



Mon calendrier de la forme

Je bouge chez moi pour ma santé

4 semaines d'exercice,
jour après jour

Gym douce
cahier 1

 **GYMSANA**
A.S.B.L.

Mon calendrier de la forme, c'est quoi ?

A cause de la crise du coronavirus, l'inactivité et l'isolement fragilisent davantage la santé physique, psychologique et sociale.

Ne restons pas sédentaire et bougeons chaque jour :

c'est le meilleur et le moins cher des médicaments. Cela permet d'augmenter nos capacités fonctionnelles et aussi de diminuer le risque de trouble dépressif.

Pour nous motiver et nous inspirer, ce calendrier -à télécharger- propose chaque jour un exercice différent, un « Le saviez-vous ? », un défi et trois actions quotidiennes à réaliser, et ce, pendant 4 semaines.

Je peux le télécharger pour moi mais aussi penser aux autres.

Ma voisine habite seule et n'a pas d'ordinateur ? Vous connaissez des grands-parents n'ont pas accès à Internet ? Créons du lien et encourageons-les à rester actifs. Imprimons ce calendrier et soyons le facteur de leur bien-être. Envoyons-le par la poste ou glissons-le dans leur boîte aux lettres ou mieux encore, allons chez eux et, à distance et avec sécurité, effectuons avec eux les exercices chaque jour. Bingo !

Objectifs

- Réaliser au quotidien des mouvements pour améliorer ma santé.
- Voir ma progression. Tous mes efforts vont compter. Je valorise tous mes mouvements en attribuant à chaque effort un nombre de points qui sera totalisé chaque fin de semaine. J'ai le plaisir de me voir évoluer !

Guide d'utilisation

Chaque jour, durant 4 semaines, des exercices GymSANA vous sont proposés. Les week-ends, vous êtes libres de refaire ceux que vous avez préférés.

Chaque fiche quotidienne présente 3 types d'activités et de mouvements

1

Mon exercice du jour

Ces exercices d'activité physique adapté vont m'échauffer, améliorer mon équilibre, travailler ma souplesse et renforcer mes muscles.

2

Mon défi du jour

L'activité physique, ce sont aussi des gestes de tous les jours. Et si on y apportait une petite touche originale pour les améliorer ? Il s'agit d'exercices courts et simples à réaliser sans matériel. Exemple : regarder la télévision et lever une jambe puis l'autre, plusieurs fois.

3

Mes 3 actions du jour

Ces gestes du quotidien vont aussi me permettre de ne pas rester inactif. Exemples :

- Je fais ma toilette.
- J'arrose mes fleurs.
- Je change de pièce.
- Je prépare un repas.
- Je vais chercher mon courrier.
- Je range.
- Je fais une lessive.
- Je joue aux fléchettes.
- Je sors mon animal domestique.
- Je fais des mots croisés... (excellent pour la mémoire).
- ...



Avant de commencer, le guide pour une bonne pratique des exercices

Avant toute pratique d'activité physique, vérifier auprès de son médecin s'il n'y a pas d'éventuelles contre-indications.

Ce guide reprend les étapes pour une mise en mouvement en toute sécurité pour votre bonne santé.

Les points importants:

- S'échauffer avant une série d'exercices et terminer par une série d'étirements.
- Adapter son hydratation avant, pendant et après l'effort.
- Pendant l'exercice, ne surtout pas forcer, penser à bien respirer et aux temps de récupération.

Étape 1

Je prends possession de mon calendrier, que faire ?

Prenez le temps de le lire. Découvrez les exercices, les défis et les actions du quotidien. Repérez les éventuelles contraintes et adaptez-les selon vos capacités.

La mise en place de mon 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 chute. Ayez à portée de main une bouteille d'eau. N'hésitez pas à mettre de la musique !

Étape 2

Je me lance, quelles sont les règles à respecter ?

Avant tout, un petit temps d'échauffement. C'est une étape indispensable pour ne pas vous blesser. L'échauffement est une élévation de la température corporelle couplée à une augmentation du rythme cardiaque afin de bien préparer votre corps avant un exercice.

Voici l'échauffement proposé : Frotter les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer. Puis, petit à petit, en frictionnant, remonter le long des bras. Frotter les coudes (à gauche et à droite). Continuer vers les épaules. Terminer par la nuque. Petit à petit, descendre les mains pour chauffer le bas du dos, les fesses, les cuisses, les genoux, les mollets/tibias et terminer par les chevilles. Finaliser l'échauffement en tapant des pieds au sol. Augmenter progressivement la vitesse, terminer plus rapidement pendant 6 à 10 secondes « en mode course ». Votre échauffement est fini !

Restez à l'écoute de vos capacités. Si un exercice est trop difficile et que vous ne parvenez pas à faire des séries aussi longues, pas de souci, l'essentiel est de faire de son mieux et vous remportez les points associés !

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, diminuez l'amplitude de votre mouvement ou arrêtez.

Étape 3

La séance est finie. Je repose mon corps !

D'abord, on se masse. Une fois l'exercice terminé, prenez le temps de masser et de frictionner les muscles sollicités lors de l'exercice. Respirez calmement (= inspirer par le nez, souffler par la bouche). Cela permet de rendre les muscles et tendons plus souples, d'améliorer la mobilité des articulations et d'éviter les courbatures.

Puis, relaxez-vous ! Offrez-vous du calme et un temps pour reposer votre corps et votre esprit.

Nous restons disponibles pour vous.

Si vous avez des questions à propos d'un exercice, contactez-nous.

Soit par téléphone (sms ou appel) au :

0492/73.05.68.

Soit par mail à :

info@gymsana.be

Soit en nous écrivant à :

GymSANA asbl,

17 rue Armand Wolff à 6230 Pont-à-Celles

ou

30 rue des Patriotes à 1000 Bruxelles.

Je complète mon calendrier

Pour me donner du courage et avoir une idée de ma progression, il est important de compléter chaque jour mon calendrier... sans tricher ! Certains jours seront moins bien que d'autres, mais qu'importe, l'important est d'être régulier dans la durée en avançant à mon rythme et selon mes capacités. M'évaluer permet aussi une prise de conscience importante et une plus grande implication dans le programme.

Je remplis mon calendrier

Pour chaque jour de la semaine, je valide mes actions du jour et j'additionne les points de ma journée. En fin de semaine, je fais le total de mes points.

- 1 Mes exercices du jour = 10 Points
- 2 Mon défi du jour = 5 Points
- 3 Mes 3 actions du jour = 6 Points

Éventuellement, j'inscris ici
(pour en parler ou m'en souvenir) :

Ce qui m'a fait du bien

Une difficulté rencontrée ou ce qui a été moins facile

Semaine 1	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jours libres	Total de ma semaine	
Mes exercices	<input type="radio"/> 10 pts							
Mes défis	<input type="radio"/> 5 pts							
Mes 3 actions	<input type="radio"/> 6 pt							
Total pts pts						

Semaine 2	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jours libres	Total de ma semaine	
Mes exercices	<input type="radio"/> 10 pts							
Mes défis	<input type="radio"/> 5 pts							
Mes 3 actions	<input type="radio"/> 6 pt							
Total pts pts						

Semaine 3	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jours libres	Total de ma semaine	
Mes exercices	<input type="radio"/> 10 pts							
Mes défis	<input type="radio"/> 5 pts							
Mes 3 actions	<input type="radio"/> 6 pt							
Total pts pts						

Semaine 4	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jours libres	Total de ma semaine	
Mes exercices	<input type="radio"/> 10 pts							
Mes défis	<input type="radio"/> 5 pts							
Mes 3 actions	<input type="radio"/> 6 pt							
Total pts pts						

Semaine
1

Jour
1

...../...../.....



« Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir mais de le rendre possible. »
Antoine de Saint-Exupéry

Le saviez-vous ?

Quel est le meilleur exercice
pour renforcer les abdominaux ?
Le vrai fou-rire.

Exercice du jour
Renforcement
du haut du corps

Montée des coudes

Matériel

Une chaise
(facultatif)

Consignes

3
séries de
10
montées



1. Debout pieds écartés à la largeur du bassin, se tenir droit, les bras le long du corps.
2. En inspirant, tirer les coudes vers le ciel. Les mains montent jusqu'à la poitrine. Le dos reste droit.
3. Expirer pour redescendre en position initiale.
Relâcher le plus lentement possible sur l'expiration.

Mon défi du jour

Je me brosse les dents
sur un seul pied.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3

Semaine
1

Jour
2

...../...../.....



« Dès qu'on bouge, on se met à faire bouger la vie autour de soi. »
Katherine Pancol

Le saviez-vous ?

Pour la santé, quel est l'intérêt de plier
complètement la jambe ?
Cette action améliore la souplesse du bassin
et stimule les intestins.

Exercice du jour
Renforcement
du bas du corps

Effleurer la chaise

Matériel

Une chaise

Consignes

2
série de
10
montées



1. Position debout, dos à une chaise.
2. En inspirant, fléchir les genoux et amener les épaules en avant pour venir toucher la chaise avec les fesses.
3. En expirant, pousser sur les cuisses pour revenir en position initiale.

Mon défi du jour

Pendant le journal télévisé,
je me lève 10 fois.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Cela paraît toujours impossible jusqu'à ce que ce soit fait. »
Nelson Mandela

Le saviez-vous ?

Quels muscles doit-on renforcer
pour pallier le travail en position assise ?
La nuque, le dos, les fessiers.

Exercice du jour
Souplesse

Étirement des cuisses

Matériel

Une chaise

Consignes

2
séries de
10
secondes
par jambes



1. Position assis sur le bord d'une chaise, dos droit.
2. Tendre les jambes, talons au sol et superposer les pieds. Ensuite, descendre le buste vers les pieds en maintenant l'étirement le temps indiqué.
Changer de jambe entre chaque série.

Mon défi du jour

Quand je suis au téléphone,
je me lève lorsque je parle
et je m'assois lorsque
mon interlocuteur parle.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas les faire.
C'est parce que nous n'osons pas les faire qu'elles sont difficiles. »
Sénèque

Le saviez-vous ?

A quelle distance correspond 1.000 pas ?
Entre 600 et 700m.

Exercice du jour
MobilisationTour de passe-passe
dans le dosMatériel

Une chaise
(facultatif)
Une balle
ou un coussin

Consignes

3
séries de
10
passages



1. Debout ou assis sur le bord de la chaise, dos droit, l'objet dans les mains devant soit.
2. Passer l'objet dans le dos d'une main à l'autre.
3. Ramener l'objet devant soit en position initiale.
Faire une série dans un sens puis dans l'autre.

Mon défi du jour

Je promène mon chien
ou je me marche dans mon habitat
pendant 15 minutes

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3

Semaine
1

Jour
5

...../...../.....



« Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais il donne autant de lumière. »
L'Abbé Pierre

Le saviez-vous ?

En quoi l'exercice améliore-t-il la santé mentale ?
Meilleure oxygénation et vascularisation des neurones,
maintien des connexions nerveuses.

Exercice du jour
Équilibre

Bascule talon/pointe

Matériel

Une chaise

Consignes

3
séries de
10
bascules
avant/arrière



1. Debout derrière une chaise, mains posées sur le dossier.
2. Dans un mouvement fluide de bascule, basculer le poids du corps vers l'avant sur les orteils.
3. Revenir dans la position de départ.
4. Basculer le poids du corps vers l'arrière sur les talons, en décollant les orteils du sol. Et revenir en position initiale

Mon défi du jour

Je débarrasse la table en utilisant la main gauche pour prendre les couverts à droite de l'assiette et la main droite pour les couverts de gauche.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3

Semaine
1

Jours libres
6 et 7

...../...../.....



« Tout est question d'équilibre. »
Julien Peron

Le saviez-vous ?

Vous vous sentez fatigué ?
Faire 15 à 20 minutes consécutives d'activité physique.
Hop, magie ! Vous vous rendrez immédiatement compte que la fatigue, souvent due à une tension nerveuse, va disparaître !

Exercices
libres

À la carte ou le menu ?

1 Je choisis les exercices de la semaine qui m'ont fait le plus plaisir (ou tous) et je les refais.

- Montée des coudes
- Effleurer la chaise
- Étirement des cuisses
- Tour de passe-passe dans le dos
- Bascule talon/pointe

2 Je prend soin d'avoir le bon matériel et de bien suivre les consignes.

3 Si j'enchaîne plusieurs exercices, je me donne un temps de récupération entre chacun.

Je crée mon défi et le réalise

- 1
- 2
- 3

Mes 3 actions

- 1
- 2
- 3



« Le secret pour avoir la santé est que le corps soit agité et que l'esprit se repose. »
Vincent Voiture

Le saviez-vous ?**Ça bouge dans nos cellules sanguines.**

Une cellule sanguine parcourt le corps en une minute.
Et en un seul jour, notre sang parcourt l'équivalent
de 19.312 kilomètres

Exercice du jour
Renforcement
du haut du corps**Écraser le ballon****Matériel**

Une chaise
—

Consignes**2**

séries de

15

pressions



1. Assis sur une chaise, les pieds posés à plat au sol, placer le ballon sur les genoux, bras tendus. Inspirer.
2. Sur l'expiration, écraser le ballon avec les mains en gardant les bras tendus.

Ne pas écraser le ballon avec le poids du corps.

Mon défi du jour

Je serre le ventre
pendant 5 min.
Et je le répète 5 fois
sur la journée.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Au fur et à mesure que je modifie mes pensées, le monde autour de moi se transforme. »
Louise L. Hay

Le saviez-vous ?**Qu'est-ce qui permet de maintenir
au mieux un cerveau avec l'âge?**

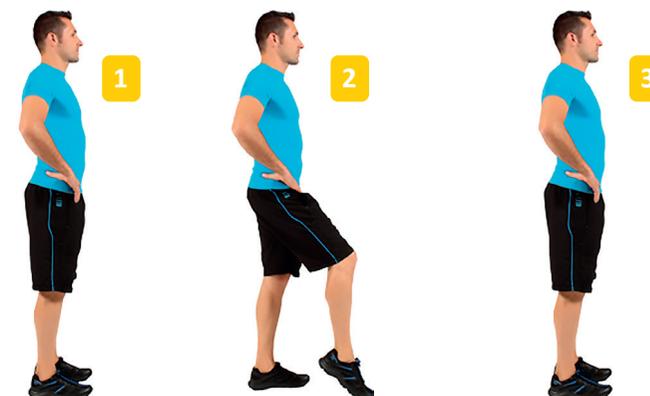
Le mouvement
(cf. Dr. E. Wolpert)

Exercice du jour
Renforcement
du bas du corps**Pointe de pied devant****Matériel**

/
—

Consignes**2**

séries de

15pointes
pour chaque
pied

1. Debout, les pieds à plat légèrement écartés.
2. Décoller le pied droit et poser la pointe de pied plus loin devant soi sans mettre de poids dessus.
3. Revenir en position initiale et répéter autant de fois qu'indiqué.

Changer de jambe entre chaque série

Mon défi du jour

Durant la préparation du repas,
je fais 10 fois un tour sur moi-même
sans oublier de faire des pauses
entre chaque tour.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3

Semaine
2

Jour
3

...../...../.....



« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. »
Voltaire

Le saviez-vous ?

Quelle quantité
de bactéries contient notre corps ?
Deux kilos.

Exercice du jour
Souplesse

Ouverture alternée des poings

Matériel

une chaise

Consignes

2
séries de
10
ouvertures



1



2

1. Assis bien droit sur le bord de la chaise, bras tendus à l'horizontale ou semi fléchis. Une main est fermée, l'autre ouverte doigts tendus et pouce écarté.
2. Inverser la position des mains.

Mon défi du jour

En m'essuyant après ma toilette, je fais passer l'essuie dans le dos d'une main à l'autre, 5 fois dans un sens et 5 fois dans l'autre.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3

Semaine
2

Jour
4

...../...../.....



« L'imagination est tout. C'est un avant-goût de ce que la vie nous réserve. »
Albert Einstein

Le saviez-vous ?

Quel est le point commun
entre la gratitude et l'activité physique ?
Tous les deux ont un effet positif
sur le cholestérol et la pression artérielle.

Exercice du jour
Mobilisation

Bascule du bassin

Matériel

/

Consignes

2
séries de
15
bascules



1



2



3

1. Debout en position naturelle.
2. Décaler le bassin d'un côté en gardant les épaules au-dessus de la ligne des pieds.
3. Dans un mouvement fluide, décaler le bassin de l'autre côté.

Mon défi du jour

Pendant que je m'habille, j'enfile et enlève 5 fois un de mes vêtements.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Aujourd'hui, l'optimisme est une nécessité pour préserver sa santé mentale. »
Ben Harper

Le savez-vous ?

Les hommes ont moins
que les femmes ?
Des papilles gustatives !

Exercice du jour
ÉquilibreÉquilibre
entre deux chaisesMatériel

Deux
chaises

—

Consignes

4
séries de
10
secondes
par jambes



1. Position debout entre deux chaises, les pieds bien à plat au sol, les mains en appuis sur le dossier des chaises.
2. Décoller le pied gauche du sol, fléchir le genou et maintenir l'équilibre le temps indiqué en s'aidant des chaises. Et revenir en position initiale.

Changer de jambe d'appui entre chaque série.

Mon défi du jour

Pendant que je me brosse
les dents,
je marche sur place
en élevant les genoux.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Qui ne se plante jamais n'a aucune chance de pousser. »
Proverbe arabe

Le savez-vous ?

Quel pourcentage d'eau
siège dans notre cerveau ?
80 % d'eau.

Exercices
libres

À la carte ou le menu ?

- 1 Je choisis les exercices de la semaine qui m'ont fait le plus plaisir (ou tous) et je les refais.
 - Écraser le ballon
 - Pointe de pied devant
 - Ouverture alternée des poings
 - Bascule du bassin
 - Équilibre entre deux chaises
- 2 Je prend soin d'avoir le bon matériel et de bien suivre les consignes.
- 3 Si j'enchaîne plusieurs exercices, je me donne un temps de récupération entre chacun.

Je crée mon défi et le réalise

- 1
- 2
- 3

Mes 3 actions

- 1
- 2
- 3



« Grand est celui qui n'a pas perdu son cœur d'enfant. »
Mencius

Le saviez-vous ?

Quels groupes de muscles
souffriront le plus de la position assise ?

Les muscles des hanches,
les abdominaux et le dos.

Exercice du jour
Renforcement
du haut du corps

À la pêche

Matériel

Une chaise
Un bâton court
ou une cuillère
en bois

Consignes

2
séries de
10
lancer



1. Assis sur une chaise, dos droit, un bâton saisi à deux mains devant soi, telle une canne à pêche.
2. En inspirant, lever les bras au-dessus de la tête, coudes fléchis.
3. Sur une expiration brève, ramener rapidement les bras en position initiale, comme pour mimer un lancer.

Mon défi du jour

En montant des escaliers, j'élève
les genoux bien haut avant de poser
le pied sur la marche du dessus.
Je me tiens à la rampe.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« J'aime ceux qui font face. Et le mouvement même de faire face. »
Henry de Montherlant

Le saviez-vous ?

Quelle est la longueur totale
de nos vaisseaux sanguins ?

Joins les uns aux autres,
100 000 km.

Exercice du jour
Renforcement
du bas du corps

Montée de genoux

Matériel

Une chaise

Consignes

2
série de
10
montées



1. Assis sur une chaise le dos droit. Les mains agrippent l'arrière de la chaise. Inspirer.
2. Sur l'expiration, engager le transverse et lever les deux jambes fléchies en même temps.
3. Revenir en position initiale de manière contrôlée.
Répéter autant de fois qu'indiqué.

Mon défi du jour

Je compte le nombre de pas
réalisés entre 11h et 11h10
et entre 16h et 16h10.
À quel moment, je fais le plus de pas ?

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3

Semaine
3

Jour
3

...../...../.....



« C'est à l'âge de dix ans que j'ai gagné Wimbledon pour la première fois... dans ma tête. »
André Agassi

Le saviez-vous ?

Pourquoi la marche peut-elle avoir des effets « digestifs » ?
Le mouvement alternés des bras et jambes créé un massage du foie (via les fascias).

Exercice du jour
Souplesse

Chien tête en bas

Matériel

Une chaise

Consignes

2 séries de 20 secondes



1. Position debout devant une chaise, pieds légèrement écartés, à environ un mètre du dossier.
2. En expirant, se pencher en avant et placer les mains sur le dossier. Aligner les bras avec le buste, le dos droit, les jambes tendues et les talons au sol. Maintenir la position le temps indiqué.

Mon défi du jour

En dressant ma table, je fais une flexion de genoux à chaque objet posé.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3

Semaine
3

Jour
4

...../...../.....



« Ce n'est pas la force, mais la persévérance, qui fait les grandes œuvres. »
Samuel Johnson

Le saviez-vous ?

Quelle quantité de salive produisons-nous au cours de notre vie ?
Près de 24 000 litres.

Exercice du jour
Mobilisation

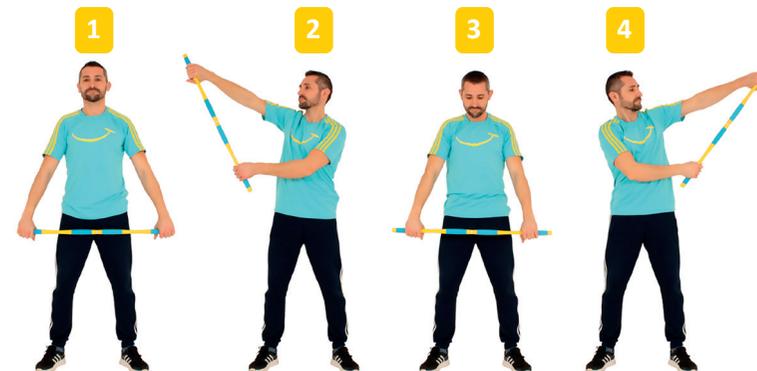
Balancer les bras

Matériel

Un bâton long ou un manche à balai

Consignes

3 séries de 5 enchaînements



1. Debout en position naturelle, la bâton saisi à deux mains.
2. Élever le bâton d'un côté en gardant les coudes souples.
3. Revenir en position de départ.
4. Élever le bâton de l'autre côté. Et revenir en position initiale.

Mon défi du jour

Durant un moment calme, j'inspire durant 5 secondes et j'expire pendant 8 secondes. 5 fois de suite.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3

Semaine
3

Jour
5

...../...../.....

« La gaieté est la moitié de la santé. »
Proverbe tchèque

Le saviez-vous ?

Quels sont les 3 aliments
les plus consommés au monde ?

Les frites, le coca-cola
et le fromage blanc.

Exercice du jour
Équilibre

Équilibre "Just touch"



Matériel

Une chaise
(Si besoin d'aide
comme appui)

Consignes

2
séries de
15
enchaînement
chaque jambe

Debout, dos droit. Se mettre en appui sur une jambe.

1. Toucher de la pointe du pied le sol devant soi le plus loin possible. Et revenir.
2. Sans reposer le pied, toucher un point situé le plus loin possible sur le côté. Et revenir.
3. Sans reposer le pied, toucher un point situé le plus loin possible derrière soi. Et revenir.

*Inspirer en tendant la jambe. Expirer en la ramenant.
Répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué.*

Mon défi du jour

Je prend 2 télécommandes
(ou tout autre objet similaire),
une dans chaque main, et je lève
les bras tendu 10 fois de suite.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3

Semaine
3

Jours libres
6 et 7

...../...../.....

« Prends soin de ton corps, c'est le seul endroit permanent dans lequel tu es amené à vivre. »
Jim Rohn

Le saviez-vous ?

Quelles parties du corps
ne peut-on pas faire bronzer ?

La paume
des mains et des pieds.

Exercices
libres

À la carte ou le menu ?

1

Je choisis les exercices de la semaine
qui m'ont fait le plus plaisir (ou tous) et je les refais.

- A la pêche
- Montée de genoux
- Chien tête en bas
- Balancer les bras
- Équilibre "Just touch"

2

Je prend soin d'avoir le bon matériel
et de bien suivre les consignes.

3

Si j'enchaîne plusieurs exercices, je me donne un temps
de récupération entre chacun.

Je crée mon défi et le réalise

- 1
- 2
- 3

Mes 3 actions

- 1
- 2
- 3

Semaine
4

Jour
1

...../...../.....



« Si tu marches, marche. Si tu t'assieds, assieds-toi. Mais, quoi que tu fasses, ne vacille pas. »
Unmon, maître zen chinois du X^{ième} siècle

Le saviez-vous ?

Quelle distance un serveur
peut-il faire sur une journée ?

Plus de 15km.

Exercice du jour
Renforcement
du haut du corps

Elévation frontale alternée

Matériel

Une chaise
Deux haltères
ou deux paquets
de pâtes

Consignes

2
séries de
5
enchaînements



1. Position assise sur une chaise. Un haltère dans chaque main. Les bras le long du corps.
2. Sur une expiration, lever lentement le bras droit devant soi à la hauteur des épaules. Le corps est gainé.
3. Alternier la position des bras de manière contrôlée.

Mon défi du jour

Je danse « à fond »
le temps d'une chanson
entraînante.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3

Semaine
4

Jour
2

...../...../.....



« Le succès, c'est d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme. »
Winston Churchill

Le saviez-vous ?

Quel est le muscle
le plus puissant du corps humain ?

La langue.

Exercice du jour
Renforcement
du bas du corps

Applaudir avec les pieds

Matériel

Une chaise

Consignes

2
séries de
10
applaudissements



1. Position assis sur une chaise, dos droit, jambes surélevées devant soi et pieds écartés à la largeur des épaules.
2. En expirant, joindre les pieds comme pour applaudir avec les pieds.
3. En inspirant, écarter les pieds pour revenir en position initiale.

Mon défi du jour

Je marche 6 minutes
sans m'arrêter
3 fois sur la journée.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire. »
Walt Disney

Le saviez-vous ?

Quelle est l'importance de l'exercice pour un Parkinsonien ?

Aussi importante et efficace que les traitements médicamenteux.

Exercice du jour
SouplesseÉtirement
torsion sur chaiseMatériel

Une chaise

Consignes

3

séries de

10

secondes



1. En position assise sur une chaise, dos droit.
2. En expirant, tourner les épaules et le buste d'un côté et poser les mains sur le dossier si possible. Maintenir la position de torsion le temps indiqué. *Changer de côté entre chaque série.*

Mon défi du jour

Durant la matinée,
à chaque fois que je franchis
une porte,
j'éleve mes deux bras.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Les personnes les plus optimistes ont deux fois plus de chances d'être en bonne santé que les personnes plus pessimistes. »
Melki Rish

Le saviez-vous ?

Quel étendue fait votre intestin ?

L'intérieur est aussi grand qu'un terrain de tennis.

Exercice du jour
Mobilisation

Flexion des genoux

Matériel

/

Consignes

2

séries de

10

Flexions



1. Debout, incliner le buste légèrement vers l'avant. Poser vos mains sur vos genoux. Jambes tendues.
2. Fléchir légèrement les genoux en gardant les talons au sol et le dos droit.
3. Revenir en position initiale. *Répéter autant de fois qu'indiqué.*

Mon défi du jour

Je débarasse la table
en transportant
un objet à la fois.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3

Semaine
4

Jour
5

...../...../.....



« Je connais un moyen de ne pas vieillir : c'est d'accueillir les années comme elles viennent et avec le sourire... un sourire, c'est toujours jeune. »

Pierre Dac

Le savez-vous ?

La marche diminue-t-elle le stress ?

Oui, le cortisol (hormone du stress) diminue de 12% en moyenne pour une marche de 20 à 40 min, surtout en forêt.

Exercice du jour
Équilibre

Équilibre sur une jambe

Matériel

Une chaise

Consignes

3
séries de
10
secondes
par jambe



1. Position debout sur un pied derrière une chaise, les mains sur le dossier de la chaise.
2. Si vous êtes à l'aise, lâcher progressivement les mains de la chaise. Maintenir cette position.

Recommencer la série suivante sur l'autre jambe.

Mon défi du jour

Pendant ma conversation au téléphone, je fais pour chaque main 5 rotations de poignet dans un sens, puis dans l'autre.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3

Semaine
4

Jours libres
6 et 7

...../...../.....



« Le but n'est pas tout. Chaque pas vers le but est un but. Ce sont tous les petits buts qui font le but. »

Confucius

Le savez-vous ?

Le gauche est un peu plus petit que le droit.

Que suis-je ?

Mes poumons.

Exercices
libres

À la carte ou le menu ?

1

Je choisis les exercices de la semaine qui m'ont fait le plus plaisir (ou tous) et je les refais.

- Élevation frontale alternée
- Applaudir avec les pieds
- Étirement torsion sur chaise
- Flexion des genoux
- Équilibre sur une jambe

2

Je prend soin d'avoir le bon matériel et de bien suivre les consignes.

3

Si j'enchaîne plusieurs exercices, je me donne un temps de récupération entre chacun.

Je crée mon défi et le réalise

- 1
- 2
- 3

Mes 3 actions

- 1
- 2
- 3

Créée en 2009, l'asbl GymSANA pour mission de lutter contre l'entrée en dépendance et d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées et fragilisées. Au carrefour entre le social, la santé et le sport, elle propose une offre structurée de cours collectifs d'activités physiques adaptées (APA), développés avec des professionnels de la santé. Nos intervenants — diplômés en sciences de la motricité, psychomotricité, ergothérapie, etc. — se déplacent, avec leur matériel, dans des maisons de repos, des centres d'accueil pour personnes handicapées et des salles communales en Wallonie et à Bruxelles. En 2020, ils mobilisent ensemble, chaque semaine, environ 2.500 personnes fragilisées réparties en quelques 230 petits groupes locaux.



La santé par l'activité physique adaptée !

www.gymsana.be

GymSANA à distance, une offre solidaire pour faire face à la crise du 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 pendant et après la crise, vous pouvez faire un don (déductible fiscalement) : www.gymsana.be/soutenez-nous/

Merci 

Avec le soutien de :



L'Asbl Jean Degroof
Marcel Van Massenhove

