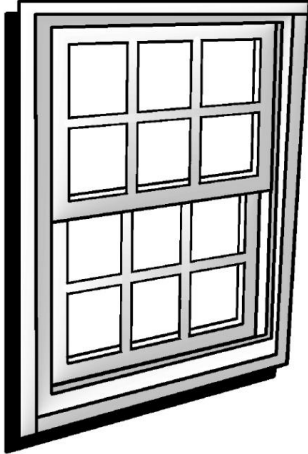


## Lunettes fovéales et progressions

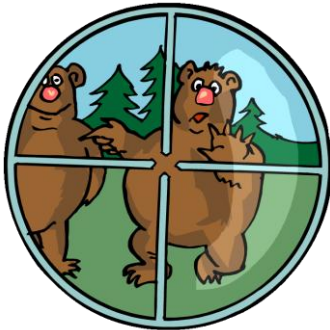
### 1ere étape



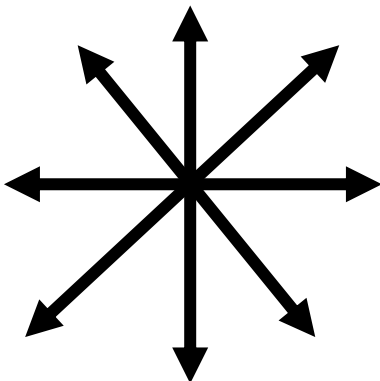
- Assis confortablement, avec les lunettes fovéales
- Alignement du bas vers le haut (zone neutre)
- Suivre le contour d'un cadre, d'une porte ou une fenêtre
- Avec douceur
- Avec précision
- Sans provoquer la douleur
- Faites cet exercice pendant 30 sec. à 1 min
- Progressez jusqu'à 3 min.

---

### 2<sup>e</sup> étape : précision



- Assis confortablement, avec les lunettes fovéales
- Alignement du bas vers le haut (zone neutre)
- Visez une cible
- Fermez les yeux
- Tournez la tête à droite( toujours sans augmentation de douleur) puis revenez à votre cible
- Ouvrez les yeux pour vérifier
- Répétez vers le haut, vers le bas, vers la droite, vers la gauche et en diagonale.



### **3<sup>e</sup> Étape**

- Refaire les 2 mêmes exercices en position debout
  - Avant de débiter, faire l'alignement du bas vers le haut
  - Maintenez ces zones neutres
- 

### **4<sup>E</sup> Étape**

- Debout avec les lunettes fovéales
  - Avant de débiter, faire l'alignement du bas vers le haut
  - Maintenez ces zones neutres
  - Visez une cible
  - Bougez les bras vers le plafond, vers l'avant, sur le côté, vers l'arrière et conservez toujours la cible dans votre mire ainsi que vos zones neutres
  - Toujours sans augmentation de douleur, de tensions musculaires de raideurs...
- 

- Pratiquer les exercices en position assise pour débiter et par la suite : debout
  
- Vous pouvez aussi faire les mêmes exercices avec un pointeur laser que vous collez sur le dessus d'une casquette