

# PROTOCOLE DE KINÉSITHÉRAPIE EXERCICES DES JAMBES

---



ASSOCIATION LES CIGALIÈRES



IME SESSAD LA CIGALE



# ATTENTION!



- Le protocole que vous allez trouver ci-dessous a été créé par des kinésithérapeutes et médecins pour que vous puissiez travailler avec vos enfants en toute sécurité.
- Ne forcez pas et soyez toujours à l'écoute de votre enfant.
- Le travail doit toujours se faire sans douleur et votre enfant pourra vous guider dans ce sens-là, n'hésitez pas à lui demander.
- Ce protocole est général, essayez d'adapter tous les exercices proposés aux capacités de vos enfants.
- En cas de doute, n'hésitez pas à nous demander, nous sommes là pour vous!

# SOMMAIRE

---

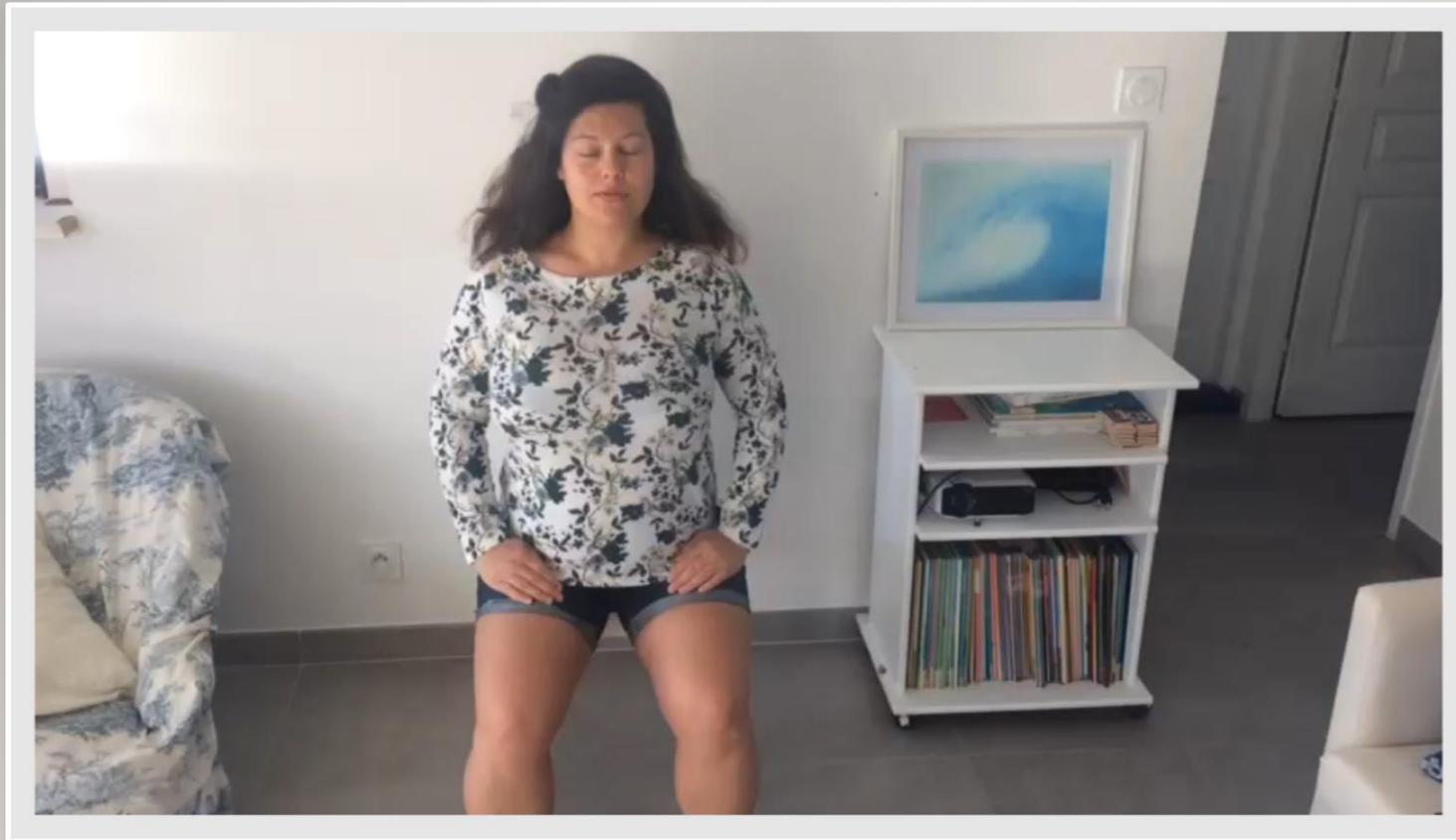
POSTURE .....	4
PREMIER EXERCICE .....	5
DEUXIÈME EXERCICE .....	7
TROISIÈME EXERCICE .....	9
QUATRIÈME EXERCICE .....	11
CINQUIÈME EXERCICE .....	13



# POSTURE ADÉQUATE

<https://youtu.be/vDzZe7JsW3c>

---



# PREMIER EXERCICE

---

- Vous pouvez aider votre enfant en lui soutenant la jambe, le tronc et/ou la jambe qui ne travaille pas si nécessaire.
- Vous pouvez aussi accompagner le geste pour faciliter la tâche.
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/gM6z44JVgFs>

# DEUXIÈME EXERCICE

---

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/BSgKFSHd-Pw>

# TROISIÈME EXERCICE

---

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/iClz7aGHe9I>

# QUATRIÈME EXERCICE

---

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



<https://youtu.be/IZBvXhZXpZY>

# CINQUIÈME EXERCICE

---

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa fatigue.



[https://youtu.be/hmhn\\_nO7Frg](https://youtu.be/hmhn_nO7Frg)