

ATELIER SANTÉ PHYSIQUE

FEUILLE DE ROUTE

TITRE: *EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET RESPIRATION DANS LE VIH - Une approche kinésithérapeutique pour améliorer la force, le souffle et la condition physique.*

DESTINATAIRES: Public de la 6ème journée nationale santé positive VIH.

INTERVENANT: Michel de Oliveira - kinésithérapeute.

DURÉE GLOBALE: 120 minutes.

DATES/LIEU: 6ème journée nationale santé positive VIH - 27 septembre 2025 - à à Mundo-Madou, Avenue des Arts 7/8, Bruxelles.

JUSTIFICATIF DE L'ATELIER: Des données scientifiques solides montrent que l'activité physique régulière, qu'il s'agisse d'exercices aérobiques, de résistance ou combinés, améliore la santé cardiovasculaire en diminuant la rigidité artérielle, la graisse péricardique, la tension artérielle et le tour de taille, tout en augmentant la masse musculaire et la capacité cardiopulmonaire. Ces effets, observés dans des essais cliniques et des revues systématiques, confirment que l'intégration régulière de l'activité physique est une stratégie non pharmacologique efficace pour optimiser la santé globale des personnes séropositives.

OBJECTIFS: Reprendre les concepts et piliers importants de l'activité physique dans la routine journalière et l'importance des exercices combinés ; Récapituler les principes des étirements et du renforcement musculaire dans le cadre de la préservation d'une bonne santé générale; Démontrer les possibilités d'exercices qui peuvent être réalisés sur une chaise; Apprendre des exercices de respiration pour améliorer la capacité pulmonaire et la détente globale; Promouvoir et renforcer la participation aux *webinaires* proposés par ce projet.

MATÉRIEL UTILISÉ :

Chaises. Optionnel: Bandes élastiques de résistance et poids variés.

DESCRIPTION DU PROGRAMME :

1. PARTIE THÉORIQUE: 14h00 (10 min)

Interaction rapide avec les participants et leur expérience avec le *programme* de l'année passée;

Aspects scientifiques qui justifient l'importance de l'entraînement par les exercices combinés.

Concepts d'exercices: qu'est-ce que c'est qu'un étirement et le renforcement musculaire?

Introduction des concepts d'intégration de ces exercices dans la vie quotidienne: utilisation des matériaux disponibles à la maison: chaise, tapis, bâtons, etc.

2. PARTIE PRATIQUE: 14h10 (90 min)

Démonstration et pratique des exercices A: les exercices basiques d'étirements et renforcement musculaire des jambes et du tronc sur une chaise.

Démonstration et pratique des exercices B: les exercices basiques d'étirements et renforcement musculaire des bras et de respiration sur une chaise.

3. **PLANIFIER UN PROGRAMME D'EXERCICES:** 15h40 (10 min)

Concepts de création d'un programme d'exercices selon les besoins et limites de chaque personne: fréquence hebdomadaire; nombre de répétitions; repos et variations des exercices.

4. **WEBINNAIRES:** 15h50 (05 min)

Expliquer le concept et les objectifs de ce projet, ainsi que les dates et informations pratiques.

5. **Questions & Answers :** 15h55 (05 min)

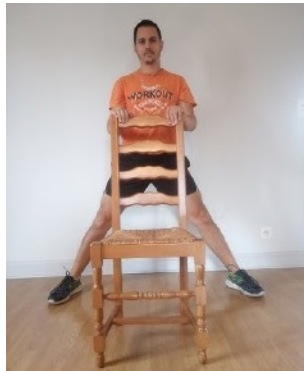
EXERCICES A

étirements et force des jambes et du tronc

A) ÉTIREMENTS JAMBES: chaise ou debout



1- Quadriceps (15- 30 sec)



2- Mollets (15- 30 sec)



3- Abducteurs (15- 30 sec)



4- Adducteurs (15- 30 sec)



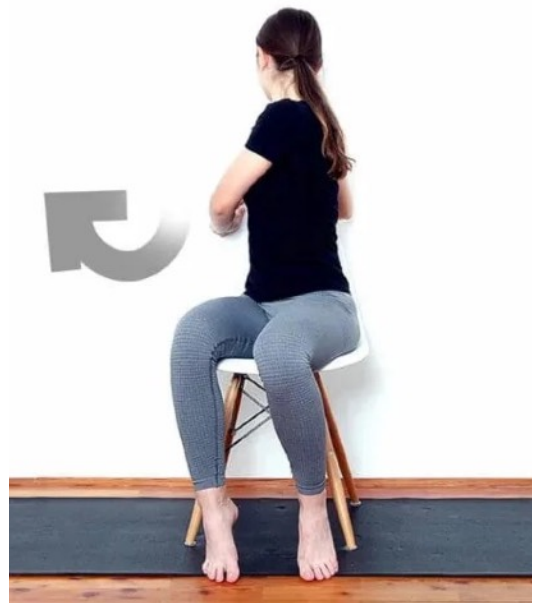
5- Ischiojambiers (15- 30 sec)

6- Fessiers (15- 30 sec)

B) ÉTIREMENTS TRONC: chaise



1- Flexion devant (15- 30 sec)



2- Rotation (15- 30 sec)



3- Inclinaison (15- 30 sec)
rép.)



4- Bascule du bassin (10

C) RENFORCEMENT JAMBES: chaise ou debout

(3 séries de 10-15 répétitions)



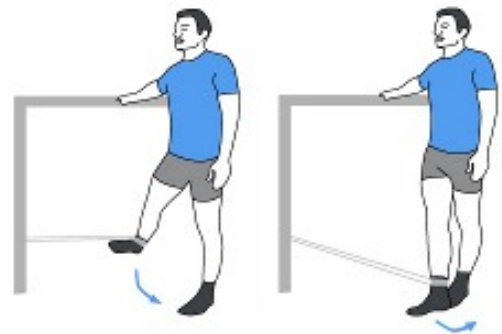
1- Quadriceps



2- Mollets



3- Abducteurs



4-Adducteurs



5- Ischiojambiers.

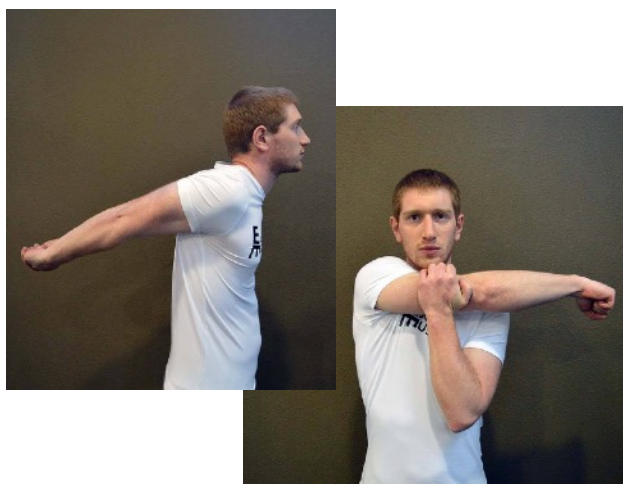


6- Fessiers

EXERCICES B

étirements et renforcement des bras et exercices de respirations

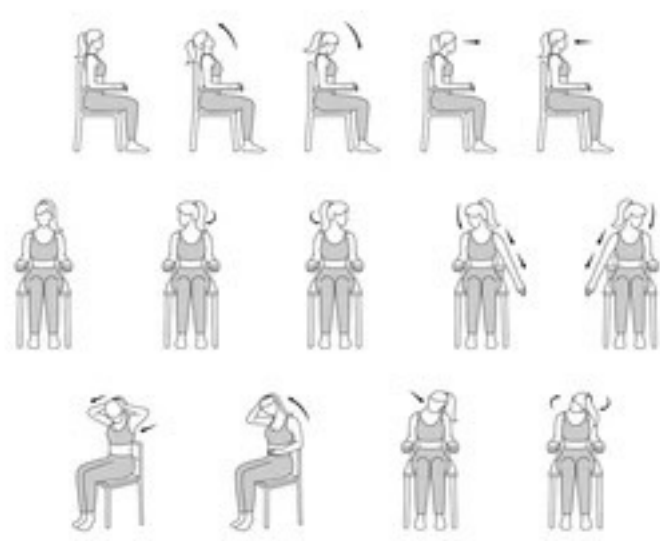
A) ÉTIREMENTS/MOBILISATION BRAS: chaise ou debout



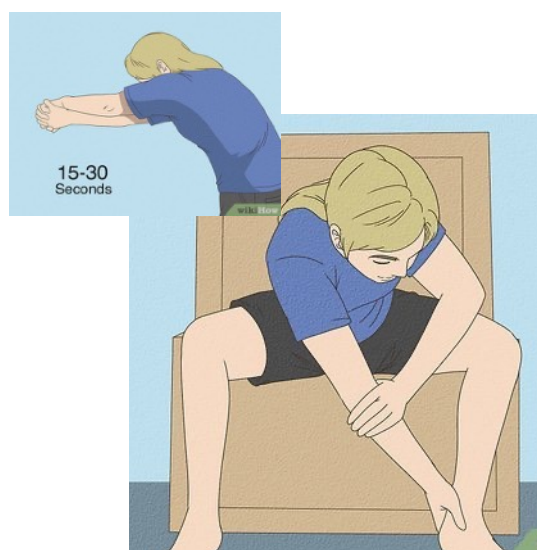
1- épaules (15- 30 sec)



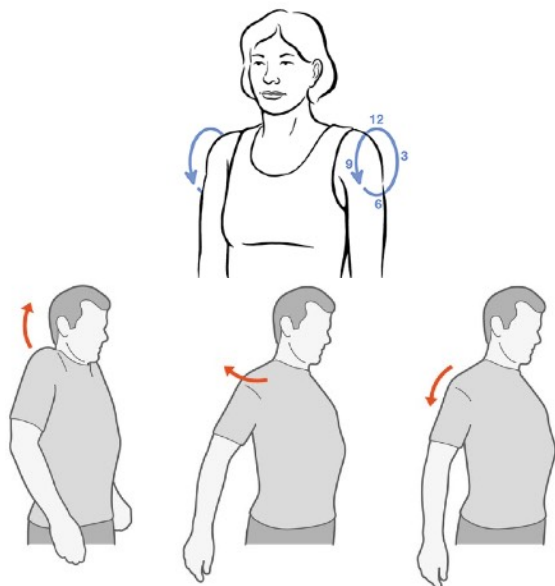
2- Triceps (15- 30 sec)



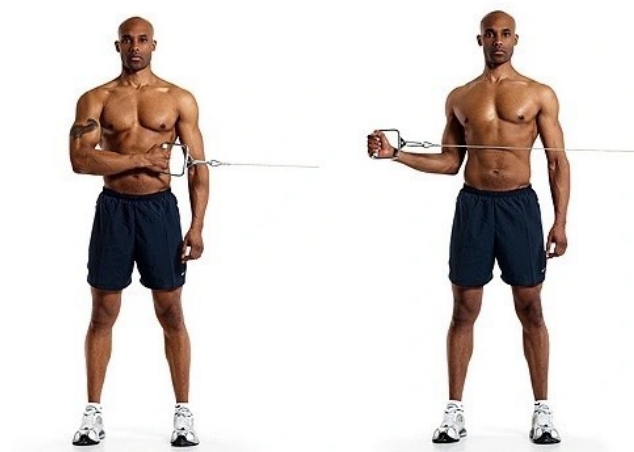
3- Cou (15- 30 sec)



4- Omoplates (15- 30 sec)

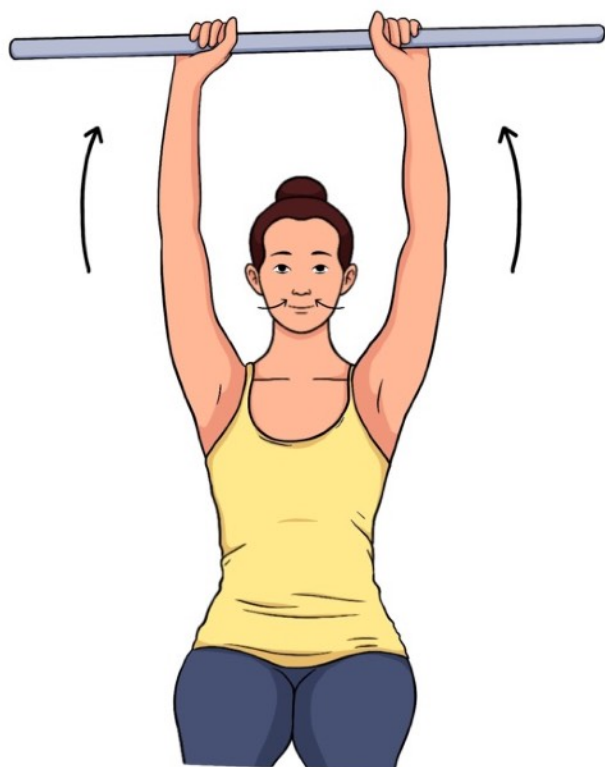


5- Rotation épaules.



6- « Coiffe de rotateurs »

B) EXERCICES DE RESPIRATION: chaise ou debout



1- Inspiration+lever le bras



2- Expiration+baisser le bras