

REEDUCATION A LA MARCHÉ

BUT : corriger par un exercice court mais régulier les difficultés d'ouverture du pas et de mésusage des orteils en propulsion

PRINCIPE : faire travailler le **cerveau** afin de lui permettre d'intégrer ou de réintégrer un schéma de marche physiologique.

DEROULE DE L'EXERCICE :

- **Pré-requis :**
 - Il faut être précis dans l'exécution de cet exercice pour que cela soit efficace.
 - Nécessité absolue d'un endroit calme facilitant la concentration
 - Utiliser les aides nécessaires pour ne pas perdre l'équilibre (cane ou bâton de marche, se tenir aux murs si l'exercice est réalisé dans un couloir, etc)
- **Consigne principale :** le but est de marcher le plus lentement possible mais en se concentrant sur sa marche et en décortiquant chaque phase du déroulé du pas, et surtout en étant concentré sur ce que l'on fait.
- **En détail :**
 - Debout, les pieds légèrement écartés l'un de l'autre
 - Positionner ses pieds de façon à ce qu'ils soient parfaitement parallèles l'un à l'autre. Imaginez-vous que vous allez marcher sur deux fils tendus parallèles entre eux.
 - Commencer à marcher en posant le talon, tout en gardant le pied dans le même axe (parallèle à l'axe de l'autre pied)
 - Dérouler le pied, toujours dans le même axe
 - Passer le poids du corps sur l'avant du pied
 - Appuyer fortement les orteils au sol pour « pousser le pied » et passer le pas, toujours en gardant les pieds parallèles
 - Recommencer avec l'autre pied
- **Durée :** entre 2 et 3 minutes tous les jours

ATTENTION : ceci est un exercice qui permet de faire travailler le schéma corporel et le déroulé de la marche. Ce n'est pas la façon dont on doit marcher au quotidien.

Si l'exercice vous semble trop difficile ou que vous avez de grosses courbatures le lendemain vous pouvez commencer par des durées plus faibles et augmenter au fur et à mesure de vos progrès.