



# Journal du "bonfinement"

Semaine 2

Des fiches d'exercices à réaliser en  
autonomie.

Des documents réalisés par les prestataires de l'association vous seront envoyés toutes les semaines tant que le confinement aura lieu, et que l'on ne pourra pas réaliser les ateliers comme prévu. Nous vous proposons également des ateliers en visioconférence et quelques ateliers en présentiel. N'hésitez pas à nous contacter pour toute information.

Association Les Enchanteuses  
31 rue du Cormier - 17 100 Saintes  
[contact@les-enchanteuses.fr](mailto:contact@les-enchanteuses.fr)

Marion Rocher - 06 64 00 71 25



Pour un suivi personnalisé avec d'autres fiches au sein de votre établissement,  
n'hésitez pas à nous contacter : [pourallerplusloin@sielbleu.org](mailto:pourallerplusloin@sielbleu.org)

## Mobilisation des membres inférieurs sur chaise

### Échauffement

#### Réveil articulaire

- ▶ **Frotter les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer.** Petit à petit descendre les mains pour chauffer les cuisses, les genoux, les mollets/tibias et terminer par les chevilles. Finaliser l'échauffement en tapant des pieds au sol. Augmenter progressivement la vitesse, terminer vite sur 6 sec. en mode course.

### Corps de séance - réaliser 2 ou 3 séries selon la forme

#### - Exercice 1 - Extension du genou



- ▶ Assis, dos bien droit, les mains agrippées sur les bords de la chaise. **En expirant**, tendre une jambe devant soi sans surélever la cuisse. **En inspirant**, revenir en position initiale.

*Réaliser l'exercice 10 fois à droite puis 10 fois à gauche.*

#### - Exercice 2 - Applaudir avec les pieds



- ▶ Toujours en position assise. Les pieds écartés de la largeur des épaules, surélever les jambes devant soi. **En expirant**, joindre les pieds comme pour applaudir. **En inspirant**, écarter les pieds et revenir en position initiale

*Répéter le mouvement 10 fois.*

**Variante** : rajouter un mouvement rapide à la suite

#### - Exercice 3 - Marche sur chaise



- ▶ Position assise, dos droit. Lever un genou puis alterner les jambes pour simuler la marche. Penser à **l'inspiration** et **l'expiration** pendant l'effort.

*Maintenir l'effort pendant 8 sec., 10 sec. ou 12 sec.*

*Possibilité d'augmenter la vitesse.*

### Retour au calme

#### Étirements

- ▶ Poser les mains sur les genoux. En soufflant, les faire glisser le long des tibias pour se rapprocher au maximum des chevilles. En inspirant, revenir en position initiale.

*Recommencer 2 à 3 fois*

Siel Bleu à distance, une offre solidaire pour faire face au COVID 19 : [www.sielbleu.org/bouger-en-confinement](http://www.sielbleu.org/bouger-en-confinement)

Pour soutenir cette démarche : Tout cela vous est proposé gratuitement. Pour nous permettre de continuer à accompagner des personnes fragiles après la crise, vous pouvez faire un don : [www.helloasso.com/associations/siel-bleu/collectes/urgence-pour-le-sourire-siel-bleu](http://www.helloasso.com/associations/siel-bleu/collectes/urgence-pour-le-sourire-siel-bleu)

# LES MEILLEURS MOMENTS OÙ BOIRE DE L'EAU



1 verre d'eau avant de se coucher pour rester hydraté pendant la nuit



2 verres d'eau au réveil pour nettoyer l'organisme



1 verre d'eau avant le dîner pour favoriser la digestion



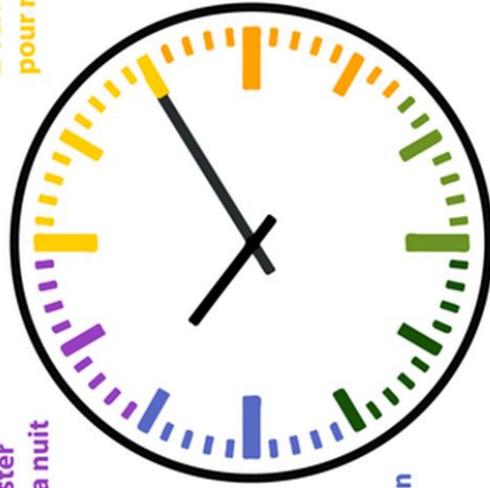
2 verres d'eau dans la matinée pour bien rester hydraté



2 verres d'eau dans l'après-midi pour bien rester hydraté



1 verre d'eau avant le déjeuner pour favoriser la digestion



Consommez des aliments protéinés

Mangez des légumes et des fruits en abondance



Faites de l'eau votre boisson de choix



Choisissez des aliments à grains entiers



Vous avez remarqué que nous entendons ou voyons passer tout un tas de petits conseils bien-être, santé ? Alors je vous demande de remplir les 5 cases qui suivent de ces petits conseils et, dès que vous en aurez suivi un, il vous faudra mettre un coup de fluo vert dans la case.



On a tous des petits trucs agaçants dans notre environnement, dans notre maison, sur un vêtement, dans notre voiture. Des petits riens auxquels on ne prête attention que lorsque l'on repasse devant, s'assoit dessus, le touche ou autre. Vous voyez à quoi je fais allusion ? Et ensuite, quand le petit agacement est passé, notre tâche commencée, on pense à autre chose et on oublie de régler le problème. Alors je vous demande de remplir les 5 cases qui suivent de ces petits trucs qui gonflent et, dès que vous en aurez réglé un, il vous faudra mettre un coup de fluo vert dans la case.

**Et Bravo, vous aurez réussi à embellir votre vie !**



## Marion Rocher - Atelier mémoire

Vous trouverez ici quelques jeux ou exercices qui permettent de stimuler et d'entretenir sa mémoire, j'espère que vous aurez plaisir à les faire!

Des actions très simples peuvent être mises en place dans votre quotidien pour préserver cette mémoire: S'entraîner à retenir des informations, lire, apprendre, jouer, méditer... mais aussi faire du sport, manger équilibré, dormir suffisamment.



C'est l'automne

J'ai regardé les feuilles rouges  
Elles tombaient.



J'ai regardé les feuilles jaunes  
Elles volaient.



J'ai regardé les feuilles brunes  
Que le vent poussait.

Rouge, jaune, brune  
Chacune dansait.



E . Jaccarel

Mémoire visuelle / auditive ou kinesthésique?

Mettre une croix dans la colonne correspondant à votre perception immédiate en fonction de la situation évoquée.

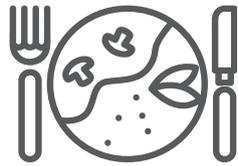
Situation	Évoque un son	Évoque une image	Evoque une émotion une sensation
Vous vous promenez dans la forêt			
Vous entrez dans un magasin de jouets			
Vous faites les courses au marché			
Vous déjeunez au réfectoire du lycée			
Vous assistez à une cérémonie religieuse			
Vous faites une promenade en mer			
Vous visitez un zoo			
Vous achetez un sac en cuir dans une maroquinerie			
Vous rendez visite à un ami hospitalisé			
Vous patientez dans un embouteillage			
Vous allez au cirque			
Vous attendez un ami dans aéroport			

Les mêmes informations parviennent à chacun sur des modes de représentation différents. Chacun retiendra des informations en fonction de sa perception!



Observez bien cette page  
avant d'aller en page 2!





C'est l'automne

J'ai regardé les feuilles .....  
Elles tombaient.

J'ai regardé les feuilles jaunes  
.....

J'ai regardé les feuilles brunes  
Que ... ..

Rouge, jaune, brune  
.....

E . Jaccarel

Hier soir j'ai mangé : .....

Hier midi : .....

Hier matin : .....

Et avant-hier?



Et le jour d'avant??

2	9				3			6
	5	6	2		9	3		
		7		6	5			2
5	7				2	4		
	2	3		1		7	5	
8		9	5			2	3	
	4				1		7	3
6	1				4		2	5
	3	5				8	1	4

Combien de feuilles d'arbre y  
avait-il en page 1 ? ...



Qu'est ce qui était à ma place  
sur l'autre page? ...



Ce soir je me brosse les dents  
avec la main opposée!



# Les joies et les petits bonheurs



## Exercice écrit

Du présent au passé depuis maintenant, notez au moins 10 moments agréables.

Personnels (réussites, satisfactions personnelles, plaisirs, ...) et venus de l'extérieurs (reçu quelque chose, observé quelque chose...)

Choisir celui qui vous fait le plus de bien. Notez ce que cela a procuré en vous, quelles émotions sont survenues, quelles sensations physiques, images, souvenirs...

## Relaxation

Installez-vous confortablement.

Prenez quelques bonnes inspirations, en expirant par la bouche.

Remémorez vous votre moment agréable, les sensations, les émotions, les images, les odeurs, les sons, l'environnement...

Cela peut également vous renvoyer à un autre événement agréable passé ou futur. Vous pouvez observer la scène plus en détail, et vous sentir intégré à ce moment, cette situation.

Vous pouvez observer vos sensations positives sources de bien être.

Et vous prenez le temps de ressentir une grande détente, une grande tranquillité intérieure, à chaque inspiration.



Marion Rocher - Atelier de relaxation



# Ma douleur

Cette semaine créer une transformation de ma douleur en quelque chose d'agréable.

Si par exemple  
la première création  
était :



Créer aujourd'hui  
quelque chose  
d'agréable,  
par exemple



37°C

Déssiner cette chose agréable, lui donner une forme, une couleur, une matière, un volume, une texture, une température ...

Plusieurs techniques possibles:

Le dessin, la peinture, le collage, le modelage,  
l'écriture ... etc

Vous garderez ce travail pour vous. Vous pourrez le partager si vous en avez envie...

**GUILLERMO LOPEZ**

**ATELIER GESTION DE LA DOULEUR**

# 1 Tee Shirt = 1 Sac !

Un Tuto sans coutures par

*airderien.fr*



Pliez le tee-shirt en 2 et découpez autour du col et des manches, en suivant les pointillés sur la photo



Découpez le bas du tee-shirt en lanières d'environ 2 cm de larges, selon les pontillés sur la photo



Nouez chaque frange avec celle opposée, faites un double noeud si besoin



Découpez au niveau des anses et nouez les 2 du même côté ensemble



**C'EST FAIT !**



Envoyez moi vos réalisations sur [contact@airderien.fr](mailto:contact@airderien.fr), je les posterai sur ma page FB <https://www.facebook.com/fauteuilsandco17>