



# Journal du "bonfinement"

Semaine 4

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 prévus. 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



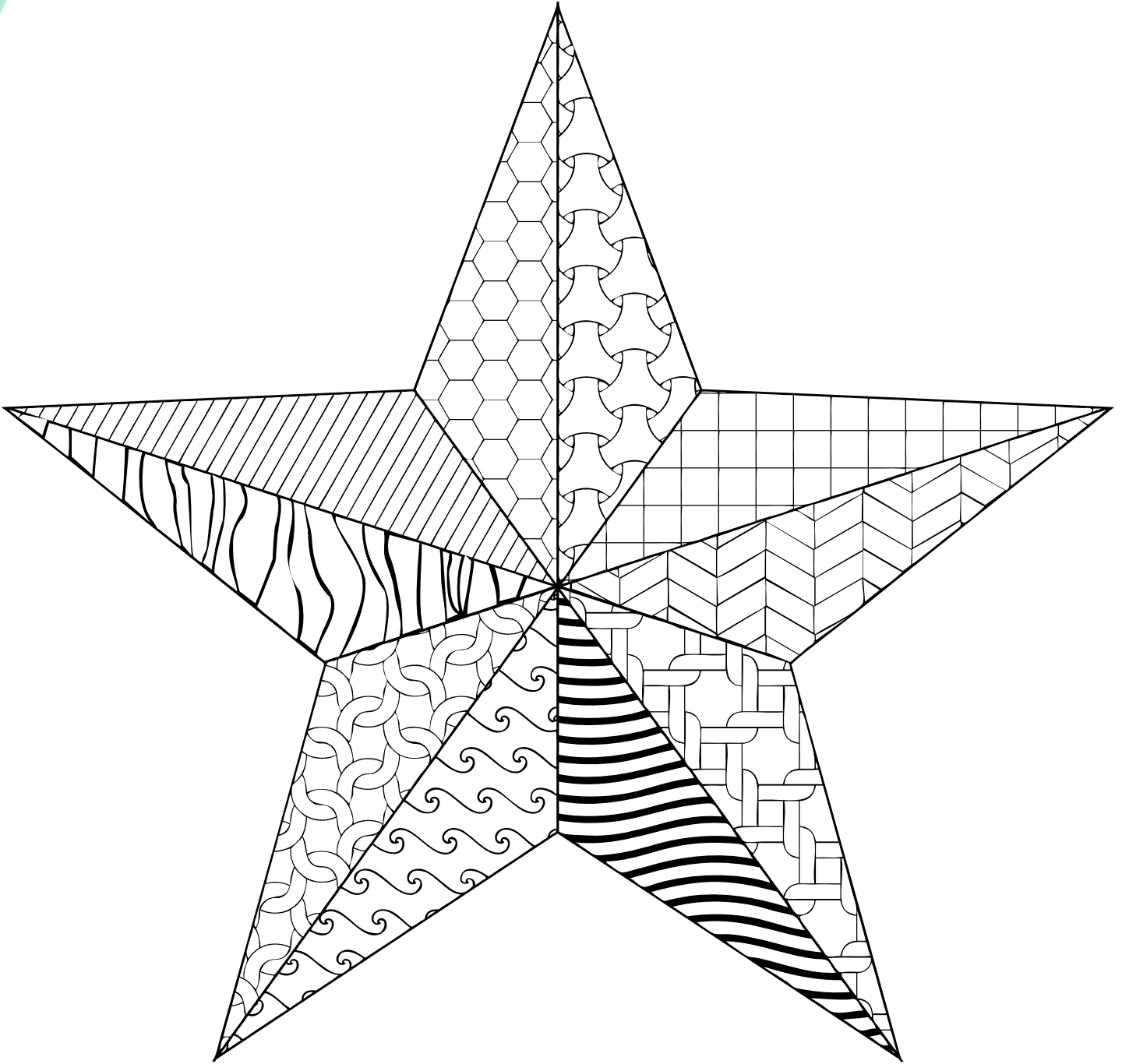
# Etoile en 3D

## Modèle 1

1 Colorier

2 Découper

3 Plier



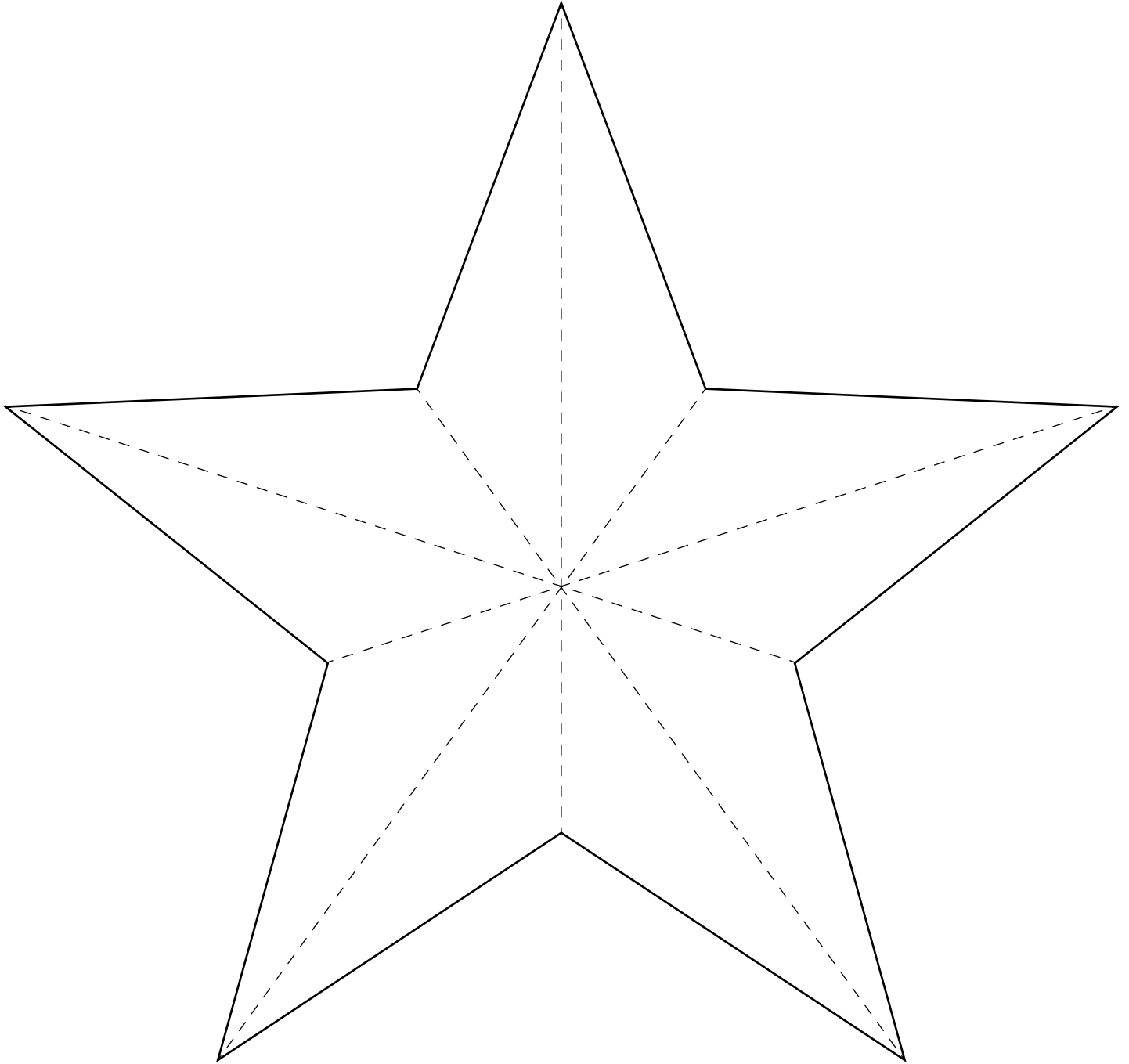
# Etoile en 3D

## Modèle vierge

1 Colorier

2 Découper

3 Plier



Avant toute pratique d'exercices d'activité physique, vérifier auprès de son médecin s'il n'y a pas d'éventuelles contre-indications.  
La première règle à suivre, avancer à son rythme sans forcer.

## Souplesse du bas du corps

La souplesse désigne la qualité physique permettant d'accomplir des mouvements corporels avec la plus grande amplitude (articulaire et musculaire) et aisances possibles.

La raideur empêche l'amplitude des mouvements, favorise les petites blessures et douleurs et diminue le bien-être corporel.

Travailler sa souplesse est donc conseillé pour entretenir l'élasticité des muscles, le maintien du squelette et prévenir le vieillissement de nos articulations

### EXERCICE 1

## Étirements des quadriceps (cuisses)

Combien ?

**2**

séries de

**15**

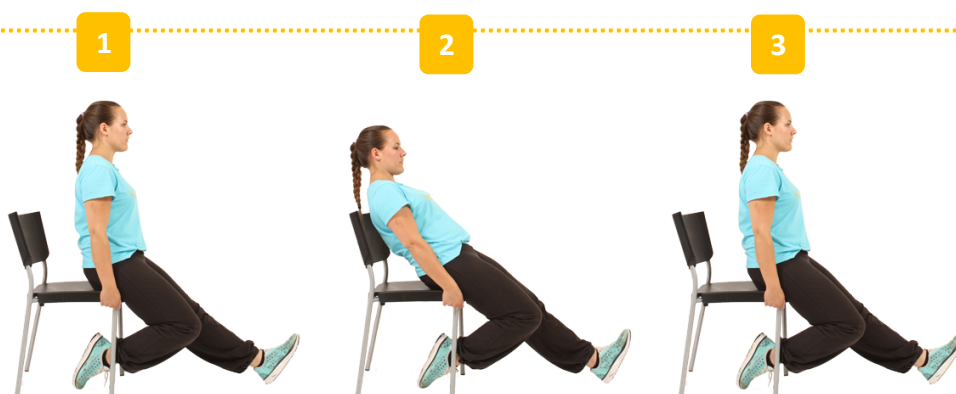
secondes

### Les - résistants

1 série de 10 secondes.

### Les + résistants

4 séries de 15 secondes.



- 1 ▶ Assis sur le bord d'une chaise, le dos bien droit, une jambe tendue avec le talon au sol et l'autre pliée en mettant la pointe de pied sous la chaise.
- 2 ▶ Amener les épaules en arrière, sur le dossier en se tenant à la chaise. Maintenez la position 15 secondes en expirant lentement par la bouche.
- 3 ▶ Remonter tout doucement. Et faire la même chose avec l'autre jambes.

*Penser à bien respirer, inspirer par le nez et expirer doucement avec la bouche. Cela vous permet de gagner en amplitude.*

EXERCICE 2

Etirements  
des mollets  
et des ischios

Combien ?

3

séries de

10

secondes

**Les - résistants**

2 séries de 6 secondes.

**Les + résistants**

3 séries de 20 secondes.

1



- 1 ► Assis au bord d'une chaise, dos droit.  
Tendre une jambe vers l'avant, les orteils vers le plafond.

En expirant lentement, se pencher vers l'avant.  
Garder le dos droit et les fesses collées à la chaise,  
la main opposée est en appui sur le genou fléchi.  
Maintenir le temps indiqué.

En inspirant lentement, revenir à la position initiale  
et faire la même chose avec l'autre jambe.

EXERCICE 3

Etirements  
des muscles  
de la hanche

Combien ?

2

séries de

15

secondes

**Les - résistants**

2 séries de 10 secondes.

**Les + résistants**

3 séries de 25 secondes.

1



2



- 1 ► Position assise au bord d'une chaise, dos reposé sur le dossier.  
2 ► Saisir un genou et le ramener vers la poitrine. L'autre jambe est  
tendue, talon au sol. Maintenir la position le temps indiqué.  
Faire la même chose avec l'autre jambe.

*Inspirer par le nez et expirer longtemps et lentement par la bouche  
tout au long de l'étirement.*

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)

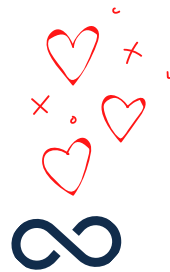
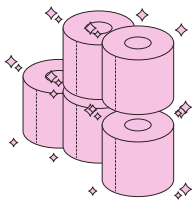
# Les super réserves



Avoir une réserve signifie que l'on a plus que ce dont on a besoin. Et ça, c'est une situation vraiment bien confortable.

Je vous demande de vous créer, de façon exagérée, deux SUPER réserves :

1 - Une super réserve d'un truc que vous appréciez particulièrement et qui ne coûte pas cher du tout (et qui se conserve !). Par exemple, et c'est à la mode, une super réserve de papier toilette, une super réserve de dentifrice, de brosses à dents... Une réserve qui vous fasse penser, à chaque fois que vous passez devant que "C'est bon, je suis large !"



2 - Une super réserve de caresses. Alors là, c'est vous qui allez vous accorder, pendant un temps outrageusement long (par exemple 10 minutes), de vous faire des caresses aux épaules, aux bras, aux jambes... Rien que pour vous faire du bien, à vous, par vous, pour vous. 10 minutes, pas une seconde de moins !

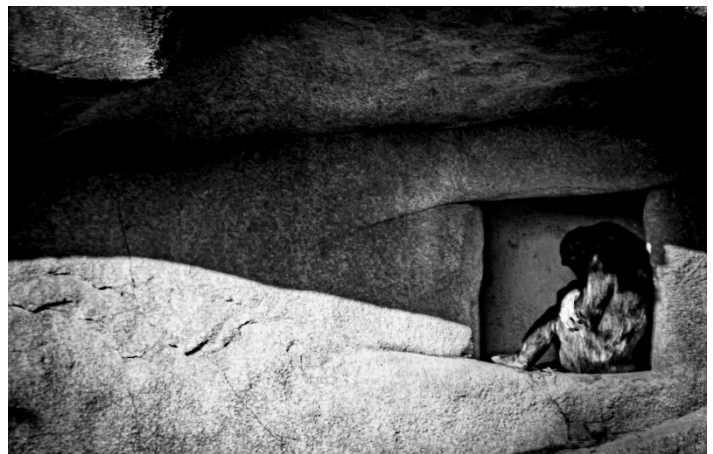
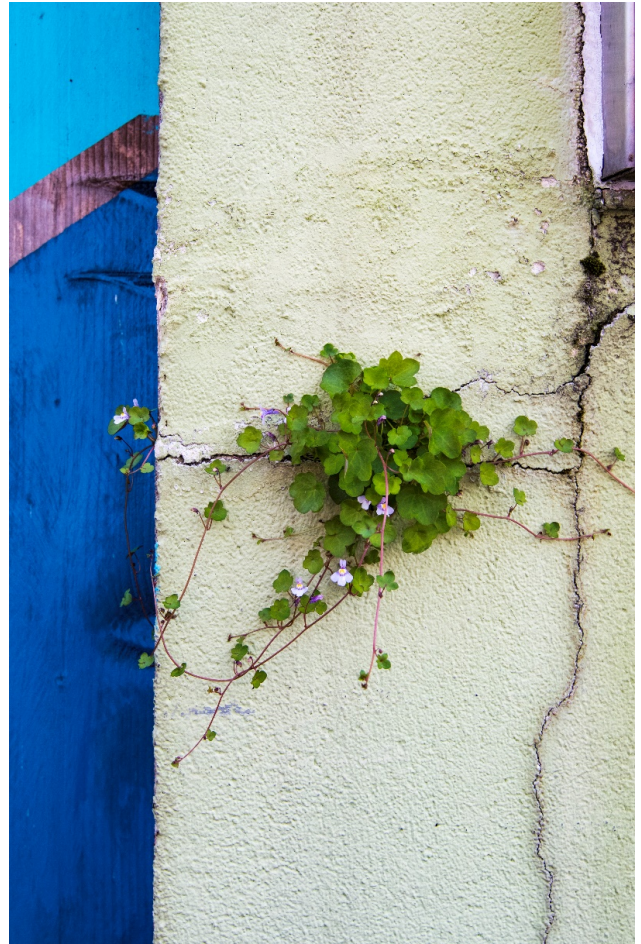


Et vous allez évaluer, au bout d'une semaine, les sensations, émotions, que vous avez ressenties grâce à ces super réserves.

**Question :**

Quelle image correspond le mieux, selon vous, à votre regard sur le confinement actuel ?

Au-delà d'une composition photographique proprement technique, le type de cadrage, le thème, la couleur, les points forts. Choisissez une des photos suivantes qui vous fait le plus ressentir votre sentiment ou votre attitude actuelle au vu du confinement.





### Question :

Quelle image correspond le mieux, selon vous, à votre regard sur le confinement actuel ?

Pour moi à l'heure où j'écris cet article, je prendrais cette photo :



En ce moment la vision que j'ai de ce confinement est plutôt obscure d'où le choix du noir et blanc. La notion d'empilement de pierres peut être comparable à l'empilement des dérogations et règles issus du traitement de cette crise de la covid-19. Dans un second temps, c'est une version plus positive avec cette notion d'élévation et une main qui peut être comparée à une personne ou une association, qui nous tire vers le haut et qui évite de sombrer dans la solitude et la dépression. (Bien évidemment ceci est une lecture très personnelle, votre lecture va être probablement différente en fonction des événements récents de votre bien-être à un instant T)

Celle-ci par exemple peut-être associée à une attitude d'isolement, due à l'obligation de confinement occasionnée par la crise sanitaire.



Le noir et blanc est extrêmement contrasté, et montre un animal présentant un signe de malaise et de repli sur soi, qui peut être associé à une attitude humaine.

Le plus souvent dans l'analyse technique d'une photographie, la direction du regard a une importance prépondérante sur la

positivité ou la négativité d'une attitude. Le regard en direction de la gauche est assimilé à une vision négative tournée vers le passé, alors qu'au contraire, le regard en direction de la droite a tendance à être vu de façon positive et en projeté vers l'avenir.

EXERCICE D'AUTOGESTION À FAIRE 1 À 3  
FOIS PAR JOUR SELON LE BESOIN.



---

LAURE GUEILHERS RÉFLEXOLOGUE RNCP

# Protocole de soin - Relaxation – Réflexo-drainage

**Avant de commencer** : nettoyez-vous les mains au savon.

**Précaution** : blessures, brûlures ...

Faire cet exercice à sec (environ 10 minutes)

## Comment procéder :

Stimuler avec des gestes doux, une dizaine de fois chaque étape et répéter cette opération autant de fois que nécessaire

## 12 étapes pour faire une réflexo-drainage des mains

1 - Opérez avec des mains propres, sans huile de massage.

Lavez les mains dans de l'eau un peu chaude. Essuyez-vous les mains.

2 – Commencez par étirer et assouplir les poignets, sans force.

3 – Malaxer les mains entre-elles. Pensez à respirez profondément.

4 – Effectuez les pressions sur les doigts, en commençant par la main gauche (ou celle qui vient), terminez le massage, puis passez à la main droite (ou l'autre main en fonction de comment vous avez démarré).

Travaillez bien sur chacune de vos mains pour relâcher et détendre le système nerveux.

5 – Effleurez, grattez chaque doigt, faites plusieurs passages puis étirez-les vers l'avant. Ensuite, en douceur, pratiquer des petites pressions sur la pulpe du pouce (zone de la tête), puis continuez le long du pouce en descendant vers le poignet (la colonne vertébrale), puis en remontant.

6 - Lissez la paume afin de la détendre et allez vers le bord interne (auriculaire), pour poursuivre au milieu de la paume de la mains correspondant à la zone du diaphragme (x3). Lissez.

7 – Travaillez le creux de la main avec des mouvements lents en cercle puis, en déplaçant les doigts progressivement, pour une action relaxante sur le "plexus solaire" et la zone abdominale (ventre). Le ventre est notre "cerveau émotionnel". Les nerfs du ventre rejoignent la colonne vertébrale.

8 - Allez à la recherche "des zones sensibles", puis en les stimulant, avec des mouvements de va-et-vient, en palpant doucement mais de manière appuyée les mains, repérez les organes en dysfonctionnement : plexus, diaphragme, bronches, drainage lymphatique et muscles dorsaux (voir les cartes annexes).

9 – On pince, on presse, on tire. Remontez sur le dos de la main pour faire le drainage lymphatique : entre vos doigts, avec le pouce, en se déplaçant progressivement vers le poignet, appuyez quelques secondes sur les zones douloureuses puis relâchez votre pression pour les détendre et relancer la circulation.

10 - Passez à l'autre main (refaite la même chose).

11 - Terminez par une pression générale des deux mains, en massant rapidement par de grands lissages sur toutes les zones sur lesquelles vous avez opéré.

12 – Joignez vos mains et remerciez-les pour tout ce qu'elles accomplissent.

Fermez les yeux et respirez 3 fois profondément.

En cas de besoin m'appeler au 06 84 42 17 23

Laure GUEILHERS