

Avant toute pratique d'exercices d'activité physique, vérifier auprès de son médecin s'il n'y a pas d'éventuelles contre-indications.
La première règle à suivre, avancer à son rythme sans forcer.

Guide des bonnes pratiques

Ce document a pour objectif de vous accompagner dans la mise en place d'exercices d'activité physique chez vous. Il reprend les étapes d'une mise en place saine et sécuritaire pour votre santé.

Étapes 1 : Je viens de récupérer une fiche d'exercices, que faire avec ?

- ▶ **Prenez le temps de la lire.** Imprégnez-vous de la séance pour vous approprier les exercices. Repérez d'éventuelles contraintes et adaptez-les selon vos capacités.
- ▶ **En cas d'incertitudes.** Mettez de côté l'exercice qui vous pose un problème. Ou faites appel à un professionnel de l'activité pour vous accompagner et vous conseiller.
- ▶ **Mise en place de l'environnement.** Évitez les éléments qui présentent un risque (comme un tapis de salon). Conservez une chaise ou un élément d'appui stable à proximité pour éviter les risques de chutes. Ayez à portée de main une serviette et une bouteille d'eau. Mettez de la musique !

Étapes 2 : C'est l'heure, je me lance, quelles sont les règles à respecter ?

- ▶ **Avant tout, un petit temps d'échauffement.** C'est une étape indispensable lors de toute séance pour permettre une pratique sportive dans des conditions optimales. L'échauffement est une élévation de la température corporelle couplé à une augmentation du rythme cardiaque afin de bien préparer votre corps à l'effort. Des fiches sont à votre disposition.
- ▶ **Hydratation et alimentation.** Il est indispensable de conserver de l'eau à côté de soi, buvez de petites gorgées. Après un repas léger, vous pouvez pratiquer dans la ½ heure, sinon bien après votre digestion (2 à 3 heures). En cas de maladie chronique type diabète, problèmes rénaux ... adaptez votre hydratation et votre alimentation suivant les conseils de votre médecin.
- ▶ **Attention à ne pas atteindre le pallier de la douleur.** Une douleur signifie que l'exercice fait plus de mal que de bien. A ce moment-là, pensez à diminuer l'amplitude de son mouvement. Ou tout simplement frictionner la zone concernée par l'exercice pour de détendre la partie du corps en souffrance.
- ▶ **Difficile de se motiver ?** Pour vous aidez à démarrer dans une pratique régulière et plus de motivation, des vidéos sont à disposition sur la chaîne Youtube GymSANA.

Étapes 3 : La séance est finie. Reposer mon corps !

- ▶ **D'abord, on s'étire.** En fin d'une séance d'exercice, toujours terminer par une série d'étirements. Ils permettent de rendre les muscles et tendons plus souples, d'améliorer la mobilité des articulations et d'éviter les courbatures.
- ▶ **Et relaxez-vous !** Offrez-vous un temps de calme pour reposer aussi bien votre corps que votre esprit.

GymSANA à distance, une offre solidaire pour faire face au COVID 19 : www.gymsana.be

Pour soutenir cette démarche : Tout cela vous est proposé gratuitement. Pour nous permettre de continuer à accompagner des personnes fragiles après la crise, vous pouvez faire un don (déductible fiscalement) : www.gymsana.be/soutenez-nous/