

# A TOI DE JOUER !



**LES 3 PREMIÈRES SEMAINES, TU DEVRAIS PORTER L'APPAREIL LE JOUR SEULEMENT ET FAIRE TES EXERCICES RESPIRATOIRES AVANT LE COUCHER.**

Exemple :

Première semaine : le premier jour tu devras le porter 15 minutes, le deuxième jour 30 minutes, le troisième jour 45 minutes, le quatrième jour 1h...

Deuxième semaine : le premier jour tu devras le porter 1h, le deuxième jour 1h15, le troisième jour 1h30, le quatrième jour 1h45...

1 ERE SEMAINE		2 EME SEMAINE		3 EME SEMAINE		4 EME SEMAINE	
15 MIN À 1H		1H À 2H		2H À 3H		2 H À 3 H	
JOUR	NUIT	JOUR	NUIT	JOUR	NUIT	JOUR	NUIT
1ER JOUR	/ X	/ X	/ X	/ X	/ X	/	
2EME JOUR	/ X	/ X	/ X	/ X	/ X	/	
3EME JOUR	/ X	/ X	/ X	/ X	/ X	/	
4EME JOUR	/ X	/ X	/ X	/ X	/ X	/	
5EME JOUR	/ X	/ X	/ X	/ X	/ X	/	
6EME JOUR	/ X	/ X	/ X	/ X	/ X	/	
7EME JOUR	/ X	/ X	/ X	/ X	/ X	/	

**A PARTIR DU 2 EME MOIS, TU DEVRAIS PORTER L'APPAREIL LE JOUR ET LA NUIT TOUT EN CONTINUANT À FAIRE TES EXERCICES RESPIRATOIRES.**

5 EME SEMAINE		6 EME SEMAINE		7 EME SEMAINE		8 EME SEMAINE	
JOUR	NUIT	JOUR	NUIT	JOUR	NUIT	JOUR	NUIT
1ER JOUR	/	/	/	/	/	/	
2EME JOUR	/	/	/	/	/	/	
3EME JOUR	/	/	/	/	/	/	
4EME JOUR	/	/	/	/	/	/	
5EME JOUR	/	/	/	/	/	/	
6EME JOUR	/	/	/	/	/	/	
7EME JOUR	/	/	/	/	/	/	

**A PARTIR DU 3 EME MOIS, TU DEVRAIS CONTINUER À PORTER L'APPAREIL LE JOUR ET LA NUIT ET TU POURRAS ARRÊTER TES EXERCICES RESPIRATOIRES.**

