

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

## DEBOUT SANS APPUI



«C'est fatigant et difficile de rester debout sans me tenir.»

## Position initiale

- › Debout contre le mur.
- › Dos et fesses appuyés contre le mur.
- › Genoux pas complètement tendus.
- › Talons à environ une demi-longueur de pied du mur.
- › Bras relâchés.

## Consigne

Augmentez la pression sous les deux talons.  
Décollez simultanément le dos et les fesses du mur pour atteindre la position debout sans appui.  
Revenez vers le mur le plus lentement possible.  
Prenez légèrement appui sur les bras si nécessaire.  
Répétez l'exercice deux à trois fois.

## Attention

- › Ne pas s'aider des bras pour s'écarter du mur.
- › Ne pas avancer la tête.
- › Ne pas pencher le buste vers l'avant.
- › Ne pas tendre complètement les genoux.

## Version plus facile

Rapprocher les pieds du mur.

## Application au quotidien

Vous pouvez notamment pratiquer cet exercice en situation d'attente.

## Objectif de l'exercice

Se tenir debout avec plus d'assurance grâce au renforcement des abdominaux et des muscles fléchisseurs de la hanche et releveurs du pied.