



Mon calendrier de la forme

Gym
douce
cahier 2

Je bouge chez moi pour ma santé

4 semaines d'exercice,
jour après jour



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

Gym
douce
cahier 2

du/...../..... au/...../.....

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						



« Le centre du monde peut être où on veut, même ici ! »
Regie Kray, gangster dans "Legend"

Le saviez-vous ?

Quel sport a été présenté aux Jeux olympiques
une seule fois ?

Le tir de pigeons vivants.

Exercice du jour
Renforcement
du haut du corps

L'essorage

Matériel

Une chaise
Un bâton court
ou une cuillère
en bois

Consignes

6
séries de
12
essorages



1. Assis sur une chaise, dos droit, un bâton entre les mains. Tendre les bras au-dessus la tête (ou devant soi)*.
2. Simuler un essorage du bâton d'un côté, en recherchant de l'amplitude dans votre mouvement.
3. Puis de l'autre côté.

*Choisir une position confortable, non-douloureuse.

Mon défi du jour

Je me brosse les dents
sur un seul pied.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Celui qui a peur de lancer les dés ne fera jamais de six. »
Film "Looking for Eric"

Le saviez-vous ?

Vrai ou faux, le cœur pompe en moyenne l'équivalent
de 1 million de barils de sang au cours d'une vie moyenne.

Vrai, c'est une quantité suffisante pour remplir
trois super pétroliers.

Exercice du jour
Renforcement
du bas du corps

Extension des genoux

Matériel

Une chaise

Consignes

6
série de
12
extensions
par jambe



1. Assis sur une chaise, dos droit, les mains agrippées sur les bords de la chaise.
 2. En expirant, tendre une jambe devant soi sans surélever la cuisse de la chaise.
 3. Inspirer pour revenir en position initiale et répéter autant de fois qu'indiqué.
- Faire la même chose avec l'autre jambe.*
Variante : Maintenir la jambe tendue quelques secondes.

Mon défi du jour

Pendant le journal télévisé,
je me lève 10 fois.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Quand l'amour tarde, il me monte au nez. »
Pierre Dudan

Le saviez-vous ?

Pourquoi les Espagnols ont-ils perdu l'or en basket-ball pour handicapés mentaux aux Jeux paralympiques de Sydney ?
Ils n'avaient pas de handicap mental. Ils faisaient semblant.

Exercice du jour
Souplesse

Étirement des doigts

Matériel

Une chaise
(facultatif)

Consignes

6
séries
d'étirements
de chaque
doigt

1. Pour tous les doigts de la main. Saisir complètement le doigt et l'étirer en les ramenant doucement vers le dos de la main sans avoir de douleur.
2. Pendant l'étirement du pouce, ramener celui-ci vers le dos de la main, puis l'écarter de la main.
Garder les positions quelques secondes, sans insister si une douleur survient.



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



« La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. »
Albert Einstein

Le saviez-vous ?

Quels sont les trois domaines que le yoga relie ?
Le yoga est une pratique qui relie le corps, l'esprit et la respiration.

Exercice du jour
Mobilisation

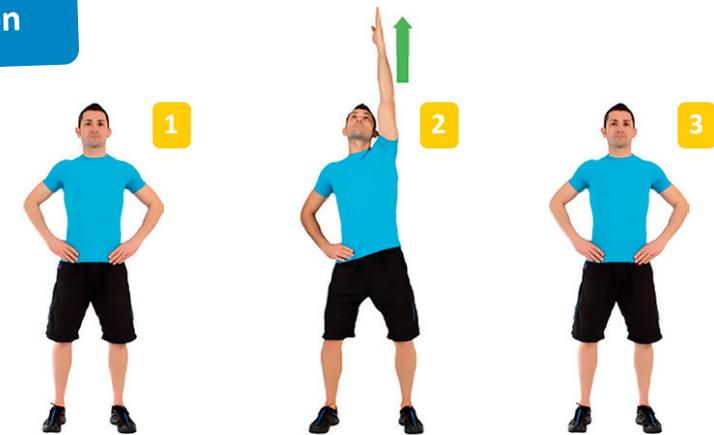
Étirement du dos

Matériel

Une chaise
(facultatif)

Consignes

6
séries de
8
étirements
pour
chaque bras



1. Debout en position naturelle.
2. En inspirant lentement, lever doucement un bras au-dessus de la tête, pousser la main le plus possible vers le plafond.
3. En expirant doucement, redescendre le bras.
Faire une série pour un bras et puis avec l'autre. Maintenez une main sur une chaise placée devant si nécessaire.

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

« Un travail commencé est à moitié terminé. »
Michel Ange

Le saviez-vous ?

Environ 300 millions sont perdues chaque année en Amérique du Nord, de quoi parle-t-on?
De balles de golf.

Exercice du jour
Équilibre

Déroulé du pied

Matériel

/

—

Consignes

12

séries de

6

pas



Exercice de marche, accentuer le pas en le décomposant.

1. Dans une posture naturelle, poser le talon en premier au sol.
2. Puis laisser se dérouler le pas.
3. Poser l'autre pied en avançant de la même manière.
4. Et finir le pas précédent (jambe arrière) en poussant sur les orteils.

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

« Le paradis n'est pas un lieu, c'est un état d'âme. »
Michel Polnareff

Le saviez-vous ?

Combien de muscles le corps humain possède-t-il ?
Environ 650 muscles striés.

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.
 - L'essorage
 - Extension des genoux
 - Étirement des doigts
 - Étirement du dos
 - Déroulé du pied

- 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

-
-
-

Mes 3 actions

- 1
- 2
- 3



« De deux choses lune, l'autre est le soleil... »
Jacques Prévert

Le saviez-vous ?

Que signifie le mot « karaté »
en japonais ?

Il signifie main nue.

Exercice du jour
Renforcement
du haut du corps

Lever les coudes

Matériel

Une chaise
Deux haltères
ou deux paquets
de pâtes

Consignes

6
séries de
12
levées
des coudes



1. Assis sur une chaise, un haltère dans chaque main. Fléchir les coudes à angle droit.
2. Tout en maintenant les coudes fléchis, les lever de chaque côté jusqu'à hauteur des épaules.
3. Revenir lentement en position de départ.
Répéter autant de fois qu'indiqué. Conserver vos épaules la plus bas possible durant tout l'exercice.

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



« Laissez-vous mener. Nous n'avons plus l'âge des pourquoi. »
Aragon

Le saviez-vous ?

De combien l'espérance de vie augmente-t-elle
si vous marchez 15 à 30 minutes par jour ?
Elle peut augmenter votre espérance de vie de 3 à 5 ans.

Exercice du jour
Renforcement
du bas du corps

Renforcement des mollets

Matériel

Une chaise
(Si besoin d'aide
comme appui)

Consignes

6
séries de
10
montées



1. Position debout, dos droit, les pieds légèrement écartés (maximum sur la largeur du bassin). Inspirer.
2. En expirant, monter lentement le plus possible sur la pointe des pieds.
3. En inspirant, redescendre en douceur.
Répéter le nombre de fois indiqué.
Variantes : maintenir la position haute quelques secondes et/ou varier la vitesse pour "monter" et pour "descendre".

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



« Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. »
Gandhi

Le saviez-vous ?

Quelles sont les couleurs des cinq anneaux olympiques ?

Bleu, jaune, vert, rouge et noir,
car ils représentent les cinq continents :
Amérique, Europe, Asie, Afrique et Océanie.

Exercice du jour
Souplesse

Devant-derrière

Matériel

Une chaise
Un anneau
ou ...

Consignes

2
séries de
10
enchaînements
pour chaque
bras



1. Assis sur une chaise, un anneau dans la main posé sur le genou, bras tendu. Inspirer.
 2. En soufflant, fléchir le coude pour venir toucher l'épaule opposée au bras qui travaille.
 3. En inspirant, revenir en position initiale.
 4. Puis, en soufflant, passer l'avant bras vers l'arrière pour toucher le dos avec l'anneau. Revenir en position initiale.
- Répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué.
Et faire la même chose avec l'autre bras.*

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



« Qui n'est jamais tombé n'a pas une juste idée de l'effort à faire pour se tenir debout. »
Multatuli

Le saviez-vous ?

À quel âge doit-on cesser de faire
une activité physique régulière ?

Jamais. Quel que soit l'âge, l'activité physique
joue un rôle essentiel pour la santé et le bien-être.

Exercice du jour
MobilisationRotation
de la chevilleMatériel

...

Consignes

2
séries de
10
cercles
pour chaque
pied



1. Assis sur une chaise, dos droit, une jambe tendue devant soi, le pied décollé du sol.
2. Réaliser des rotations lentes et contrôlées de la cheville.
Faire la même chose avec l'autre pied.

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



«Exige beaucoup de toi-même et attends peu des autres.
Ainsi beaucoup d'ennuis te seront épargnés»
Confucius

Le savez-vous ?

Quelle vitesse
peut atteindre le volant au badminton?
180 km/h.

Exercice du jour
Équilibre

Montée du genou

Matériel

Une chaise

Consignes

6

séries de

12

montées
par jambes



1. Debout devant une chaise, les doigts posés sur le dossier.
2. En expirant, la jambe d'appui légèrement fléchie, monter un genou à hauteur de la main la plus proche tout en gardant le buste droit.
3. En inspirant, revenir en position initiale. Répéter autant de fois qu'indiqué et changer de jambe.

Ne pas forcer si vous avez une prothèse de hanche.

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



« Si tu vois tout en gris, déplace l'éléphant. »
Pascale Seys

Le savez-vous ?

**Je dois être un grand sportif pour voir les bénéfices
de l'activité physique sur ma santé?**
Faux, il suffit de faire 45 min de repassage ou 30 de balade
en vélo pour profiter déjà des bénéfices d'une activité.

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.

- Lever les coudes
- Renforcement des mollets
- Devant-derrrière
- Rotation de la cheville
- Montée du genou

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



« Je connais mes limites. C'est pourquoi je vais au-delà. »
Serge Gainsbourg

Le saviez-vous ?

Vrai ou faux,
le carotène est le nom scientifique de la tache de rousseur ?
Faux, c'est un pigment naturel, présent notamment dans la carotte, qui favorise le bonzage.

Exercice du jour
Renforcement
du haut du corps

Élévation du bâton

Matériel

Une chaise
Un bâton court
ou une cuillère
en bois

Consignes

6
séries de
12
élévations



1. Assis sur une chaise, dos droit, un bâton saisi à deux mains devant soi.
2. En inspirant, élever les bras tendus vers le ciel.
3. En expirant, revenir en position initiale.

Si c'est trop difficile ou douloureux, tendre les bras devant soi.

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



« Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends. » Nelson Mandela

Le saviez-vous ?

En Europe, combien de décès seraient dû à la sédentarité ?
La sédentarité provoque 600 000 décès par an en Europe et entraîne une diminution de l'espérance de vie en bonne santé. En effet, l'inactivité physique augmente le risque de contracter un grand nombre de maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers.

Exercice du jour
Renforcement
du bas du corpsLes genoux
font de la résistanceMatériel

Une chaise

Consignes

6
séries de
3
résistances
pour chaque
genou



1. Assis sur une chaise, le dos droit. Pieds à plat au sol sur la largeur des épaules.
 2. En inspirant, lever le genou droit. Apposer une résistance avec la main droite à l'extérieur du genou droit pour l'empêcher de redescendre. Maintenir en expirant.
 3. Relâcher. Reprendre une inspiration sans relâcher le dos.
 4. Faire la même chose de l'autre côté.
- Répéter l'enchaînement 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



« Etre riche, c'est avoir assez. »
Luc de Brabandere

Le saviez-vous ?

Vrai ou faux, les deux poumons sont-ils de la même taille ?
Faux, le poumon gauche est environ 10 % plus petit que le poumon droit afin de laisser un plus d'espace au cœur.

Exercice du jour
SouplesseDéverrouillage
de la nuqueMatériel

Une chaise
—

Consignes

3
séries de
10
mouvements



1. Assis sur une chaise, les épaules et les bras relâchés. Sur une inspiration, lever le menton en douceur vers le ciel, tout en gardant le dos droit.
 2. Sur une expiration, abaisser le menton vers la poitrine pour étirer la nuque.
- Répéter le mouvement lentement. Si la nuque est sensible, ne pas trop pencher la tête en arrière.*

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



« Veux-tu vivre heureux ? Chermine avec deux sacs, l'un pour donner, l'autre pour recevoir. »
Goethe

Le saviez-vous ?

Quelle est la durée du plus long match de tennis de l'histoire ?
11 heures et 5 minutes, réparties sur trois jours, À Wimbledon en 2010, l'Américain John Isner a vaincu le Français Nicolas Mahut 6-4, 3-6, 6-7(7), 7-6(3), 70-68 en 138 jeux.

Exercice du jour
Mobilisation

Balancement des bras

Matériel

Une chaise
(Si besoin d'aide
comme appui)
—

Consignes

6
séries de
12
balancements



1. Position debout, bras tendus vers le ciel. Inspirer.
 2. En expirant, effectuer un mouvement fluide des bras qui descendent et vont vers l'arrière. Le dos est droit, la poitrine ouverte.
 3. En inspirant, effectuer le mouvement retour pour revenir en position initiale.
- Répéter si possible autant de fois qu'indiqué.*

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



« L'humanité se divise en trois catégories :
ceux qui ne peuvent pas bouger, ceux qui peuvent bouger et ceux qui bougent. »
Benjamin Franklin

Le saviez-vous ?

**Quelle couleur de cheveux possède
le plus de follicules pileux sur la tête ?**

Les blonds en ont environ 140 000,
les autres 110 000 follicules pileux.

Exercice du jour
Équilibre**Dessiner au sol****Matériel**

Une chaise
(Si besoin d'aide
comme appui)

Consignes

6
séries de
4
demi-cercles
par jambe



1. Position debout en regardant bien devant soi, dos droit. Déplacer le poids du corps sur une jambe.
 2. Décoller l'autre jambe devenue plus légère en la gardant tendue, la pointe de pied vers l'avant.
 3. Dessiner un demi-cercle avec la jambe en partant de devant...
 4. ...et en amenant la jambe vers l'arrière.
 5. Ramener la jambe près de l'autre.
- Répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué.
Et faire la même chose avec l'autre jambe.*

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



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

Le saviez-vous ?

Quels sont les sports olympiques réservés aux femmes ?
Nage synchronisée et gymnastique rythmique.

**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.
 - Élévation du bâton**
 - Les genoux font de la résistance**
 - Déverrouillage de la nuque**
 - Balancement des bras**
 - Dessiner au sol**
- 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



« Quand les grimpeurs observent de loin la montagne, tout est obstacle;
c'est en avançant qu'ils trouvent des passages. »

Alain

Le saviez-vous ?

Quelle quantité de salive,
une personne produira pendant sa vie?
Environ 25.000 litres de salive, assez pour remplir deux piscines.

Exercice du jour Renforcement du haut du corps

Rotation du torse

Matériel

Une chaise

Consignes

6
séries de
10
rotations de
chaque côté



1. Assis au bord d'une chaise, dos droit, les coudes fléchis devant soi, les avants bras les uns sur les autres. Inspirer.
2. Sur l'expiration, effectuer une rotation d'un côté en gardant le bassin immobile. Le dos reste droit.
3. En inspirant, revenir en position initiale.
4. Faire la même chose de l'autre côté et répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué.

Mon défi du jour

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

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« La chance favorise les esprits préparés. »
Pasteur

Le saviez-vous ?

Vrai ou faux, le corps d'un adulte est composé
d'environ 7 000 000 000 000 000 000 000 000 000 000 atomes
(7 suivis de 27 zéros) ?
Vrai, l'hydrogène, l'oxygène et le carbone
constituent environ 99 % de ces atomes.

Exercice du jour Renforcement du bas du corps

Écrasement de balle avec le pied

Matériel

Une chaise
Un ballon
ou un coussin

Consignes

7
série de
12
pressions
pour chaque
pied



1. Assis sur une chaise, dos droit, mains agrippées sur les bords de la chaise. Placer un pied sur le ballon.
2. En expirant, écraser le ballon avec le pied, lentement et de plus en plus fort.
3. En inspirant relâcher la pression. Répéter autant de fois qu'indiqué.
Faire une série avec un pied et puis dans l'autre.

Mon défi du jour

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

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Il vaut mieux suivre le bon chemin en boitant que le mauvais d'un pas ferme. »
Saint Augustin

Le saviez-vous ?

Hockey, course de chevaux ou tennis de table,
lequel de ces sports cause le plus de décès?
Les courses de chevaux.

Exercice du jour
Souplesse

Flexion de la cheville

Matériel

Une chaise

Consignes

6

séries de

12

flexions



1. Assis sur une chaise, dos droit, les pieds éloignés de la chaise, à plat, les talons resteront au sol.
2. En expirant, amener les pointes de pieds vers le ciel en prenant appui sur les talons.
3. Inspirer pour reposer les pointes de pieds et revenir en position initiale.

Répéter autant de fois qu'indiqué.

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



« Si vous avez l'impression que vous trop petit pour pouvoir changer quelque chose,
essayer de dormir avec un moustique. »
Le Dalāi Lama

Le saviez-vous ?

Quelle quantité de sueur, un pied peut-il produire par jour?
L'équivalent d'un demi-verre d'eau, via les 125 000 glandes sudoripares que contient un pied.

Exercice du jour
Mobilisation

L'anneau au pied

Matériel

Une chaise
Un anneau
ou un foulard

Consignes

2

séries de

8

mouvements
par jambe

1. Assis sur une chaise, dos droit collé au dossier, les deux pieds au sol. Déposer l'anneau sur son pied en levant la jambe, de préférence sans décoller le dos du dossier
2. Relâcher la jambe en la reposant au sol et se détendre.
3. Récupérer l'anneau, toujours sans décoller le dos du dossier.

Faites la même chose avec l'autre pied.

Mon défi du jour

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

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Ne juge pas la journée en fonction de la récolte du soir
mais d'après les graines que tu as semées. »

R.L. Stevenson

Le savez-vous ?

Quel est le record à battre en saut à cheval ?

En 1949, le cavalier chilien Alberto Larraguibel et son cheval Huaso ont battu le record du monde de saut d'obstacles avec une note de 2,47 mètres.

Exercice du jour Équilibre

Pédaler sur une jambe

Matériel

Une chaise

Consignes

6
séries de
8
mouvements
par jambe



1. Debout, une main posée sur le dossier d'une chaise.
2. Décoller la jambe proche de la chaise et commencer un mouvement de pédalage vers l'avant en montant le genou à hauteur du nombril.
3. Continuer le mouvement de pédalage en passant le pied sous les fesses.
4. Dans un mouvement fluide, calme et régulier, répéter autant de fois qu'indiqué. Et changer de côté.

Garder le dos droit et éviter de basculer le buste vers l'avant.

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



« Le bonheur, c'est d'avoir une bonne santé et une mauvaise mémoire. »

Ingrid Bergman

Le savez-vous ?

Combien de temps dure en moyenne, un rapport sexuel ?

5,4 minutes, selon une étude de 2018 portant sur 500 couples provenant de cinq pays.

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.

- Rotation du torse
- Écrasement de balle avec le pied
- Flexion de la cheville
- L'anneau au pied
- Pédaler 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

