

SÉANCE 5: FORCE ET ÉQUILIBRE

Durée: 60 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 en équilibre - 5 minutes
- 2. Extension jambe tenue - 3 séries
- 3. Squats avec saut léger - 2 séries
- 4. Gainage vertical - 3 séries
- 5. Relevés sur pointes - 3 séries
- 6. Battements bras (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

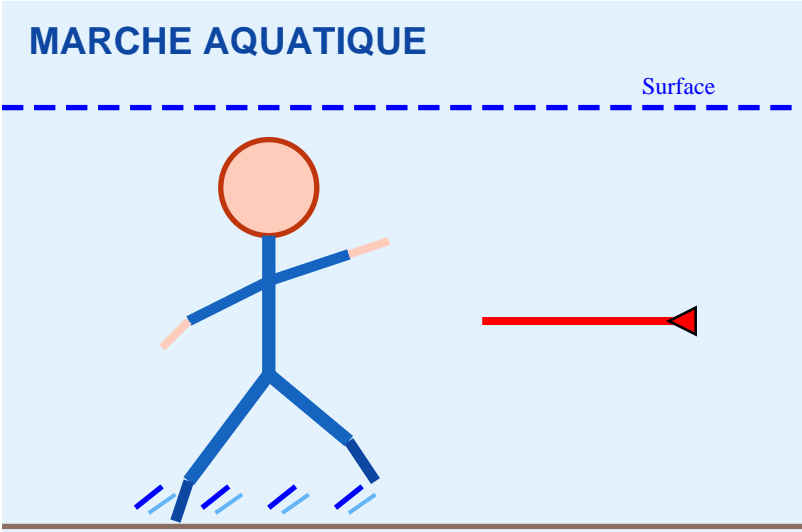
SÉANCE 5: FORCE ET ÉQUILIBRE

Durée: 60 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

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

1. Marche en équilibre



Description:

Marcher sur une ligne imaginaire.
Un pied devant l'autre.
Bras en équilibre sur les côtés.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	5 minutes
Répétitions	Continue
Intensité	Modérée (RPE 5/10)
Zone cible	Proprioception, équilibre
Précautions	Aller doucement, contrôler chaque pas

Note: Exercice de proprioception essentiel

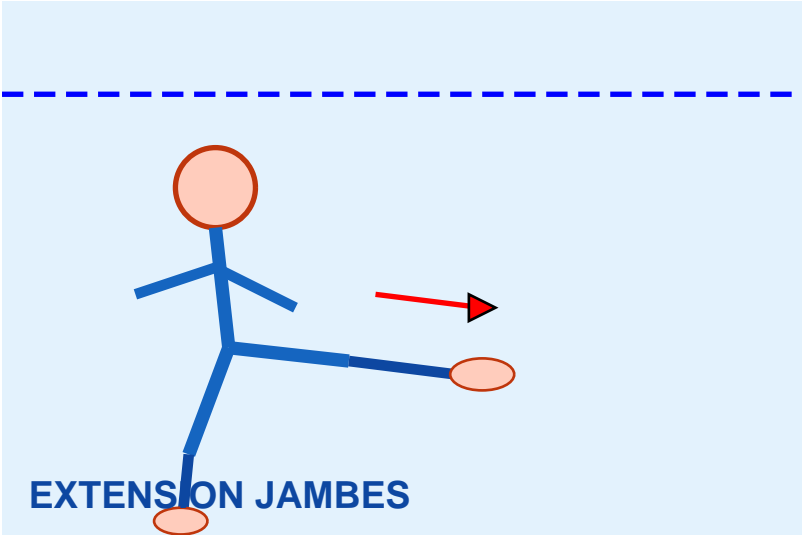
SÉANCE 5: FORCE ET ÉQUILIBRE

Durée: 60 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

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

2. Extension jambe tenue



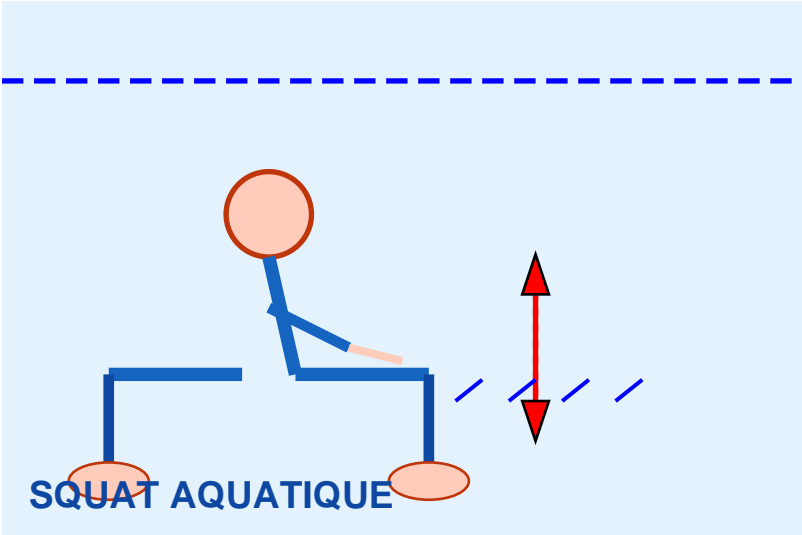
Description:

S'accrocher au bord.
Jambe tendue devant, maintenir la position.
Tenir 15 secondes par jambe.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	3 séries
Répétitions	15 secondes par jambe
Intensité	Modérée (RPE 5-6/10)
Zone cible	Quadriceps, équilibre
Précautions	Bonne posture, dos droit

Note: Travail statique de force et équilibre

3. Squats avec saut léger



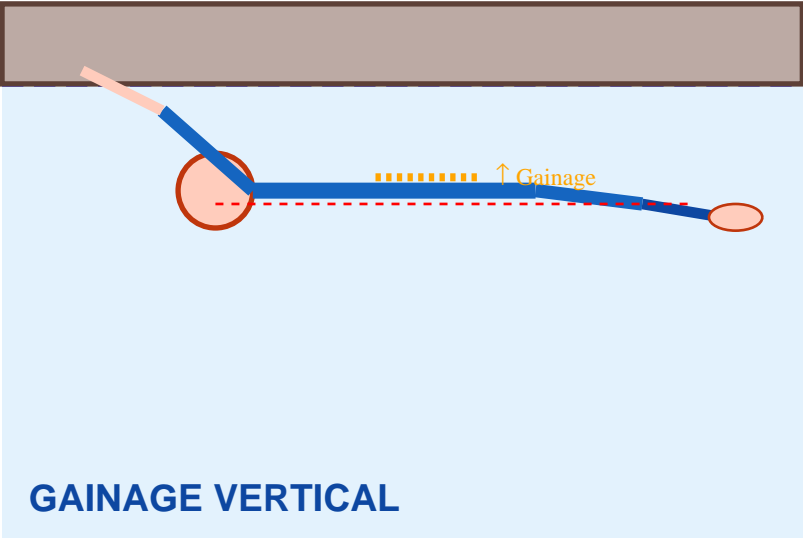
Description:

Squat classique avec saut vertical doux.
Réception contrôlée dans l'eau.
Amplitude modérée.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	2 séries
Répétitions	10 répétitions
Intensité	Élevée (RPE 7/10)
Zone cible	Quadriceps, fessiers, explosivité
Précautions	Atterrir doucement, ne pas forcer

Note: Variante explosive du squat aquatique

4. Gainage vertical



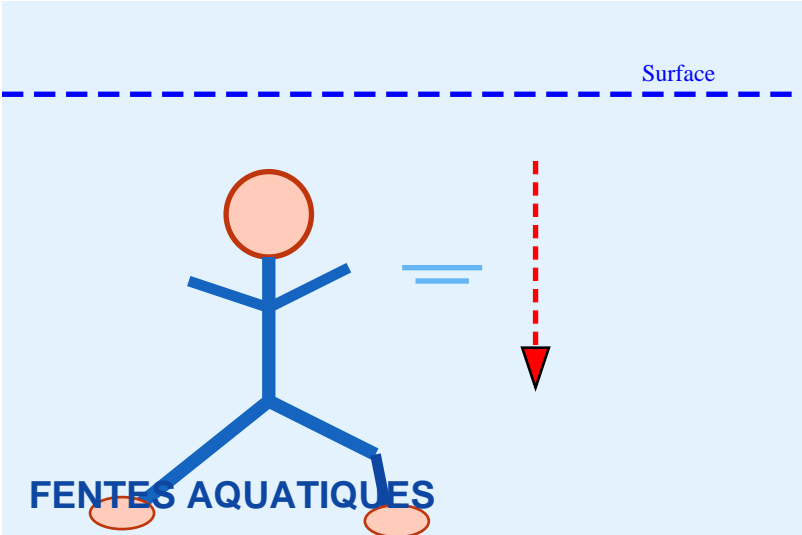
Description:

Dos au bord de la piscine.
Corps tendu à l'horizontale.
Soutenu par les bras sur le bord.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	3 séries
Répétitions	20 secondes par série
Intensité	Modérée à élevée (RPE 6-7/10)
Zone cible	Core, abdominaux
Précautions	Ne pas cambrer le dos

Note: Gainage adapté à l'aquatique

5. Relevés sur pointes



Description:

Sur place, se relever sur la pointe des pieds.
Redescendre lentement.
Mollets travaillés.

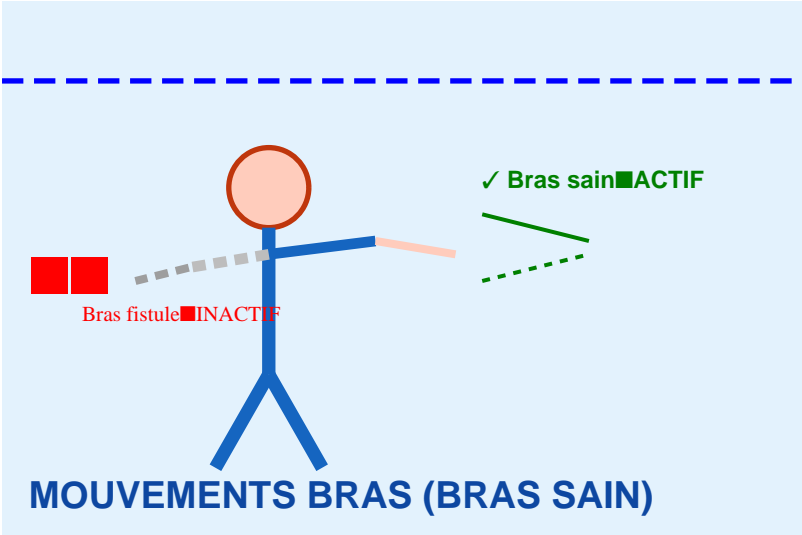
PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	3 séries
Répétitions	15 répétitions
Intensité	Modérée (RPE 5-6/10)
Zone cible	Mollets
Précautions	Mouvement contrôlé

Note: Renforcement des mollets

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

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

6. Battements bras (bras sain)



Description:

Bras sain alternés rapides.
Résistance de l'eau.
Bras fistule immobile.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	2 séries
Répétitions	30 secondes par série
Intensité	Modérée (RPE 5-6/10)
Zone cible	Épaules, bras sain
Précautions	■■■ Bras fistule complètement au repos

Note: Travail du haut du corps unilatéral