



groupe spécialisé -  
physiothérapie et  
sclérose en plaques

Cet exercice a été conçu par des physiothérapeutes spécialisés pour la SEP, dans le cadre du cercle de qualité PSEP, chapeauté par Regula Steinlin Egli.

Les vidéos des exercices présentés sont disponibles sous le lien <http://fpms.ch/fr/videos>.

Avec le soutien de:



Société suisse  
de la sclérose  
en plaques

Merci pour le soutien financier



## L'ARC ET LA FLÈCHE



«J'ai de la peine à me tenir assis bien redressé.»

## Position initiale

- › Position assise droite au bord de la chaise, sans appui.
- › Les jambes légèrement écartées.
- › Bon contact des plantes de pieds au sol.
- › Les bras tendus en avant à hauteur des épaules.

## Consigne

Imaginez qu'une main tient un arc et que l'autre tient une flèche. La flèche est tirée lentement vers l'arrière, l'arc se tend. Le torse tourne, le regard suit le coude.

Revenez ensuite à la position de départ.

Après trois flèches, changez de côté.

## Attention

- › Ne pas relever les épaules.
- › La main et le coude du bras avec la flèche sont à la même hauteur.
- › Le dos reste droit.
- › Ne tourner que le buste.
- › Le bassin et les jambes restent immobiles.
- › Les talons restent au sol, les pieds ne glissent pas vers l'avant.

## Version plus facile

Le dos droit est appuyé. (dossier bas)

## Version plus difficile

- › Le regard reste dirigé vers l'avant.
- › Maintenir l'arc tendu pendant quelques secondes.

## Application au quotidien

Effectuez cet exercice après le petit-déjeuner ou en regardant les publicités à la télévision.

## Objectif de l'exercice

Rester plus facilement en position assise droite grâce à une meilleure mobilité de la colonne vertébrale thoracique et au renforcement des extenseurs dorsaux et des muscles des épaules.