GUIDE DU PARTICIPANT

Intervention Floor-Hugging

Comment vous préparer aux chutes ?

Ce guide montre comment se coucher au sol et comment se relever, avec ou sans l'appui de meubles. Il présente aussi des exercices qui développent la force et la mobilité nécessaires à ces mouvements.

SOMMAIRE

1	Se coucher au sol	Pages 2 à 3
2	Se relever du sol avec appui	Pages 4 à 6
3	Se relever du sol sans appui	Pages 7 à 8
4	Exercices : haut du corps, bas du dos, jambes et squat profond	Pages 9 à 12







CONTACT

Shashank Ghai

Professeur agrégé (Docent), études du risque et de l'environnement, Université de Karlstad

shashank.ghai@kau.se

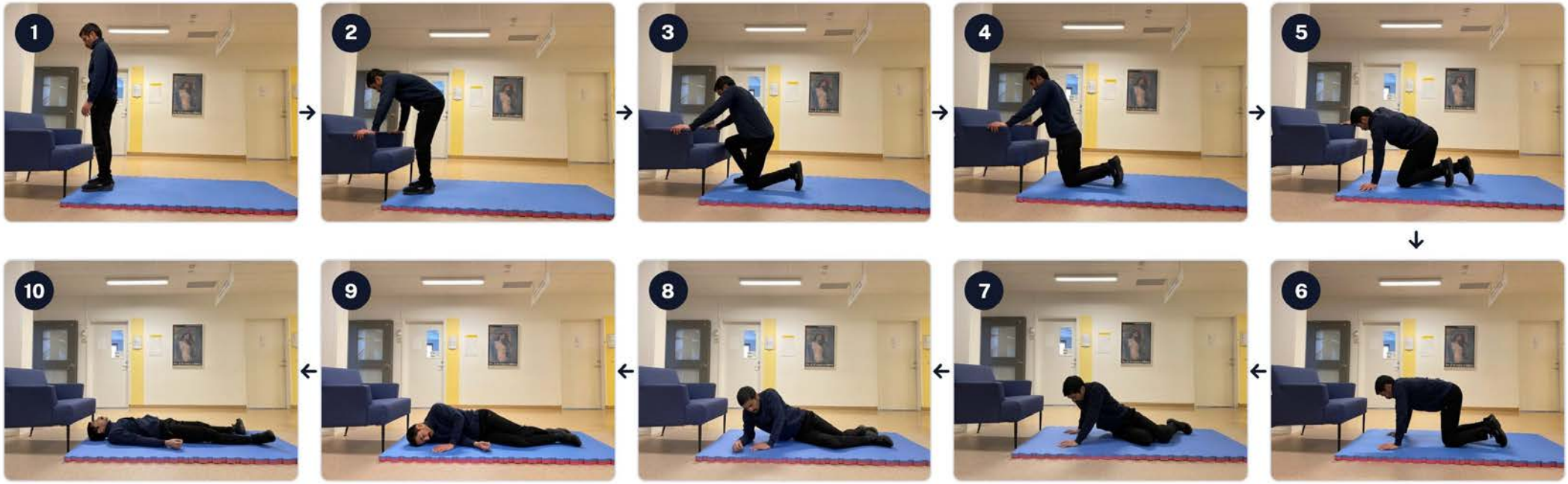
Financé par AFA Försäkring

SECTION 1

Se coucher au sol

Avec appui

Dix étapes

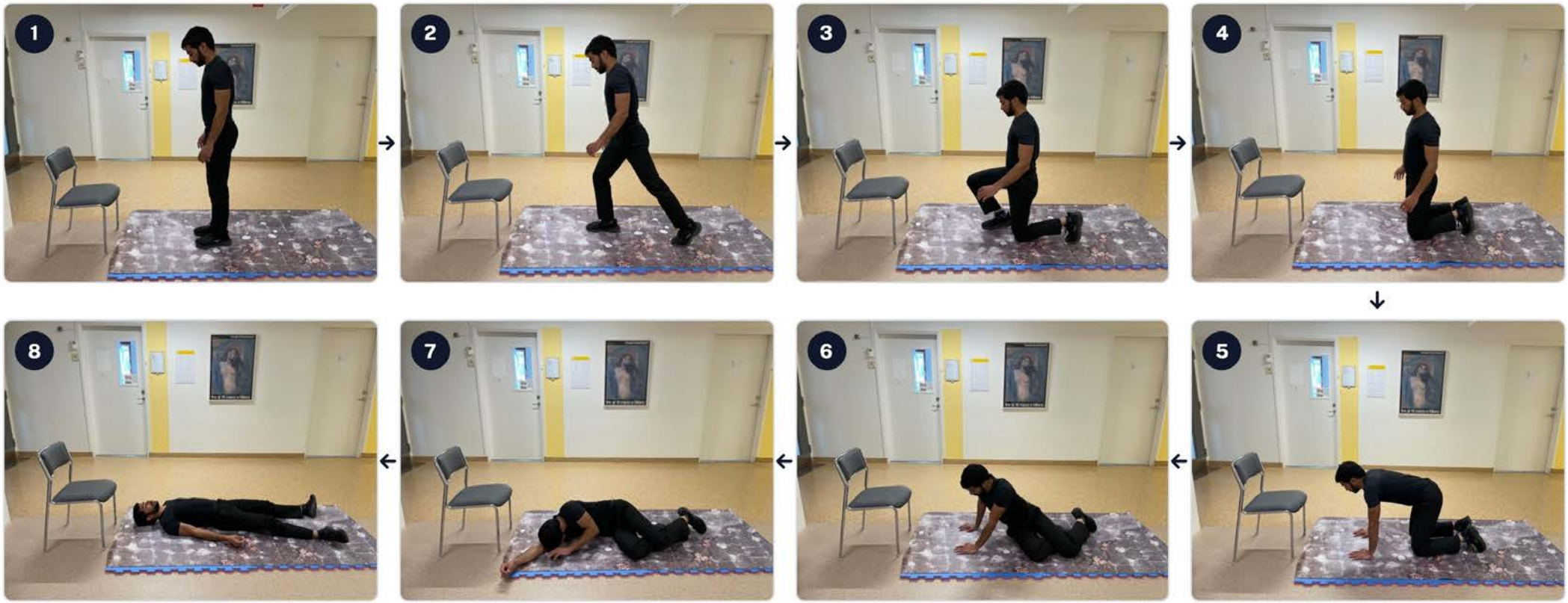


SECTION 1

Se coucher au sol

Sans appui

Huit étapes

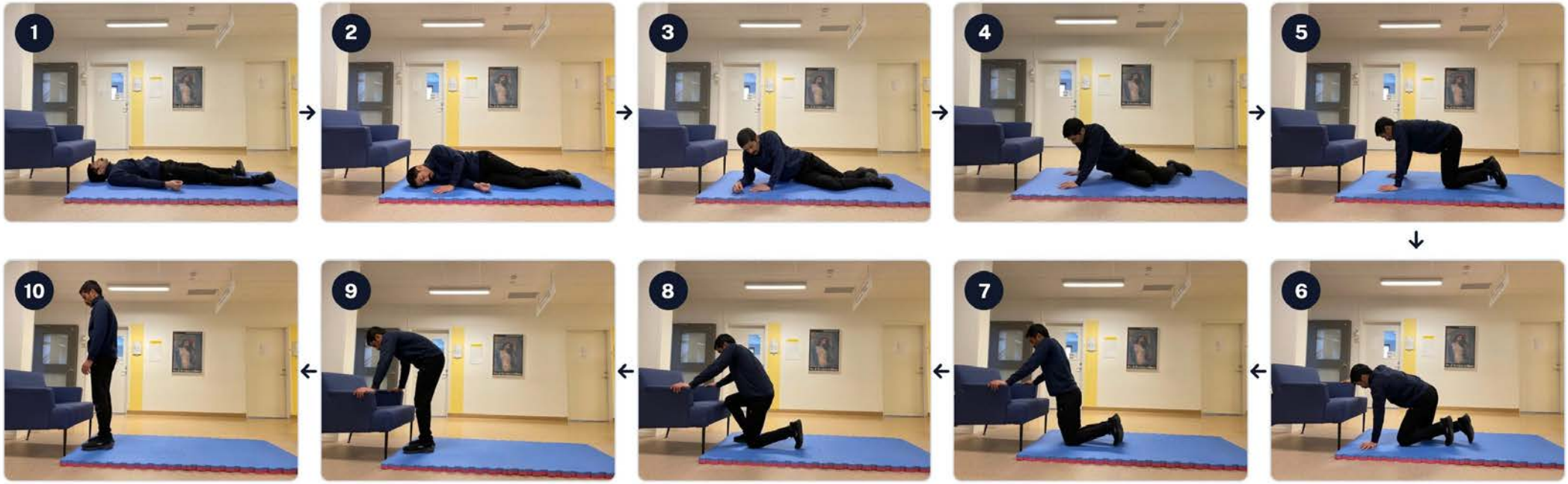


SECTION 2

Se relever du sol avec appui

Méthode 1

Dix étapes



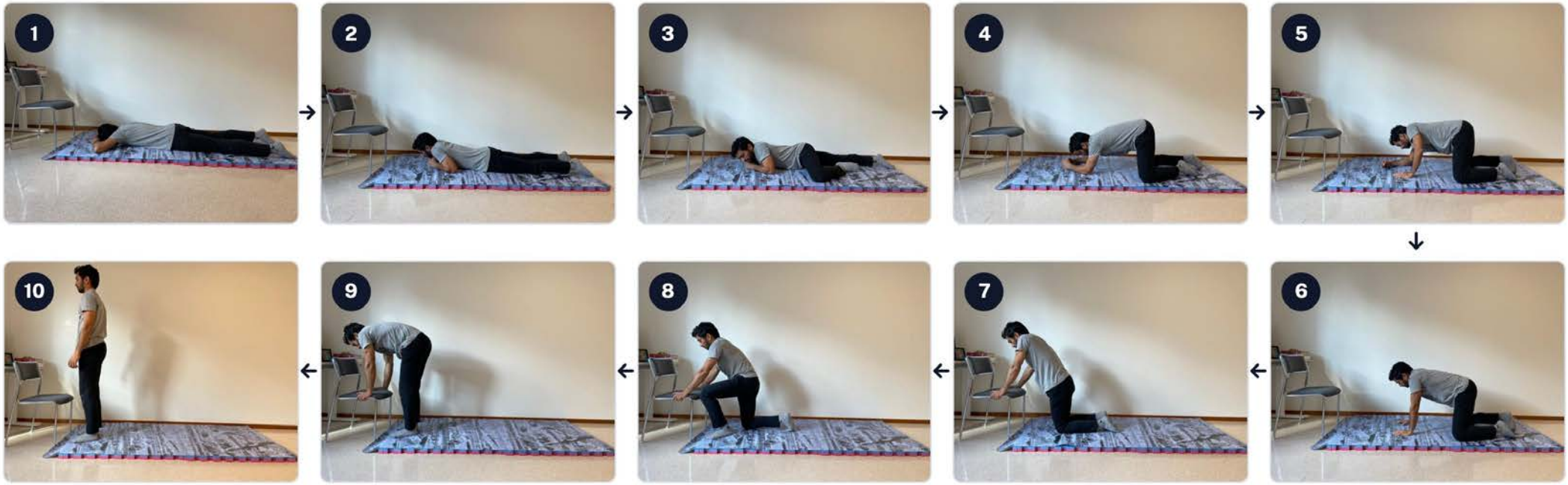
SECTION 2

Se relever du sol avec appui

Méthode 2

Sans contrainte sur le dos

Dix étapes

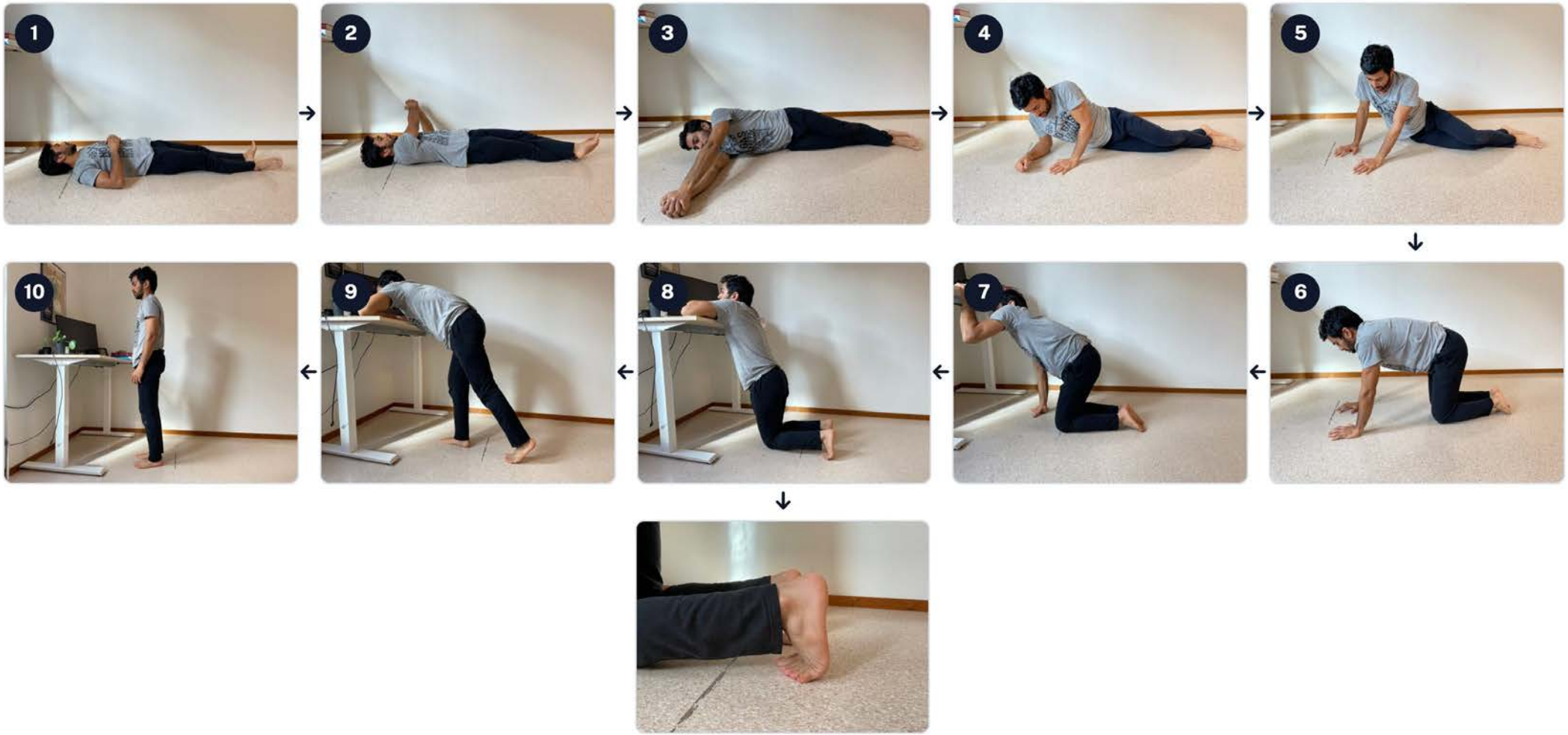


SECTION 2

Se relever du sol avec appui

Méthode 3, avec une table

Dix étapes



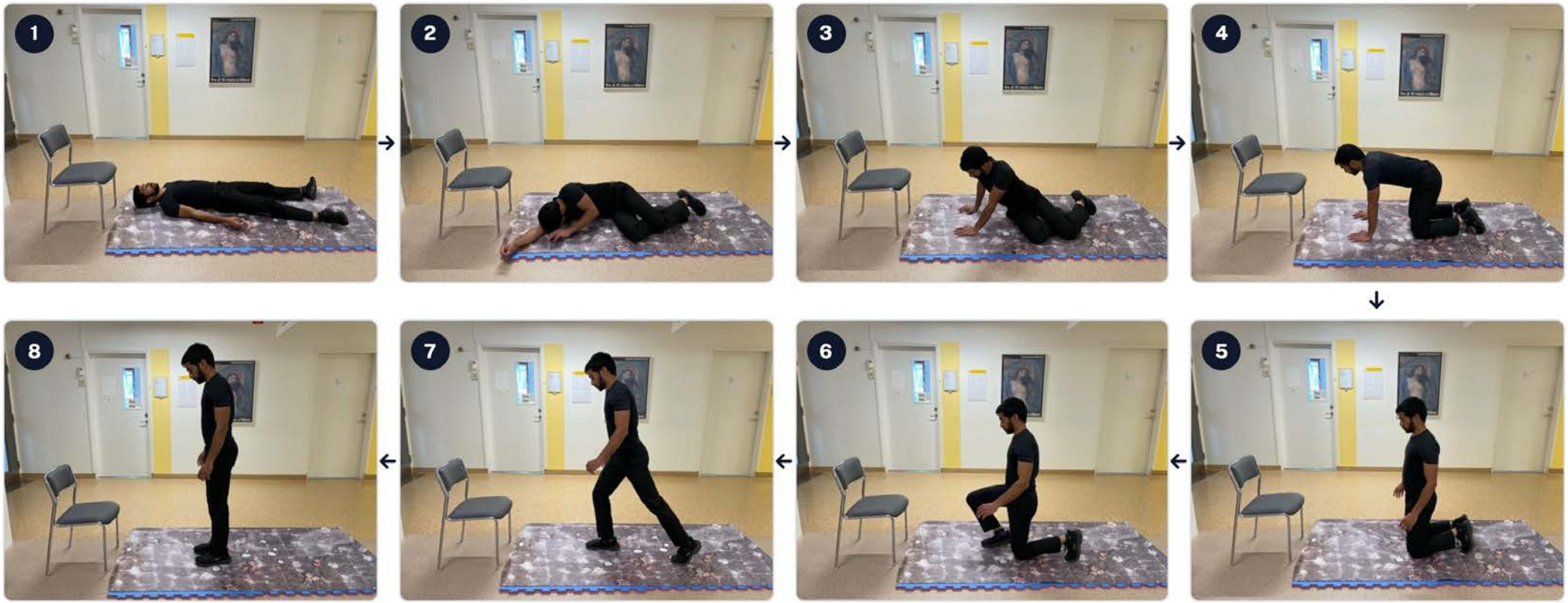
Détail : orteils fléchis

SECTION 3

Se relever du sol sans appui

Méthode 1

Huit étapes



SECTION 3

Se relever du sol sans appui

Méthode 2

Huit étapes

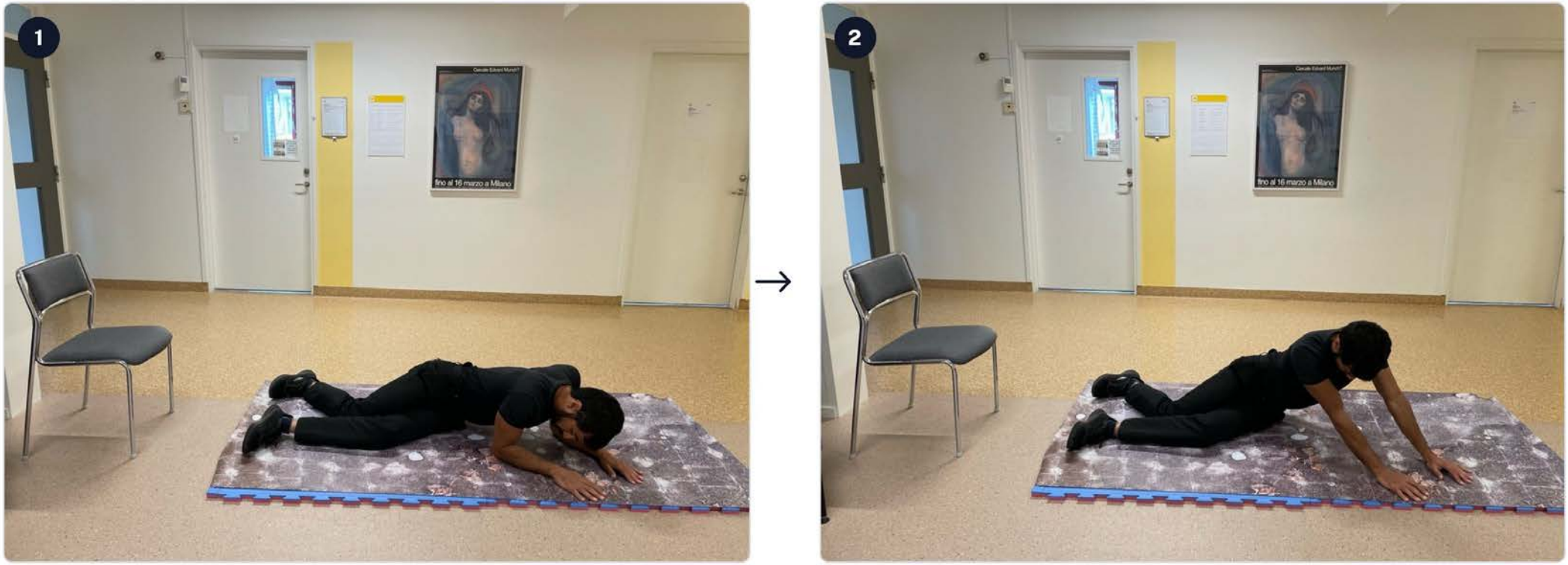


SECTION 4

Exercices

Haut du corps, bras et épaules

Deux positions

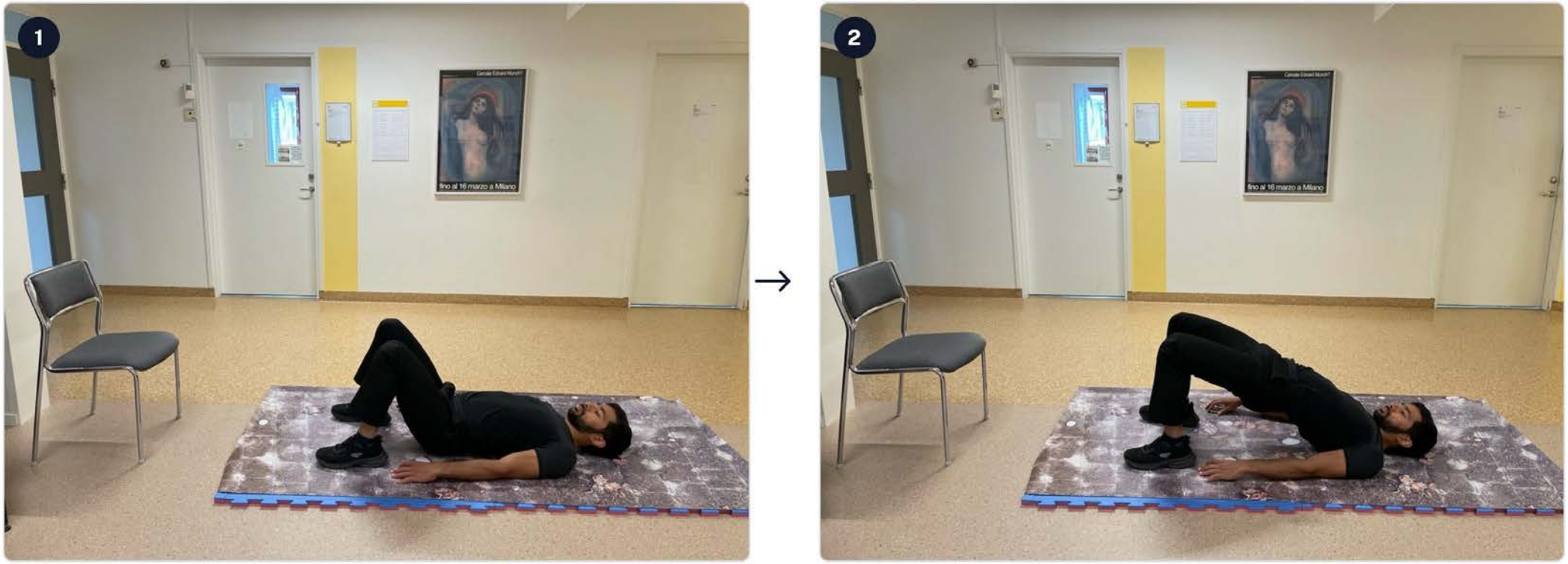


SECTION 4

Exercices

Bas du dos

Deux positions



SECTION 4

Exercices

Jambes, trois versions

De facile à difficile

1
Facile



2
Moyen



3
Difficile



SECTION 4

Exercices

Squat profond pour travailler la fin d'amplitude de mouvement

De facile à difficile

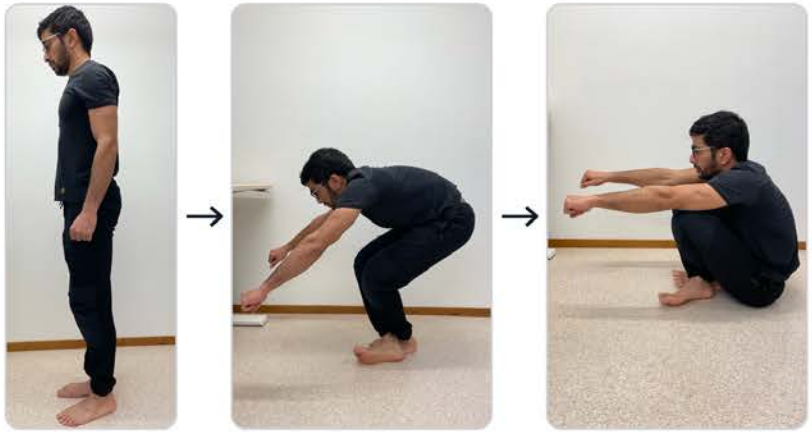
1 Facile



2 Moyen



3 Difficile





Détail : pieds croisés