

APA - SEANCE PREPARATOIRE DU 04 AVRIL 2019

Etablir un bilan (en tête à tête – durée 10' à ¼ d'H)

- Chaîne ganglionnaire axillaire affectée ? Mastectomie ? Droitière ? ;
- Compléter la fiche patient avant APA (difficultés physiques, état psychologique, effets secondaires, ...) ;

1. Test de marche rapide (cardio)

2. Echauffement (10')

- Petite course, pas à reculons
- Jeu du foulard
- Jeux de coordination motrice (passer la balle ou un objet derrière le dos, sous la jambe, ...) :

3. Travail spécifique

- Motricité : parcours (avec plots alignés, « serpent » sans la raquette, avec la raquette)
- Habileté et coordination :
 - lancer la balle vers un cerceau fixé au latéral, puis vers le latéral et atteindre un cerceau posé au sol, puis vers 2 cerceaux : l'un fixé au latéral, l'autre posé au sol, tenter de récupérer à chaque fois la balle après son 1^{er} rebond) ;
 - Jeu avec ballon de baudruche (frappé par en dessous alternativement de la main préférée puis de la main non préférée, pincé par en dessous de la main préférée, puis tenter de le rattraper des 2 mains avant qu'il ne touche le sol) ;
 - Lancer de balle vers le mur latéral, puis frappes de balle avec raquette à 2 sous forme de jeux
- Orientation : Frappe de ballon de baudruche avec raquette légère (par-dessous, puis par-dessus l'épaule)
- Equilibre, orientation et placement : frappe de ballon paille au sol vers une cible : avec les pieds, puis avec une raquette en CD et en RV (raquette junior si nécessaire) ;

4. Retour au calme

- Assouplissement musculaire : parler de la respiration, placement du corps et des chaînes musculaires.

5. Bilan

- Ressenti : recueillir les impressions du patient sur ses sensations cardio, musculaires, articulaires ;
- Travaux sur les 3 axes : Intensité, chaîne musculaire, chaîne osseuse, avec une constante sur la respiration (pour aller plus loin dans les mouvements d'étirement et d'assouplissement).
- Ne pas négliger la sécurité (objets au sol, lunettes, porte du court toujours fermée, ...).

6. Exercices à faire chez soi ou dehors

- Etirements, assouplissements ;
- Marche rapide ;
- Jardinage, vélo, ...

Etablissement	Institut « Nom Institut »
Date	XX avril 2019
Nom Patient	« Nom patient(e) »
Nom Médecin	« Nom MT »