

Programme d'exercices en position assise

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :
www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French

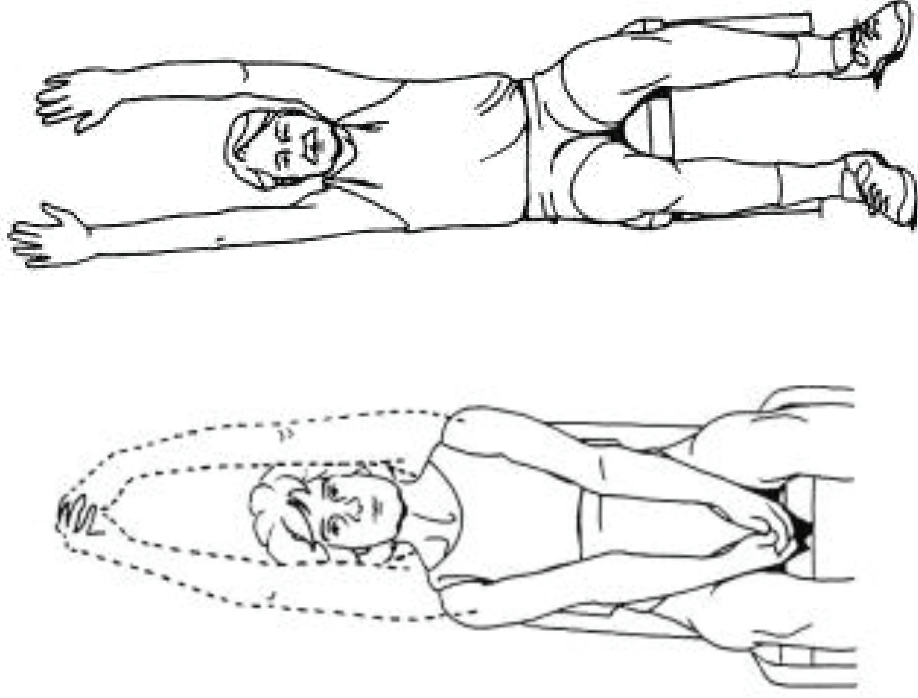
Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :
composez le 8-1-1 ou consultez
<https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

Préparation : Physiothérapie
Conception et gestion : Services de la bibliothèque

FF85-1900 © Août 2026 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en août 2029 ou avant, au besoin.
Pour en savoir plus :
<https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>

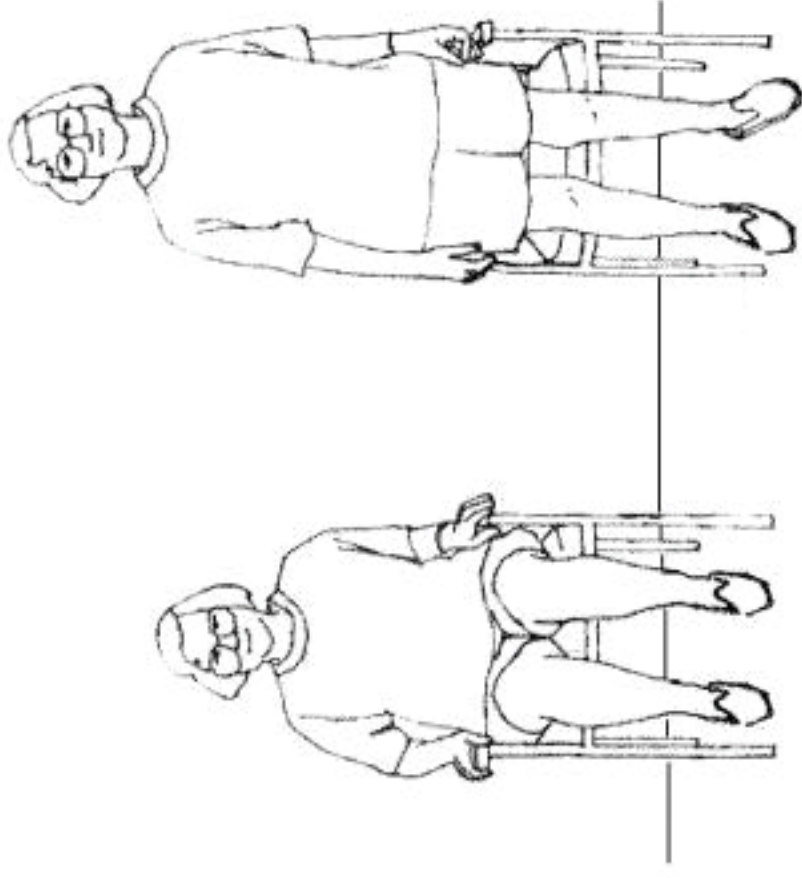
Also available in English:
WB85-1563
Seated Exercise Program

Bras au-dessus de la tête



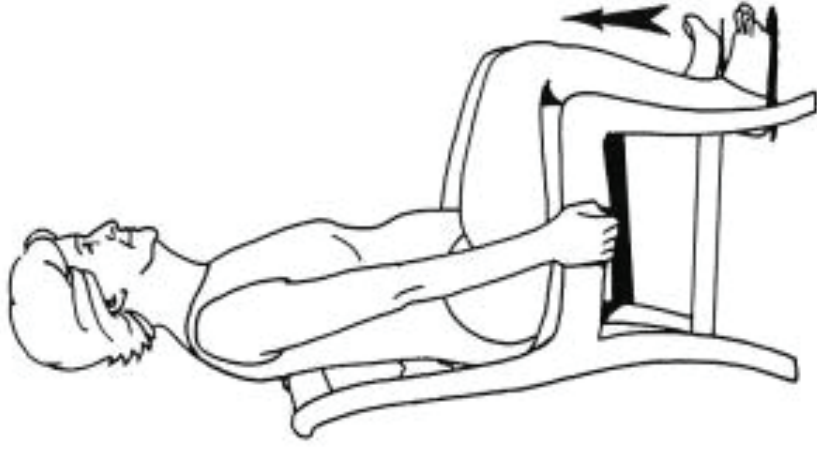
- Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Levez les bras en l'air aussi haut que possible.
- Essayez de garder les épaules baissées.
- Tenez la position pendant _____ secondes.
- Répétez l'exercice _____ fois.

Se lever d'une chaise



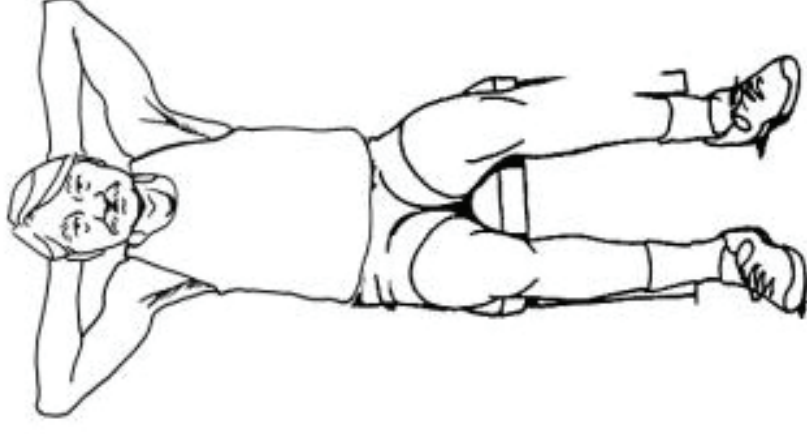
- Asseyez-vous sur une chaise, les pieds à plat sur le sol. Avancez vos fesses sur la chaise.
- Posez vos deux mains sur les accoudoirs de la chaise.
- Penchez-vous vers l'avant, regardez vers le haut et levez-vous.
- Tenez-vous debout pendant _____ secondes.
- Tendez les bras vers l'arrière, posez vos mains sur les accoudoirs de la chaise et asseyez-vous.
- Répétez l'exercice _____ fois.

Élévation des orteils



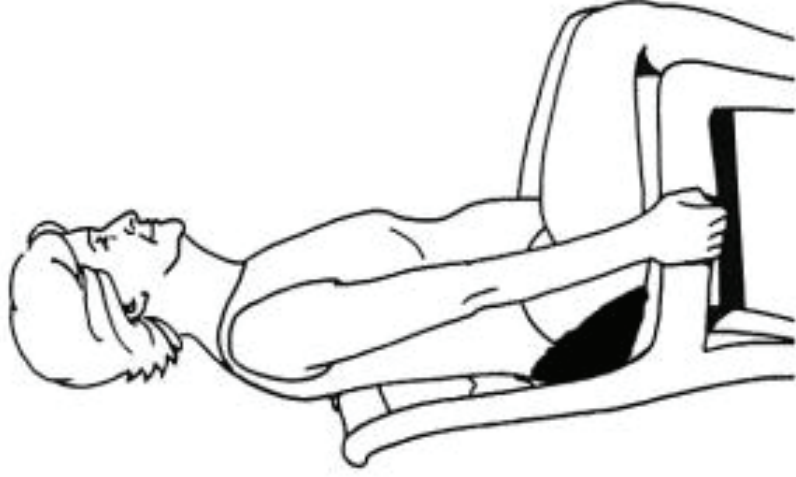
- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit et les pieds à plat sur le sol.
- Ramenez vos talons vers l'arrière autant que possible.
- Pliez vos chevilles de manière à décoller vos orteils du sol.
- Tenez la position pendant _____ secondes. Détendez vos pieds.
- Répétez l'exercice _____ fois.

Mains derrière la tête



- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Placez vos mains derrière la tête.
- Tournez doucement vos coudes vers l'arrière.
- Tenez la position pendant _____ secondes.
- Avancez vos coudes.
- Répétez l'exercice _____ fois.

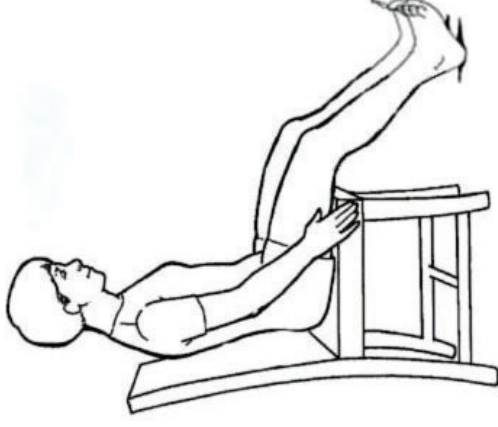
Compression des muscles fessiers



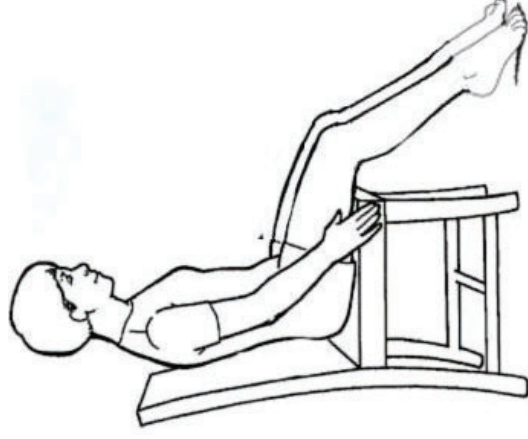
- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Contractez vos muscles fessiers.
- Tenez la position pendant _____ secondes.
- Répétez l'exercice _____ fois.

Flexions des chevilles

- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit et les pieds légèrement écartés.
- Levez les orteils tout en gardant les talons au sol.



- Ensuite, poussez vos orteils contre le sol et soulevez les talons.
- Répétez l'exercice _____ fois.

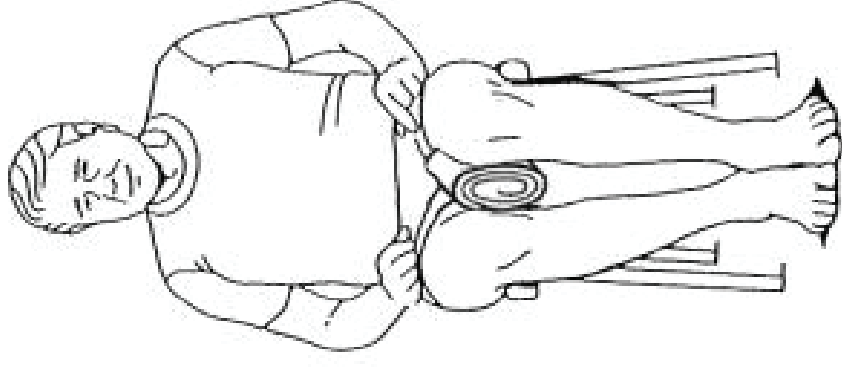


Exercice des quadriceps



- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Tendez une jambe et contractez le muscle à l'avant de la cuisse.
- Gardez l'arrière de votre jambe contre la chaise.
- Tenez la position pendant _____ secondes.
- Abaissez lentement votre pied vers le sol.
- Répétez l'exercice _____ fois.
- Répétez avec l'autre jambe.

Adduction des hanches



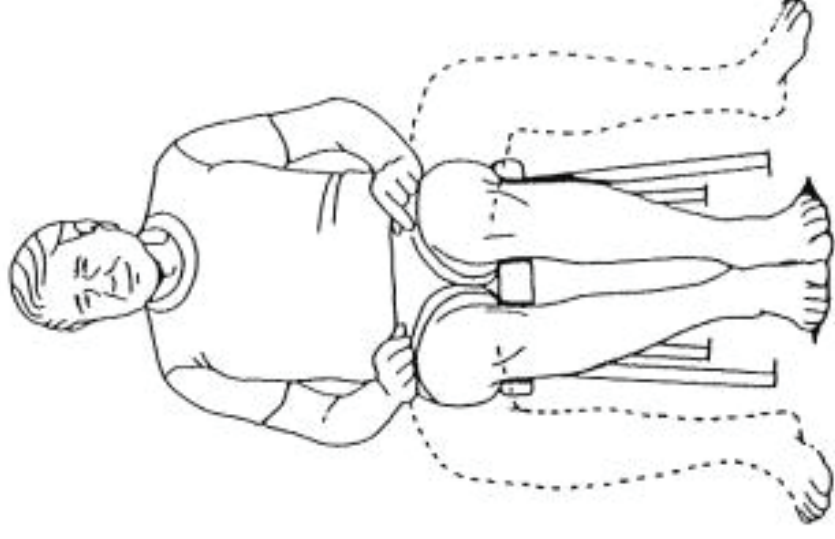
- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Placez une serviette roulée entre vos genoux.
- Serrez vos genoux l'un contre l'autre.
- Tenez la position pendant _____ secondes.
- Répétez l'exercice _____ fois.

Élévation des genoux



- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit et les pieds à plat sur le sol.
- Levez un genou.
- Tenez la position pendant _____ secondes.
- Baissez le genou.
- Répétez avec l'autre jambe.
- Répétez l'exercice _____ fois.

Écartement des jambes



- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit et les pieds à plat sur le sol.
- Écartez les jambes autant que possible.
- Ramenez les jambes à la position initiale.
- Répétez l'exercice _____ fois.