

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



«Je ne peux pas marcher rapidement lorsque je suis pressée.»

## Position initiale

- › Position debout droite devant la cuisinière.
- › Les pieds écartés d'environ une largeur de pied, les genoux pas complètement tendus.
- › Le poids du corps réparti uniformément sur les deux pieds.
- › Les mains sur le plan de travail, sans appui.

## Consigne

- › Prenez conscience de la pression de toute la plante du pied au sol et de la position du corps droite.
- › Déplacez votre poids lentement vers l'avant du pied. Les talons restent en contact avec le sol.
- › Maintenez cette position pendant 2 ou 3 respirations, puis revenez en position initiale.
- › Répétez cet exercice 2 ou 3 fois.

## Attention

- › Les talons restent au sol.
- › Les genoux pas complètement tendus et pas pliés davantage.
- › Le buste reste droit.
- › Ne pas pousser le fessier vers l'arrière.
- › Les mains n'exercent pas de pression sur la cuisinière.

## Version plus difficile

Les talons décollent du sol, le corps se déplace légèrement vers le haut.

Attentio : ne pas presser les talons vers le haut!

## Application au quotidien

Effectuez l'exercice après être resté longtemps assis.

## Objectif de l'exercice

Marcher rapidement avec plus d'assurance grâce à un contrôle de la spasticité et au renforcement des muscles des mollets.