

## ENCORE PLUS D'EXERCICES !

En plus des exercices standards, des utilisateurs ont complété avec de nouveaux exercices. En voici quelques uns...

**Exercices ludiques**

- Demander à vos marcheurs de reconnaître les formes et les couleurs visibles sur le parcours.
- Faire réaliser le parcours en binôme. Sur la tapis n°1, une personne se positionne sur les marques de pas bleues et une autres sur les marques de pas vertes et doivent se rejoindre au milieu.
- Mettre de la musique et demander aux marcheurs de s'arrêter dès que la musique s'arrête, s'ils sont au même niveau au moment de l'arrêt, ils gagnent des points.
- On peut compliquer l'exercice en demandant aux marcheurs de s'échanger des balles à picots au milieu du parcours.

**Exercices de rééducation avancée**

- Faire ramasser le bâton rouge au sol au début du tapis 3.
- Demander au marcheur de prendre un cône du tapis n°3 et d'aller le positionner sur le petit tapis moquette du tapis n°3.
- Demander au marcheur d'effectuer l'exercice de « Montée / Descente » sur tapis n°2 en positionnant les 2 pieds tour à tour sur chacune des faces de la marche (inclinaison en montée, plat haut, inclinaison en descente)

**RECOMMANDATIONS**

- **Il est recommandé** de porter une ceinture de marche de type Olivia® (Ref : SIIM 8013013 M)
- **Il est recommandé** de porter des chaussures plates et fines.
- **Il est recommandé** de porter des sur-chaussures pour faciliter l'entretien du tapis.
- **Il est impératif** que les exercices soient effectués en présence d'un accompagnateur qualifié.

**HYGIENE – ENTRETIEN****Composition**

Moquette tuftée à velour saxony heat set sur dossier synthétique, double dossier polypropylène. Accessoires en PVC et polypropylène.

**Traitement**

Balsan Silver Care est une protection de nouvelle génération à base d'ions d'argent, qui agit durablement contre les bactéries et contre les acariens. Grâce à son traitement de protection Balsan Protect, votre tapis est protégé de façon optimale. Ce traitement, appliqué en cours de fabrication en usine, confère une protection idéale en enrobant les fibres du tapis d'une enveloppe protectrice invisible et durable.

Fabrication selon la directive médicale 93 / 42 / CEE  
Certificats et attestations sur demande

	TAPIS	ACCESSOIRES
Fréquence de nettoyage	Chaque jour d'utilisation	Chaque jour d'utilisation
Matériel	Aspirobrosseur ou aspirateur à filtre absolu, gants de protection.	Lavettes réutilisables ou à usage unique, gants de protection.
Produits d'entretien	Shampoings dilués séchant sans laisser de résidus gras. Détergent-désinfectant non chloré pour toutes surfaces.	Détergent-désinfectant non chloré pour toutes surfaces
Entretien périodique	Shampooing et extraction. Cf cahier du CSTB n°3428	



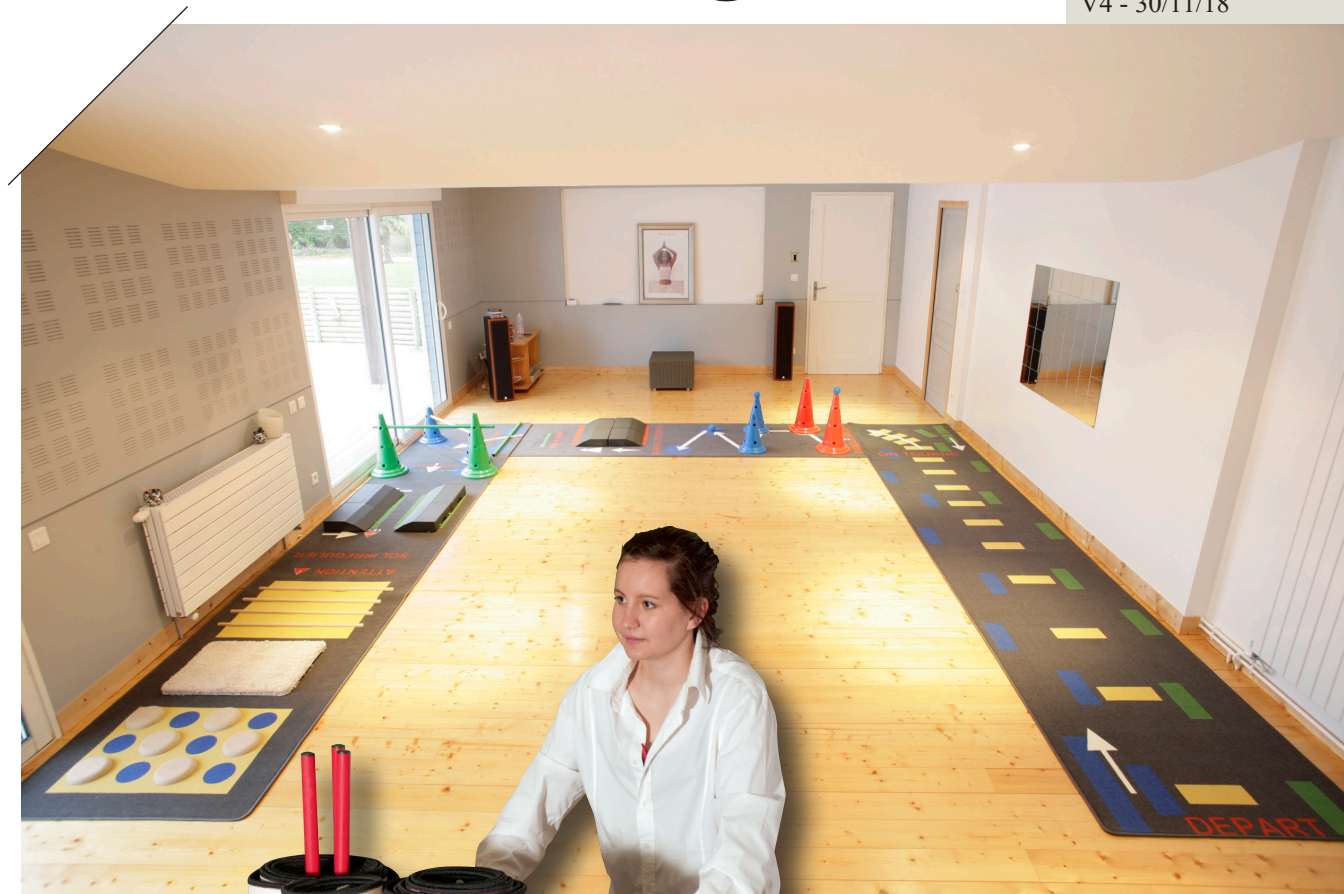
7 impasse Pradié - ZI Lou Verdaï / 31270 Villeneuve Tolosane  
Tél. : 05 34 46 03 76 / Fax. : 05 34 46 13 65  
contact@alterecosante.net/ www.alterecosante.net

7 impasse Pradié - ZI Lou Verdaï / 31270 Villeneuve Tolosane  
Tél. : 05 34 46 03 76 / Fax. : 05 34 46 13 65  
contact@alterecosante.net/ www.alterecosante.net



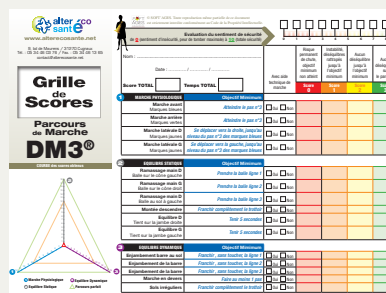
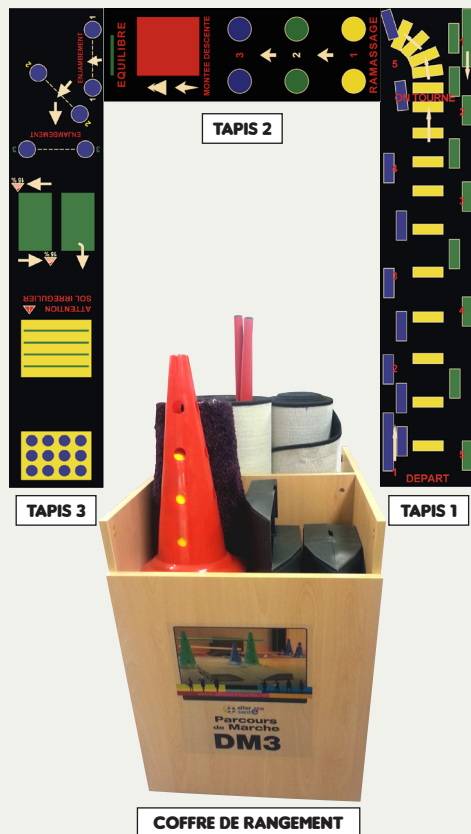
# Le parcours de marche DM3®

V4 - 30/11/18





# Le parcours de marche DM3®



GRILLE DE SCORES

## COMPOSITION

- Un coffre de rangement à 4 roulettes avec freins. Dimension : 60 cm x 80 cm x 82 cm.
- Un chemin moquette (Tapis N°1) de 5 mètres de long et 1 mètre de large comportant des marques de pas dont les espacements sont progressivement augmentés.
- Un chemin moquette (Tapis N°2) de 3 mètres de long et 1 mètre de large comportant une zone de « ramassage » puis une zone de « montée/descente » et enfin une zone « d'équilibre ».
- Un chemin moquette (Tapis N°3) de 5 mètres de long et 1 mètre de large comportant une zone « d'enjambement » puis une zone « de marche en devers » puis une zone « de marche sur terrains spéciaux ».

## EQUIPEMENT

- 4 cônes de 50 cm.
- 4 cônes de 30 cm.
- 3 barres de 1 mètre.
- 3 balles à picots de 8 cm de diamètre.
- 4 volumes parallélogrammes (65 x 30 x 15 cm) recouverts d'antidérapant.
- 1 petit tapis en moquette épaisse (2 cm).
- 5 grilles de scores
- 1 cale de mousse épaisseur 5 cm

## INSTALLATION TYPE

Les tapis N°1, N°2, N°3 s'installent en forme de « U » (cf schéma).

### Installation des cônes

> « Ramassage » Tapis N°2 :

- cônes de 50 cm sur emplacements jaunes
- cônes de 30 cm sur emplacements verts

> « Enjambement » Tapis N°3

- cônes de 30 cm sur emplacements de la ligne 2
- cônes de 50 cm sur emplacements de la ligne 3

### Installation des balles à picot

Elles sont posées sur tapis N°2 de la façon suivante:

- 1 au sommet du cône gauche de 50 cm
- 1 au sommet du cône droit de 30 cm
- 1 au sol sur la marque bleue gauche

### Installation des barres

La première barre s'installe sur les pointillés de la ligne 1 au début du tapis n°3 dans le sens de la progression du parcours. Les 2 autres unissent les cônes de 30 cm de l'emplacement de la ligne 2 entre eux et les cônes de 50 cm de l'emplacement de la ligne 3 entre eux sur le tapis N°3 de façon à créer des zones d'enjambement progressivement plus hautes.

### Installation des parallélogrammes

- Sur le tapis N°2, deux éléments s'organisent « dos à dos » et joints sur l'emplacement en rouge de façon à créer une montée, un plat haut, et une descente.
- Sur le tapis N°3, deux éléments s'organisent « face à face » et séparés sur les emplacements verts de façon à créer deux devers intérieurs.

### Installation du passage moquette épaisse

Cet élément compose le deuxième sol irrégulier, il doit être positionné entre les 2 zones de sol irréguliers. Placer la cale de mousse sous la moquette épaisse sur le tapis N°3.

## RANGEMENT

Le coffre de rangement d'organise en 2 compartiments :

1. Le compartiment frontal est dédié au rangement vertical des tapis N°1, N°2 et N°3 ainsi que des barres d'un mètre.
2. Le compartiment postérieur reçoit les cônes ainsi que les parallélogrammes, le petit tapis en moquette épaisse et les balles.

## UTILISATION

La marche débute au « DEPART » sur le tapis N°1 puis vers le tapis N°2 et le tapis N°3.

Définitions		Application fonctionnelle	Application physique
Module 1 : La marche physiologique			
EXERCICE ①	Marche avant		
La marche commence par les marques de pas bleues du « départ » vers l'extrémité du tapis n° 1. Leurs espacements sont progressivement augmentés.		Adaptation de la longueur du pas, marche quotidienne	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entretien de la motricité simple et travail de la flexion de hanche et des extenseurs, attaque du talon au sol et poussée des orteils</li><li>• Adaptation de la longueur du pas</li></ul>
EXERCICE ②	Marche arrière		
Etant maintenant positionné vers la fin du tapis n° 1, il faudra évoluer sur les marques vertes en marche en arrière et en respectant les espacements.		Activités quotidiennes, ouvrir une porte, s'asseoir	<ul style="list-style-type: none"><li>• Déséquilibre antérieur, travail des extenseurs de hanche</li><li>• Souplesse articulaire</li><li>• Confiance en soi</li></ul>
EXERCICE ③	Marche latérale droite		
Le training se poursuit sur les marques jaunes de l'extrémité du tapis n° 1 vers le « départ » (en pas chassés du côté droit).		Activités quotidiennes (cuisine, ménage), adaptation à l'espace	<ul style="list-style-type: none"><li>• Travail des abducteurs et des adducteurs de hanche, mouvements avec tête latérale</li><li>• Equilibre</li><li>• Balancement naturel</li></ul>
EXERCICE ④	Marche latérale gauche		
A l'arrivée de l'exercice en pas chassé du côté droit, inverser le sens, pour se diriger vers le tapis n° 2.		— idem —	— idem —
Module 2 : La marche statique			
EXERCICES ⑤⑥⑦	Ramassage progressif		
⑤ Il débute entre les plots les plus hauts (50 cm) sur marques jaunes. Il consiste à ramasser une balle à picots avec la main opposée au coté de la balle pour la reposer sur l'autre plot en ayant changé de main. Pour que l'exercice soit réussi, la balle doit être ramassée puis correctement reposée.		Ramasser un objet sur une table basse	<ul style="list-style-type: none"><li>• Travail de dissociation des ceintures, flexion/extension des genoux</li><li>• Souplesse articulaire</li><li>• Synergie axiale (synchronisation des chevilles, genoux et hanches)</li></ul>
⑥ L'exercice de ramassage se répète entre les plots de 30 cm sur marques vertes.		Ouvrir un tiroir de commode	
⑦ L'exercice de ramassage se termine par la balle à picot située cette fois ci au sol sur les marques bleues.		Ramasser son mouchoir tombé par terre	
EXERCICE ⑧	Montée / Descente		
L'exercice de montée / descente consiste à franchir la marche sans faire de pause.		Monter / Descendre les escaliers, marcher en pente	<ul style="list-style-type: none"><li>• Travail sur le déséquilibre antérieur et postérieur, travail de flexion plantaire et dorsale du pied</li><li>• Souplesse articulaire des chevilles</li></ul>
EXERCICES ⑨⑩	Equilibre sur un pied		
⑨ Le maintien sur le pied droit est chronométré par l'animateur, le maximum étant une durée de 5 secondes sur 1 pied.		Reflexes parachute	<ul style="list-style-type: none"><li>• Appui unipodal</li><li>• Reflexe d'adaptation posturale</li></ul>
⑩ Le maintien sur le pied gauche doit également être chronométré dans les mêmes conditions.		Reflexes parachute	
Module 3 : La marche dynamique			
EXERCICES ⑪⑫⑬	Enjambement progressif		
⑪ Enjamber la barre du niveau 1 posée au sol		Franchir des seuils de portes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Equilibre unipodal, flexions coordonnées de hanche et de genou</li><li>• Hauteur du pas</li><li>• Déséquilibre antérieur</li><li>• Souplesse articulaire</li><li>• Confiance en soi</li></ul>
⑫ Enjamber la barre positionnée à 30 cm du sol		Monter les escaliers	
⑬ Enjamber de la barre positionnée à 50 cm du sol		Enjamber des obstacles	
EXERCICE ⑭	Marche en devers		
La marche se fait sur chacune des pentes. Le pieds gauche sur la pente gauche, le pied droit sur la pente droite (environ 2 pas)		Marche en pente latérale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Travail de l'inversion et de l'éversion des chevilles</li><li>• Reflexe d'adaptation posturale</li></ul>
EXERCICE ⑮	Marche sur terrains spéciaux		
Marcher sur une série de 4 baguettes transversales.		Appréhender les seuils de portes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proprioception, activation des récepteurs plantaires</li><li>• Réflexe d'adaptation posturale</li></ul>
Marcher sur moquette épaisse.		Marcher dans l'herbe Marcher sur son tapis	
Marcher sur les 6 plots.		Marcher dans la rue (rues pavées, bouches d'égouts, terrain cabossé)	