bras sain en mouvement.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	4 allers-retours
Répétitions	Selon longueur piscine
Intensité	Modérée (RPE 5-6/10)
Zone cible	Cardio, endurance
Précautions	Attention aux autres nageurs

Note: Échauffement actif sur distance

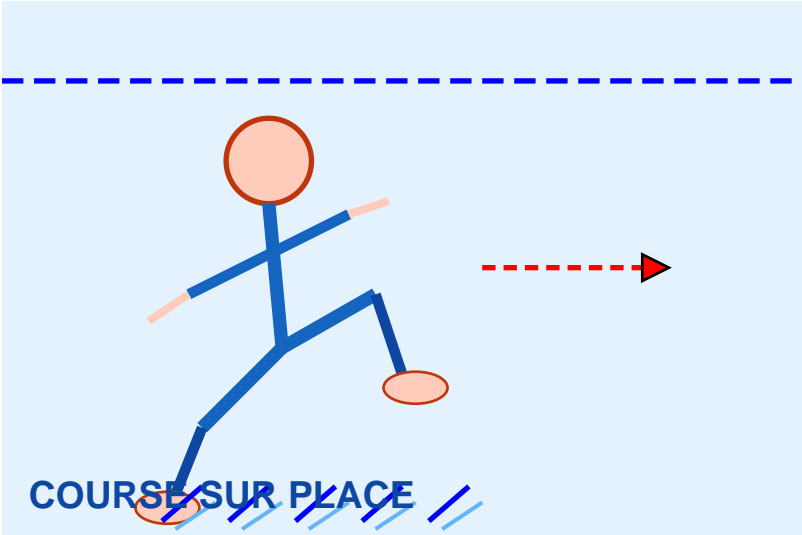
SÉANCE 3: CIRCUIT AQUATIQUE

Durée: 55 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

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

2. Course sur place



Description:

Course sur place dans l'eau.
Genoux montés haut.
Bras sains en opposition.
Rythme soutenu.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	3 séries
Répétitions	2 minutes par série
Intensité	Modérée à élevée (RPE 6-7/10)
Zone cible	Cardio, membres inférieurs
Précautions	Récupération entre les séries

Note: Phase cardio intense du circuit

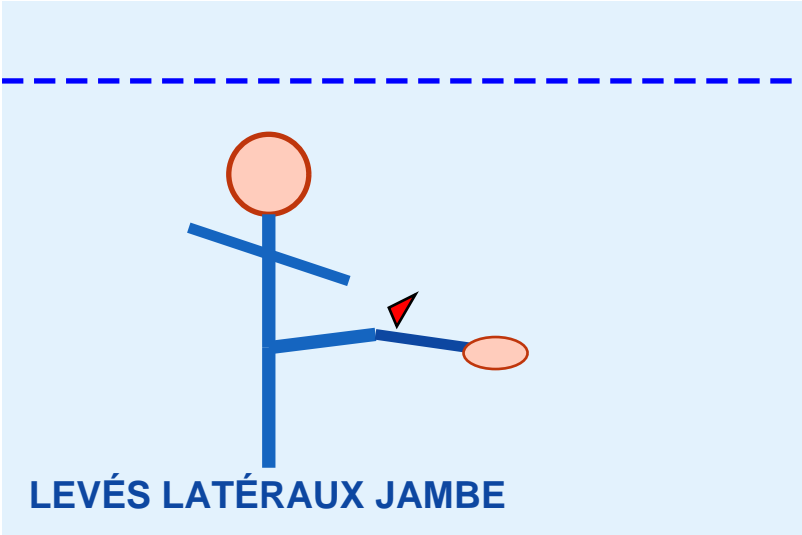
SÉANCE 3: CIRCUIT AQUATIQUE

Durée: 55 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

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

3. Levés latéraux jambe



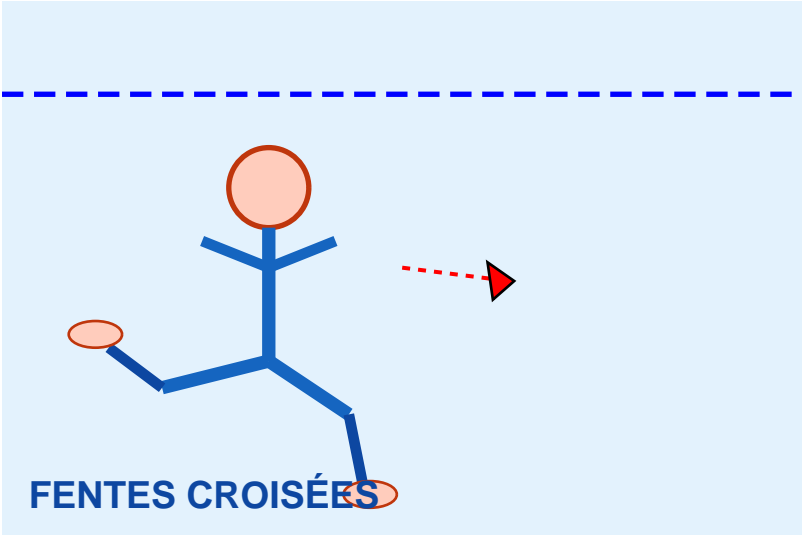
Description:

S'accrocher au bord.
Jambe tendue, la lever latéralement.
Revenir lentement.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	2 séries
Répétitions	10 répétitions par jambe
Intensité	Modérée (RPE 5-6/10)
Zone cible	Abducteurs, hanches
Précautions	Mouvement contrôlé, pas de à-coups

Note: Renforcement des muscles de la hanche

4. Fentes croisées



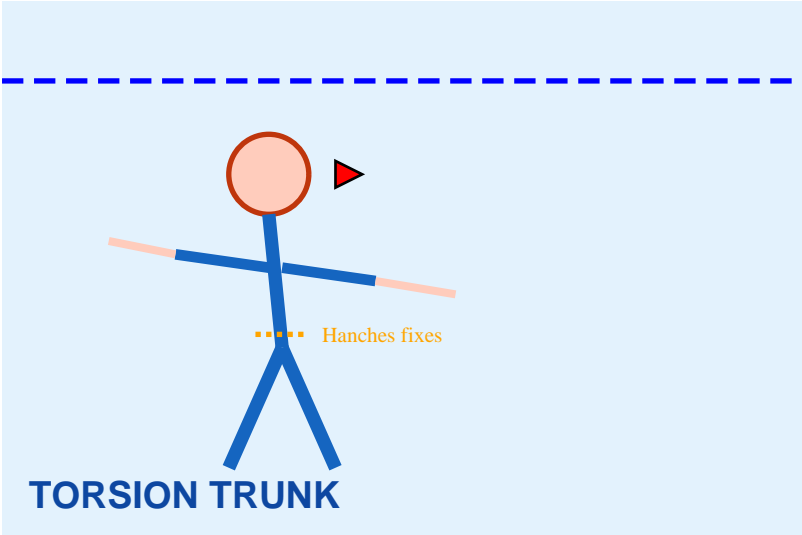
Description:

Pas en avant croisé.
Rotation du tronc vers l'avant.
Descendre en contrôle.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	2 séries
Répétitions	8 répétitions par jambe
Intensité	Modérée (RPE 5-6/10)
Zone cible	Jambes, core
Précautions	Bonne stabilité avant de commencer

Note: Variante dynamique de la fente avec rotation

5. Torsion trunk



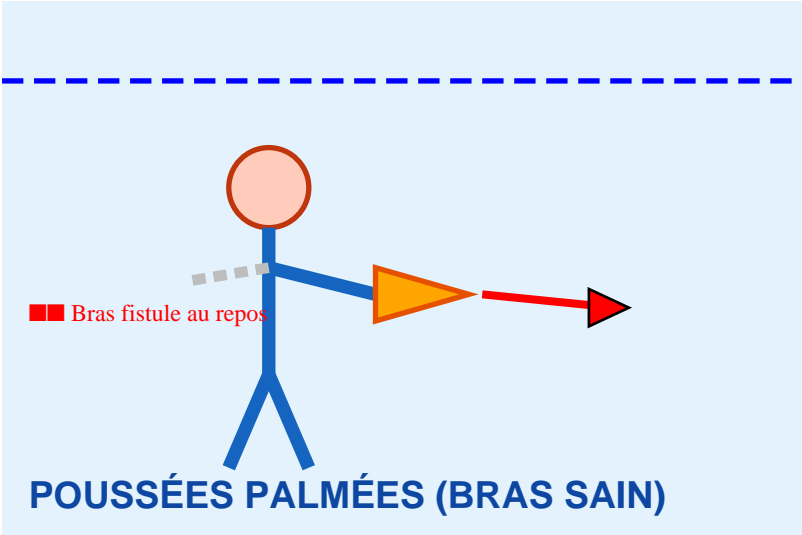
Description:

Position debout, hanches fixes.
Tourner le tronc d'un côté puis l'autre.
Bras sain aidant la rotation.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	2 séries
Répétitions	10 répétitions par côté
Intensité	Modérée (RPE 4-5/10)
Zone cible	Obliques, taille
Précautions	Ne pas forcer la rotation

Note: Travail du core sans impact sur le dos

6. Poussées palmées (bras sain)



Description:

Utiliser une petite palme ou la main.
Pousser l'eau devant soi.
Bras sain uniquement actif.
Mouvements alternés ou simultanés.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	2 séries
Répétitions	15 répétitions
Intensité	Modérée (RPE 5/10)
Zone cible	Bras sain, épaules, dorsaux
Précautions	■■ Bras avec fistule complètement au repos

Note: Travail du haut du corps sans solliciter le bras fistule