

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

*Ne cocher que les exercices à pratiquer*

## Extension cervicale active aidée

A l'aide des deux mains soulever le menton de manière à aider à renverser la tête en arrière.



Variante : bloquer d'une main la partie haute du thorax, aider de l'autre main au renversement de la tête vers l'arrière.



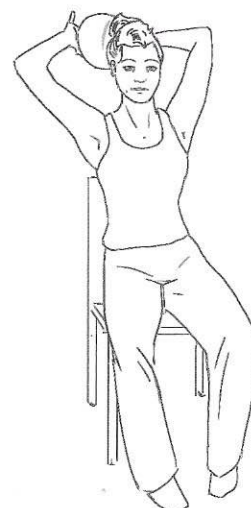
## Etirement des muscles fléchisseurs du cou et des muscles antérieurs des épaules

Porter la tête en arrière et étirer les muscles de la partie antérieure des épaules par un mouvement d'allongement maintenu des bras vers l'arrière. Relâcher doucement la traction pour revenir en position neutre.



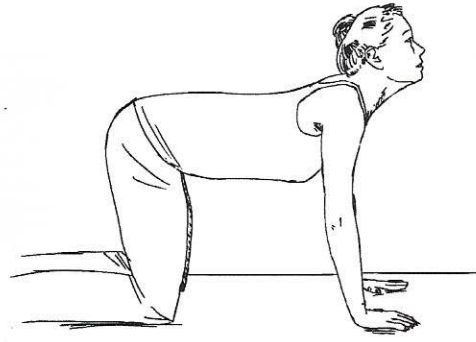
## Maintien de la tête immobile en position neutre

Maintenir la tête immobile au cours d'exercices gymniques des membres supérieurs, comme faire tourner un ballon autour de la tête, afin de dissocier posture de la tête et activités des membres supérieurs.



## Renforcement des muscles corrigeant l'antécolis

En position de quatre pattes, cambrer la nuque en arrière et maintenir la position. (Variante : même exercice pratiqué en position couchée à plat ventre).



Maintenir une pression constante sur un ballon placé entre le mur et la région postérieure de la tête.



Bras en chandelier (bras à l'horizontale, coudes fléchis), porter les coudes en arrière du plan du corps.



## Observations, conseils, précautions, contre-indications

Nombre de sessions d'exercices dans la journée : .....

Nombre d'exercices par session : .....

Commentaires : .....

Prescripteur