

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:



Merci pour le soutien financier



«Mes pieds sont très maladroits.»

Position initiale

- › Assis droit.
- › Les pieds au sol et légèrement devant les genoux.
- › Les cuisses parallèles.
- › Les mains sur les cuisses.

Consigne

Frappez le sol en alternance avec la pointe des pieds selon une cadence bien audible et la plus rythmée possible.
Faites une pause en cas d'irrégularité ou de fatigue.

Attention

- › La pointe du pied ne touche que brièvement le sol.
- › Les talons restent au sol, sans glisser vers l'avant.
- › L'écart entre les genoux reste identique.
- › Le buste reste droit.

Version plus facile

Appuyer les avant-bras sur les accoudoirs ou prendre appui sur les mains.

Version plus difficile

- › Augmenter et ralentir le rythme par intervalles.
- › Alternier talon et pointe : alors que d'un côté le talon est au sol et l'avant du pied levé, l'autre pied est sur la pointe avec le talon levé. Le changement est en alternance et rythmé.

Application au quotidien

Cet exercice convient parfaitement pendant les petites pauses devant l'ordinateur, la télévision ou en écoutant la radio.

Objectif de l'exercice

Marcher avec plus d'assurance grâce à une meilleure agilité des pieds.