



# Référentiel d'exercices physiques et cardio adaptés au domicile



Dans ce référentiel, nous allons identifier plusieurs exercices physiques et cardio qui sont réalisables au domicile. L'objet de ce référentiel est de **permettre l'accessibilité, aux jeunes avec autisme, à des exercices physiques à leur domicile, et notamment dans un contexte ne leur permettant pas d'avoir un suivi professionnel au domicile ou en extérieur.**

Les exercices présentés ci-dessous sont adaptés et sont à réaliser avec le plus grand soin éthique. Il est préconisé de réaliser une évaluation des compétences motrices et des compétences biomotrices du pratiquant, au préalable, avant d'effectuer les exercices présentés. Chaque exercice présenté est à adapter en fonction de la taille, du poids, de l'âge, des antécédents médicaux, et des compétences motrices/biomotrices du pratiquant.

Ce programme en Activité Physique Adaptée (A.P.A) vise à développer les chaînes musculaires et articulaires de base ainsi que les compétences cardio du pratiquant. Néanmoins, il est important et préconisé d'être guidé(e)/suivi(e) par un(e) Enseignant(e) en APA avant d'entreprendre un programme en APA. Les exercices présentés nécessitent un moindre matériel et sont donc accessibles pour toutes et tous. Afin d'optimiser la motivation du pratiquant, les exercices peuvent être réalisés par l'entourage du pratiquant (famille, fratrie...).

Avant d'entreprendre les exercices présentés ci-dessous, **le pratiquant ou l'utilisateur de ce référentiel doit prendre contact avec le professionnel de l'activité physique afin que celui-ci transmette le temps de l'effort/le nombre de répétitions et le temps de repos, pendant et entre chaque exercice.** Enfin, chaque posture et mouvement doit être réalisé avec le plus de vigilance possible, afin de favoriser les effets escomptés et de préserver la santé du pratiquant.

Avant d'amorcer les exercices de ce référentiel, nous préconisons un échauffement de base et une montée en température progressive du corps :

- Marcher pendant 20 à 30 minutes.
- Courir, en fonction des compétences physiques du pratiquant.
- Mobiliser les différentes articulations du schéma corporel en réalisant des rotations (tourner dans un sens puis dans l'autre) : tête, épaules, coudes, poignets, bassin, genoux, chevilles.

En fonction de l'espace dont dispose le pratiquant, l'échauffement peut être organisé différemment. Dans ce cas, il est conseillé de contacter l'Enseignant en Activité Physique Adaptée afin qu'un échauffement global puisse être organisé au domicile du pratiquant.

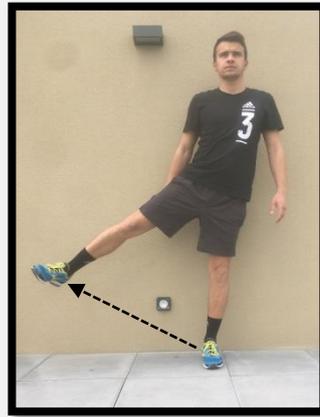
**Téo Foucher, Enseignant en Activité Physique Adaptée spécialisé en Autisme est à l'origine de ce référentiel et souhaite favoriser la prévention, la réadaptation et l'éducation de la personne avec autisme, par la pratique d'une activité physique au domicile et notamment lorsqu'un cadre de confinement lui est imposé. Un suivi à distance (entretien téléphonique, visio-conférence) est conseillé pour suivre l'évolution du pratiquant, pour varier le programme et pour réguler les exercices si nécessaire.**

1

### Lever de jambe latéral

En position debout,  
lever une jambe sur le  
côté, en gardant le  
corps droit.

Alterner jambe droite  
et jambe gauche.

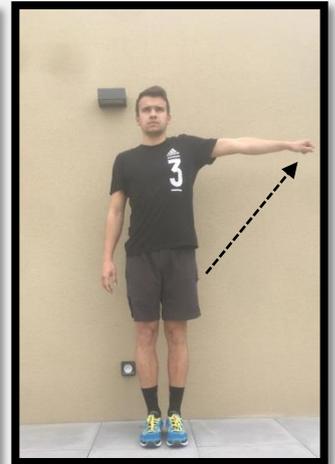


2

### Lever des bras à 90°

Lever les bras en  
alternant le droit et  
le gauche

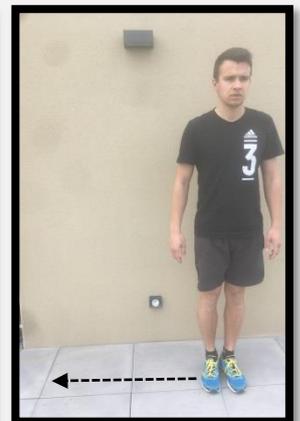
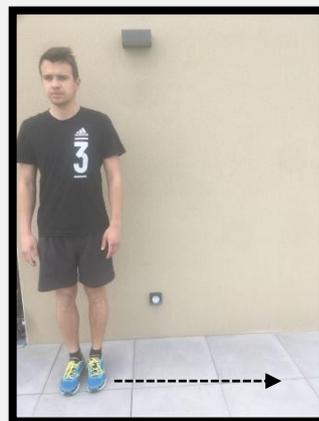
Monter jusqu'à la  
hauteur des épaules



3

### Déplacements latéraux

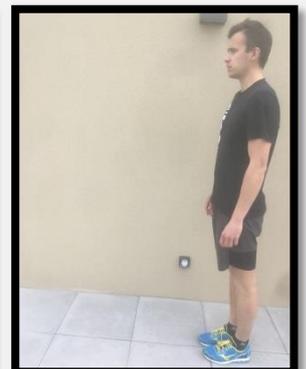
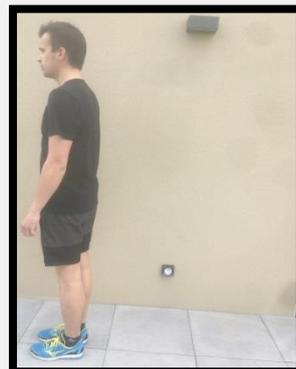
Se déplacer de la droite  
vers la gauche puis de la  
gauche vers la droite



4

### Déplacements en arrière

Un pas en arrière, demi-  
tour, un pas en arrière



5

**Monter les genoux**

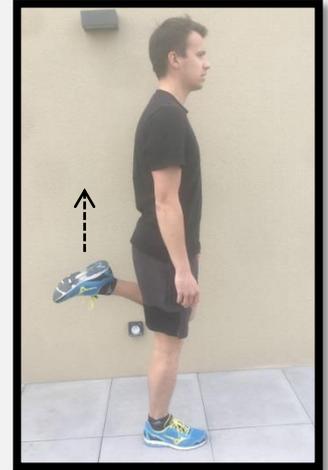
Monter les genoux en alternant le genou droit et le genou gauche



6

**Monter les talons aux fesses**

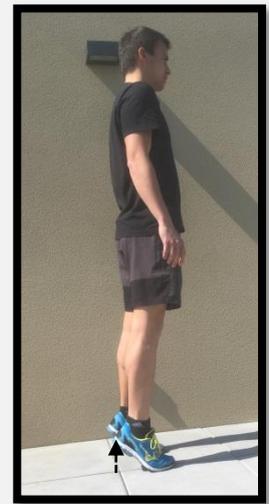
Monter les talons en alternant le talon droit et le talon gauche



7

**Pointe des pieds**

Alterner l'action :  
« Pointe des pieds – Plat des pieds »



8

**Talon des pieds**

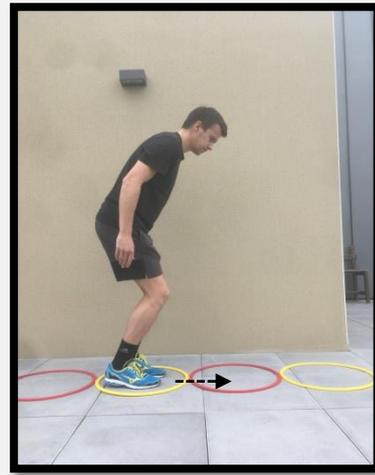
Alterner l'action :  
« Talon des pieds – Plat des pieds »



9

Sauter les pieds joints en avant

Sauter les pieds joints en avant



10

Sauter sur 1 pied

Sauter sur 1 pied en avant

Alterner le pied droit et pied gauche

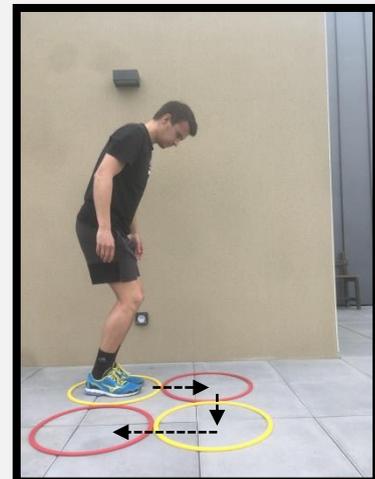


11

Sauter les pieds joints - Carré

Sauter les pieds joints, en suivant le sens d'un carré

Garder le corps orienté dans une seule direction pour sauter en avant, en latéral et en arrière



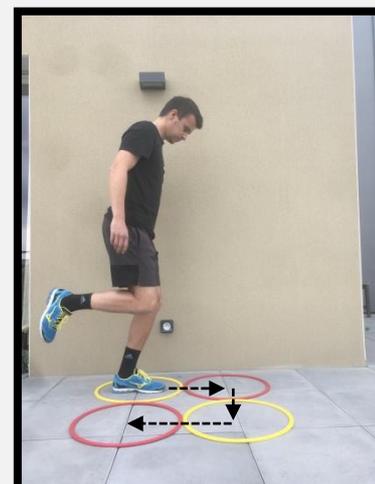
12

Sauter sur 1 pied - Carré

Sauter sur un pied, en suivant le sens d'un carré

Garder le corps orienté dans une seule direction pour sauter en avant, en latéral et en arrière

Alterner le pied droit et pied gauche

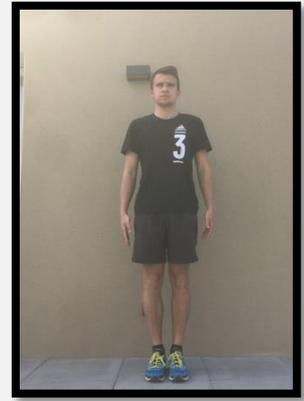


13

### Jumping Jacks

Alterner le saut pieds écartés et le saut pieds joints

Lever les bras lors du saut pieds écartés



14

### Forward Jacks

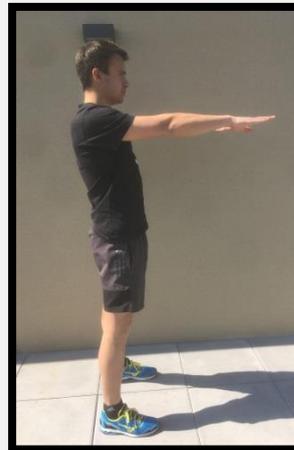
Alterner le saut « pied droit avant / pied gauche arrière » et le saut « pied gauche en avant / pied droit en arrière »



15

### Flexion avant

Fléchir sur les jambes et se lever



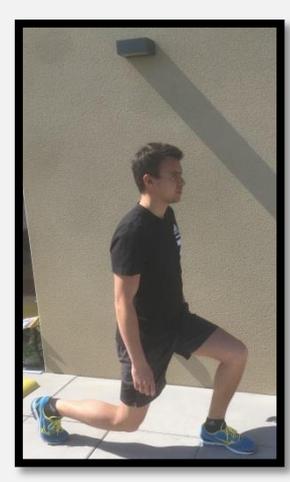
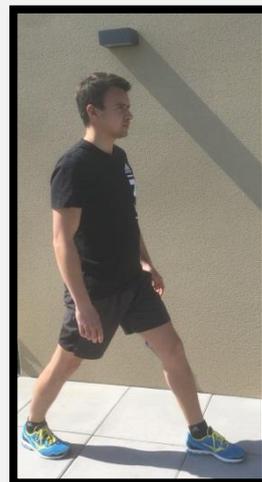
16

### Fente avant

Un pied devant, un pied derrière

Fléchir sur la jambe avant et descendre avec la jambe arrière

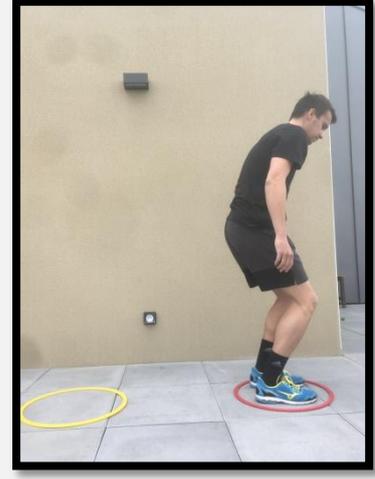
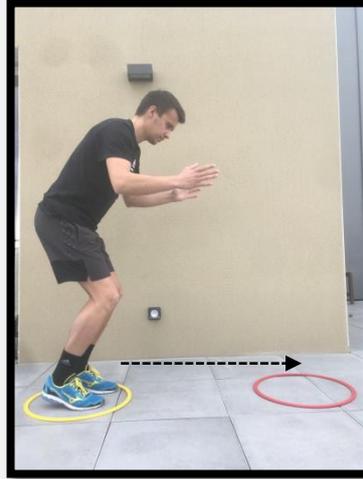
Alterner jambe droite et jambe gauche



17

### Sauts pieds joints en longueur (1m)

Sauter en avant les pieds joints puis retour en marche arrière

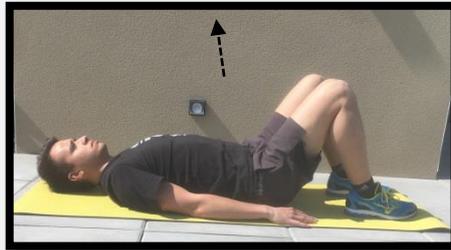


18

### Faire le pont

Position initiale : Allongée sur le dos, les genoux pliés

Action : Lever les fessiers et le bassin puis redescendre

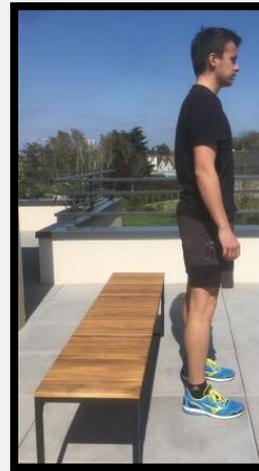


19

### Assis- Debout

Matériel : une chaise

Action : S'asseoir – Se lever



20

### « La chaise »

Tenir la position de la chaise en ayant le dos contre le mur

Garder le dos droit et les cuisses perpendiculaires au mur



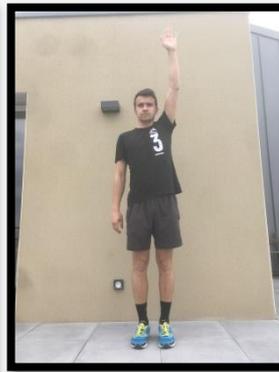
21

## Rotation des bras

Tourner le bras droit en avant et en arrière

Tourner le bras gauche en avant et en arrière

Tourner les deux bras en avant et en arrière

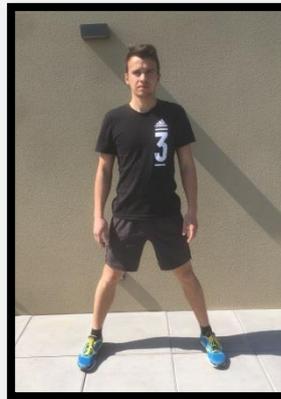


22

## Foot Touches

Avec sa main droite, toucher son pied gauche en gardant les jambes tendues

Avec sa main gauche, toucher son pied droit en gardant les jambes tendues



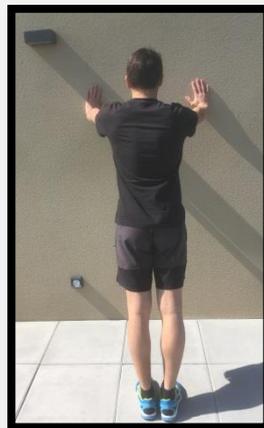
23

## Pompe Debout

Se tenir face à un mur, à 1m d'écart

Placer ses mains sur le mur avec un écartement de celles-ci légèrement supérieures à la largeur des épaules

Fléchir les bras puis remonter en poussant sur les bras

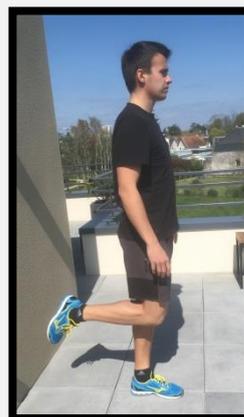


24

## Equilibre sur un pied

Tenir en équilibre sur un pied

Alterner jambe droite et jambe gauche



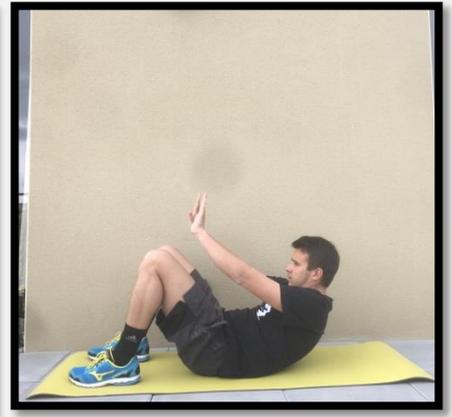
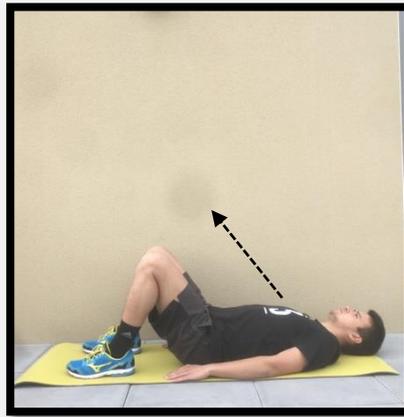
25

## Abdos - Check

Position allongée sur le dos

Genoux pliés et talons collés aux fessiers

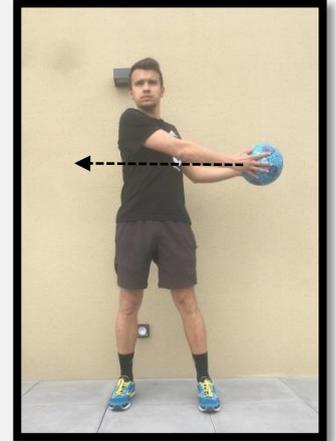
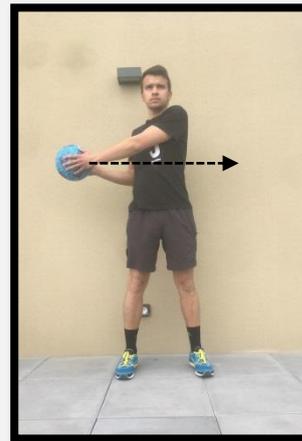
Lever et avancer le haut du corps pour « CHECKER » son partenaire



26

## Rotation latérale du buste

En position debout, les bras tendus, avec un ballon ou autre objet dans les mains, tourner le haut du corps de gauche à droite et de droite à gauche tout en fixant un point devant soi



27

## Touch Down

**Action :** Flexion pour toucher le sol avec le ballon et extension pour élever le ballon vers le haut

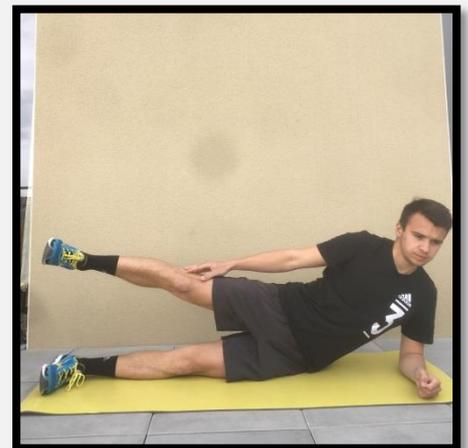


28

## Lever latéral jambes position allongée

En position allongée sur un côté, lever la jambe puis la redescendre

Alterner travail sur jambe droite et sur jambe gauche



29

## Mountain Climber

Alterner la montée des jambes : jambe droite et jambe gauche



30

## Burpees adapté

### Position 1 :

Position pompe avec les mains posées au sol  
(les genoux ne touchent pas le sol)



Position 1



Position 2

### Position 2 :

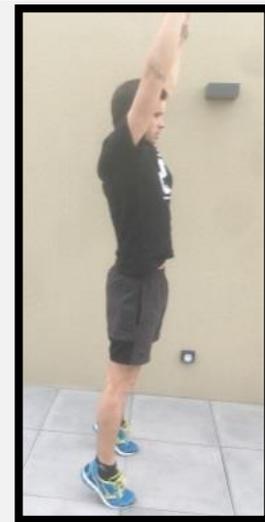
S'accroupir



Position 3

### Position 3 :

Prendre l'impulsion



Position 4

### Position 4 :

Sauter

En appui à ce référentiel d'exercices physiques et cardio, une vidéo accompagne chaque exercice (via Google Drive). Cette vidéo fait office de démonstration. Le pratiquant doit tenter de reproduire au mieux l'action et être rigoureux lors de chaque mouvement réalisé.

Pour les pratiquants souhaitant se perfectionner et complexifier les exercices, il existe une extension à ce document. Il est préconisé d'entrer en contact avec Téo Foucher, pour évaluer la faisabilité de cette extension, par le pratiquant.

**Téo Foucher, Enseignant en Activité Physique Adaptée spécialisé en Autisme**

**Contact mail :** [teofoucher.capacited49@outlook.fr](mailto:teofoucher.capacited49@outlook.fr) ; **Contact téléphone :** 06.32.00.44.62

