

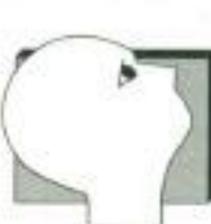
Exercices d'adaptation en cas de vertige

Mouvements des yeux, de la tête et du corps
à exercer en alternance et de plus en plus rapidement



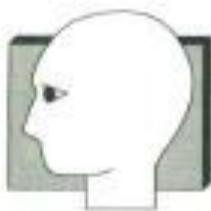
1. Regarder vers le haut et vers le bas

2. Regarder vers la gauche et vers la droite

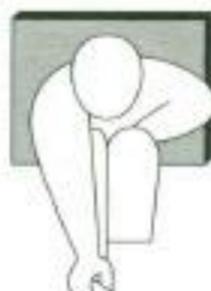


3. Regarder près de soi et au loin

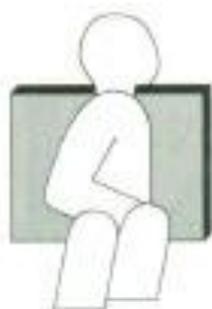
4. Pencher la tête vers l'avant et vers l'arrière



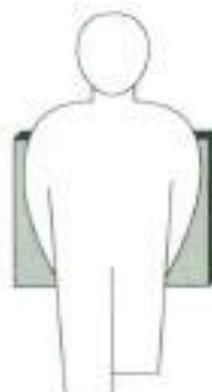
5. Tourner la tête vers la gauche et vers la droite



6. Fixer le regard sur un objet que vous placez et déplacez à différentes hauteurs



7. Tourner le tronc vers la gauche et vers la droite

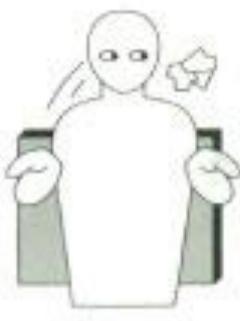
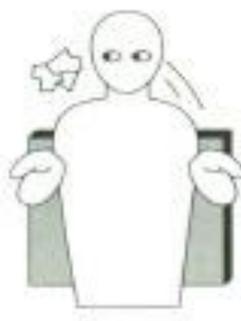


8. S'asseoir et se lever avec les yeux ouverts; répéter l'exercice avec les yeux fermés

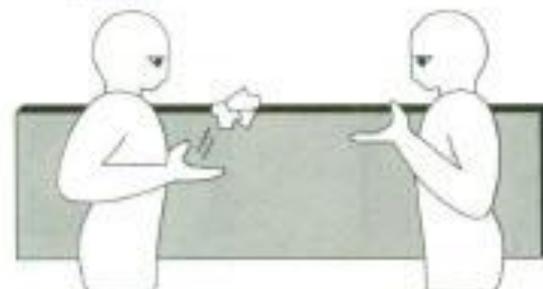
Exercices à effectuer d'abord assis, puis debout et enfin en courant



9. Lancer une boule de papier en l'air et l'attraper



10. Lancer une boule de papier d'une main à l'autre



11. (Avec une autre personne) lancer et attraper simultanément une boule de papier