

Type d'AP	Fréquence	Durée	Intensité	Progression
Aérobie (activité sans résistance type marche à niveau, vélo, natation...)	3-4 jours par semaine	3 séances de 10 min Échauffement spécifique	Doux à modéré	Séance de 30 min continues 4-5 jours par semaine si toléré Doux à modéré
Renforcement musculaire (exercices isométriques en flexion / extension)	2 jours par semaine	3 à 5 exercices 5 à 10 répétitions si tolérées	8 à 12 répétitions pour gérer la fatigue	Augmenter la vitesse et/ou la résistance après 4 à 6 semaines Augmenter le nombre de répétitions si toléré
Souplesse	Au quotidien pour l'échauffement et l'étirement	Exercices de 5 à 10 min chacun accentué sur les hanches, genoux et chevilles	Statique jusqu'au point de tension (pas la douleur) Tenir pendant 10 à 30 sec	Une meilleure mobilité et une meilleure souplesse vont augmenter le nombre de mouvements indolores possibles au quotidien.