





audiologie centre-ouest<sup>INC.</sup>

audiology centre west<sup>INC.</sup>

2100 Marlowe, bureau 441 Montréal, H4A 3L5 Tél: 514-488-5558  
Télec.: 514- 488-2462 ◆

Nom du patient : \_\_\_\_\_

Diagnostic : \_\_\_\_\_

Session							
Date							
Saccade							
Poursuite							
Cible							
Mouvement de tête							
Rotation du cou							
Fixation							
Balancement							
Rotation du corps							
Mouvement de cercle avec un ballon							
Marche en mouvement							

Session							
Date							
Saccade							
Poursuite							
Cible							
Mouvement de tête							
Rotation du cou							
Fixation							
Balancement							
Rotation du corps							
Mouvement de cercle avec un ballon							
Marche en mouvement							

Échelle:

0 = **aucun** vertige/étourdissement

5 = vertige ou étourdissement **sévère**



audiologie centre-ouest<sup>INC.</sup>

audiology centre west<sup>INC.</sup>

2100 Marlowe, bureau 441 Montréal, H4A 3L5 Tél: 514-488-5558  
Télec.: 514- 488-2462 ◆

Session							
Date							
Saccade							
Poursuite							
Cible							
Mouvement de tête							
Rotation du cou							
Fixation							
Balancement							
Rotation du corps							
Mouvement de cercle avec un ballon							
Marche en mouvement							

Session							
Date							
Saccade							
Poursuite							
Cible							
Mouvement de tête							
Rotation du cou							
Fixation							
Balancement							
Rotation du corps							
Mouvement de cercle avec un ballon							
Marche en mouvement							

Échelle:

0 = **aucun** vertige/étourdissement

5 = vertige ou étourdissement **sévère**





audiologie centre-ouest<sup>INC.</sup>

audiology centre west<sup>INC.</sup>

2100 Marlowe, bureau 441 Montréal, H4A 3L5 Tél: 514-488-5558

Télec.: 514- 488-2462



## Poursuite visuelle

1. Assoyez-vous confortablement et tenez une carte (avec des écriteaux) à environ 12 pouces de vos yeux.
  2. Lentement, bougez la carte horizontalement de la droite vers la gauche et revenez au milieu. **Gardez votre tête droite** et suivez la carte avec vos yeux. Vous devriez essayer de reprendre l'exercice, mais en bougeant la carte verticalement (haut, bas et revenez au milieu) et diagonalement ( haut et gauche, bas et droite et revenez au centre; haut et droite, bas et gauche et revenez au milieu).
  3. Pour augmenter le niveau de difficulté, bougez la carte de plus en plus rapidement, jusqu'à ce que vous ne puissiez plus lire les lettres. N'oubliez pas de garder la tête droite et de suivre la carte uniquement avec vos yeux.
- ⊕ Répétez 15-20 fois le mouvement dans chacune des directions (horizontale, verticale et diagonale)
- ⊕ Faire cet exercice 2-3 fois par jour



**Ne pas oublier: Bougez seulement les yeux**



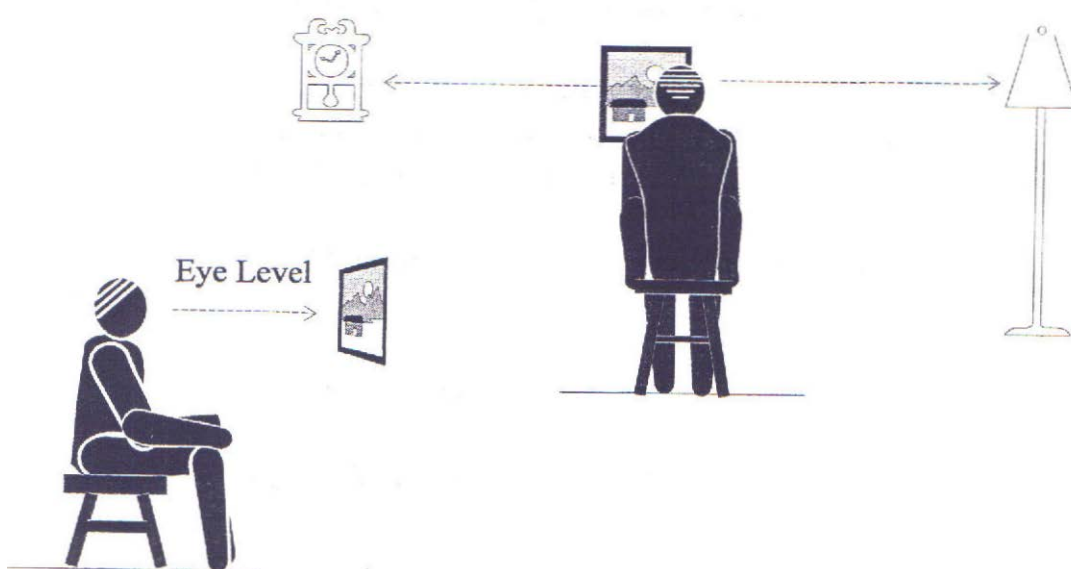
audiologie centre-ouest<sup>INC.</sup>

audiology centre west<sup>INC.</sup>

2100 Marlowe, bureau 441 Montréal, H4A 3L5 Tél: 514-488-5558  
Télec.: 514- 488-2462 ◆

## Cible

1. Assoyez-vous confortablement, préférablement sur un sofa ou une chaise.
  2. Trouvez trois cibles dans la pièce qui sont à la hauteur de vos yeux. Une des cibles doit être en face de vous et les deux autres doivent être situées de chaque côté de vous. Vous pourriez prendre, par exemple, une lampe, une peinture et un interrupteur.
  3. Ensuite, bougez la tête et regardez consécutivement la cible à gauche, celle du centre et celle de droite.
  4. Répétez l'exercice **10-15** fois, sans arrêt.
  5. Maintenant, répétez l'exercice **10-15** fois, mais en arrêtant sur chacune des cibles.
- ⊕ Refaire l'exercice **2-3** fois par jour.





audiologie centre-ouest<sup>INC.</sup>

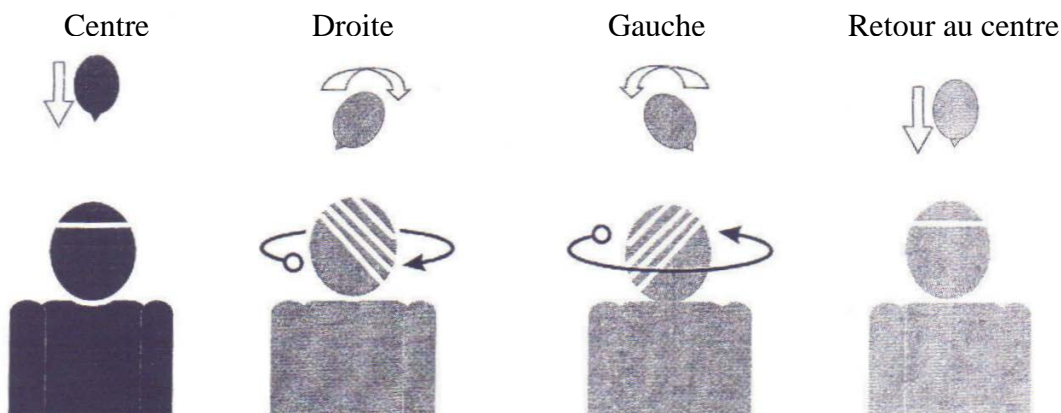
audiology centre west<sup>INC.</sup>

2100 Marlowe, bureau 441 Montréal, H4A 3L5 Tél: 514-488-5558  
Télec.: 514- 488-2462 ◆

## Mouvement de tête

1. Assoyez-vous confortablement, vos pieds à plat sur le planché et vos mains sur vos cuisses.
2. Tout en gardant votre tronc droit, bougez rapidement votre tête et regardez à droite. Ensuite, tournez rapidement votre tête et regardez à gauche. Retournez votre tête en direction du centre et regardez droit devant vous. Attendez 5 secondes et répétez l'exercice.
3. Pour de meilleurs résultats, fixez vos yeux sur un objet disposé à votre droite, à votre gauche et en face de vous.

- ⊕ Répétez **15-20** fois
- ⊕ Refaire **2-3** fois par jour.













audiologie centre-ouest<sup>INC.</sup>

audiology centre west<sup>INC.</sup>

2100 Marlowe, bureau 441 Montréal, H4A 3L5 Tél: 514-488-5558

Télec.: 514- 488-2462



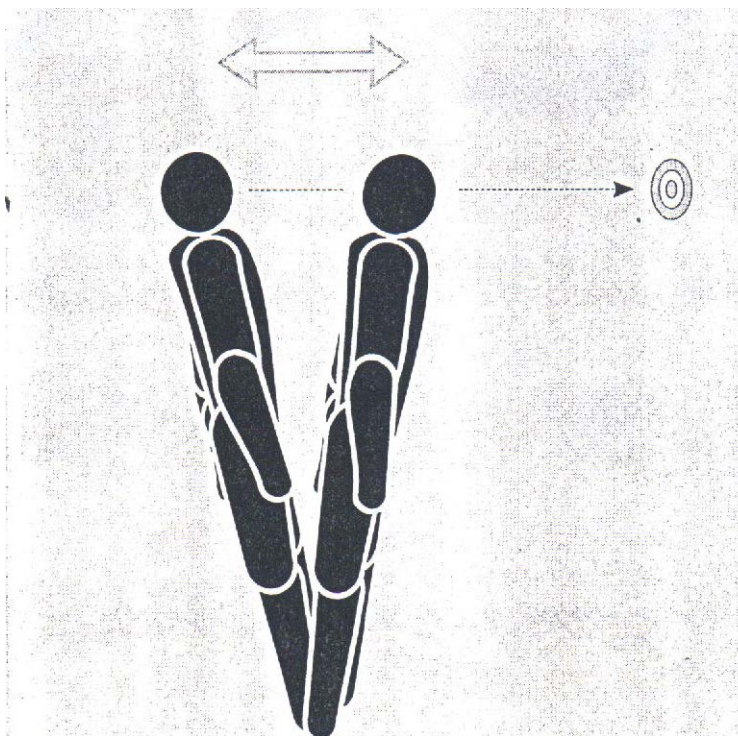
## Balancement

1. En position debout, alignez vos pieds et vos épaules. Gardez votre poids également réparti sur vos deux pieds. Gardez vos bras détendus, le long de votre corps. Regardez droit devant et fermez vos yeux.
2. Lentement, déplacez votre poids vers l'avant et vers l'arrière. Ne pas bouger beaucoup. Ne pas bouger les hanches. Tous les mouvements doivent être faits au niveau des chevilles.
3. Lentement, déplacez votre poids d'un côté à l'autre. Commencez à vous déplacer vers la droite puis vers la gauche. Ne pas bouger les hanches.
4. Il peut être utile de faire cet exercice dos au mur ou lorsqu'une personne se situe à l'arrière de vous.

⊕ Répétez **15-20** fois

⊕ Refaire l'exercice, mais gardez les yeux fermés et répétez **15-20** fois

⊕ Faire les deux conditions **2-3** fois par jour.









audiologie centre-ouest<sup>INC.</sup>

audiology centre west<sup>INC.</sup>

2100 Marlowe, bureau 441 Montréal, H4A 3L5 Tél: 514-488-5558  
Télec.: 514- 488-2462 ◆

## Marche en mouvement

1. Marchez à une vitesse normale.
2. Après trois pas, tournez votre tête et regardez vers la droite, tout en continuant de marcher vers l'avant.
3. Après trois pas, tournez votre tête et regardez vers la gauche, tout en continuant de marcher vers l'avant.
4. Répétez cet exercice le nombre de fois spécifique par le clinicien.

