



Mon calendrier de la forme

Gym
douce
cahier 3

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).
- ...

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 préserve et améliore la souplesse. Du plus, elle stimule de manière optimum les intestins.

Exercice du jour
Renforcement du bas du corps

Effleurer la chaise

Matériel
Une chaise

Consignes
1 série de 10 montées

Mon défi du jour
Pendant le journal télévisé, je me lève plusieurs fois.

Mes 3 actions du jour
1. _____
2. _____
3. _____

1. Position debout, dos à une chaise.
2. En expirant, 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.

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 remplis mon calendrier

Pour chaque jour de la semaine, je valide mes actions du jour.

J'évalue mon état

Il est important d'évaluer le niveau d'état physique et émotif chaque jour. Utilisez pour cela l'échelle graduée de 1 à 10. Voici des repères :

Mes cotes d'état **P**hysique :

- ① Mon état physique s'est détérioré.
- ⑤ Mon état physique n'est ni meilleur ni pire que d'habitude.
- ⑩ Mon état physique est excellent, il s'est vraiment amélioré depuis ma dernière séance d'exercice !

Mes cotes d'état **E**motif :

- ① Je suis triste ou fâché aujourd'hui. Je suis très frustré par l'état des choses.
- ⑤ Je ne sais pas comment je me sens aujourd'hui. J'imagine que je suis dans un état neutre. Ce sera une journée ordinaire.
- ⑩ Je me sens si bien et tellement positif aujourd'hui. J'ai envie d'appeler un ami et de sortir. Ma journée sera particulièrement bonne !

	Je valide mes actions du jour	J'évalue mon état du jour État P hysique / État E motif	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
Jour 1	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jour 2	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jour 3	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jour 4	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jour 5	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jours 6 et 7	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		



« Si l'on avait commencé à compter les siècles depuis Eros ou Vénus,
et bien on n'en serait pas là ! »
Jacques Prévert

Le saviez-vous ?

Quel est l'organe le plus lourd du corps humain ?

La peau. Elle pèse entre 3 et 4 kg pour une surface de près de 2m².

Exercice du jour
Renforcement
du haut du corps

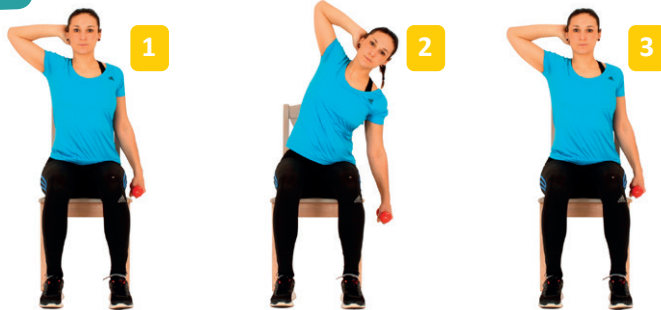
Un poids, deux mesures

Matériel

Une chaise
Un haltère
ou une petite
bouteille
remplie

Consignes

6
séries de
10
inclinaisons



1. Assis sur une chaise, dos droit, les pieds écartés. Tendre un bras le long du corps avec le poids en main. Avec l'autre bras, placer la main derrière la tête. Inspirer.
 2. En expirant, incliner latéralement le buste à partir des hanches.
 3. En inspirant, revenir en position initiale.
- Répéter autant de fois qu'indiqué et changer de côté.*

Mon défi du jour

Je place une lavette dans une poêle légère (et froide). Je la fais sauter en l'air 10 fois avec chaque main.

Qui parviendra à lui faire faire un saut périlleux ?

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Rien ne sert de penser, il faut réfléchir avant. »
Pierre Dac

Le saviez-vous ?

A bord d'un bateau,
comment se nomme la gauche et la droite ?
Quand on regarde vers l'avant (la proue),
bâbord c'est la gauche et tribord c'est la droite.

Exercice du jour
Renforcement
du bas du corps

Bâbord, Tribord

Matériel

Une chaise
(si besoin d'aide
comme appui)

Consignes

6
séries de
10
inclinaisons
par jambe



1. Position debout, dos droit, jambes largement écartées, pieds en canard.
 2. En expirant, descendre doucement le poids du corps sur la jambe gauche en pliant le genou gauche.
 3. En inspirant, pousser sur la cuisse pour revenir en position initiale.
- Répéter autant de fois qu'indiqué et changer de jambes.*

Mon défi du jour

Je repère 6 objets dans la pièce et les écris sur une feuille. Ensuite je les relis. A chaque voyelle je lève le genou vers l'avant. A chaque consonne je lève latéralement le bras opposé. Je change de jambe et de bras à chaque objet.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Quand on ne peut revenir en arrière,
on ne doit se préoccuper que de la meilleure façon d'aller de l'avant. »
Paulo Coelho

Le saviez-vous ?**Quelle est la capacité de l'estomac ?**

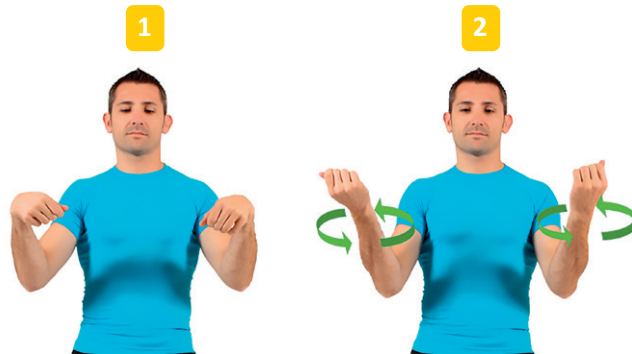
Vide, il est de la taille d'un poing fermé, soit 0,5 litre.
Plein, il peut aller jusqu'à 4 litres.

Exercice du jour
Souplesse**La danse orientale
des poignets****Matériel**

Une chaise
(si plus à l'aise)

Consignes**10**

rotations
pour chaque
poignet,
dans un sens
et puis l'autre



1. Debout (ou assis sur une chaise), dos droit. Fléchir les coudes, les poings relâchés.
2. Effectuer des cercles lents et amples avec les poignets. Dans un sens et puis l'autre.

Mon défi du jour

Gym du visage "Avoir l'air très étonné".
J'ouvre grand la bouche et les yeux. Puis
je pince la bouche, ferme les yeux et fronce
les sourcils très fort. À réaliser 20 fois !
Je m'assure de faire la plus belle grimace ;)

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« L'avantage d'être intelligent, c'est qu'on peut toujours faire l'imbécile,
alors que l'inverse est totalement impossible. »
Woody Allen

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 !

Exercice du jour
Mobilisation**Hula hoop****Matériel**

/

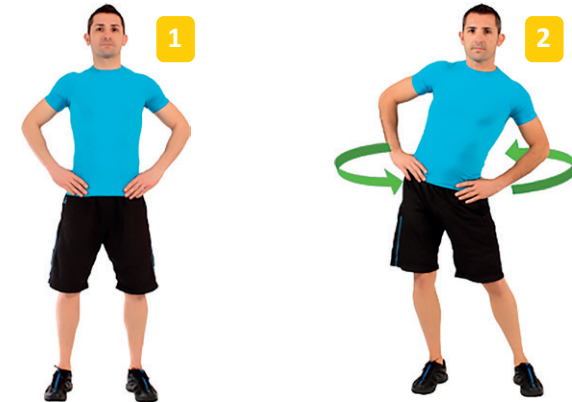
-

Consignes**2**

séries de

20

secondes



1. Debout en position naturelle, mains sur les hanches.
2. Faire de lents et amples mouvements de cercle avec le bassin. Sans bouger les épaules ni les genoux.
Faire une série dans un sens et puis l'autre.

Mon défi du jour

Je pose un seau sur le sol et essaye
de lancer une pantoufle avec le pied
dans celui-ci sans le renverser !
*Qui parviendra à mettre un panier à plus
de 2m ? Conseil, se tenir à une chaise.*

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Le bonheur n'est pas toujours dans un ciel éternellement bleu,
mais dans les choses les plus simples de la vie. »

Confucius

Le saviez-vous ?

Quel est l'organe qui grandit le moins ?

L'œil. "Quand on naît, l'œil fait en moyenne 18 mm.
À l'âge de 2 ans, il fait à peu près 21,5 mm, pour finalement
atteindre sa taille définitive de 23 mm à l'âge adulte".

Exercice du jour Équilibre

Sur un air de Charleston



Matériel

Une chaise
(si besoin d'aide
comme appui)

Consignes

2
séries de
15
bascules

1. Position debout. Un pied sur sa pointe et l'autre sur son talon.
2. Dans un mouvement fluide, inverser la position des pieds en décollant la pointe d'un pied et le talon de l'autre.

Parviendrez-vous à inverser la position sans poser les pieds "à plat" au sol ?

Mon défi du jour

Assis sur une chaise.
4 rouleaux de papier toilette posés
par terre d'un côté de la chaise.
Je déplace les rouleaux d'un côté
à l'autre de la chaise. 5 fois.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Un vieux boxeur perd d'abord ses jambes, puis ses réflexes, et enfin ses amis. » Willie Pep

Quelle est la différence entre l'activité physique et le sport ?

L'activité physique désigne tout mouvement du corps qui consomme de l'énergie et permet d'améliorer sa santé sur une longue période. Tandis que le sport implique d'améliorer ses performances pour atteindre un certain objectif dans le plus court laps de temps possible.

Le saviez-vous ?

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.
 - Un poid, deux mesure
 - Bâbord, Tribord
 - La danse orientale des poignets
 - Hula hoop
 - Sur un air de Charleston
- 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 remplis mon calendrier

Pour chaque jour de la semaine, je valide mes actions du jour.

J'évalue mon état

Il est important d'évaluer le niveau d'état physique et émotif chaque jour. Utilisez pour cela l'échelle graduée de 1 à 10. Voici des repères :

Mes cotes d'état **P**hysique :

- ① Mon état physique s'est détérioré.
- ⑤ Mon état physique n'est ni meilleur ni pire que d'habitude.
- ⑩ Mon état physique est excellent, il s'est vraiment amélioré depuis ma dernière séance d'exercice !

Mes cotes d'état **E**motif :

- ① Je suis triste ou fâché aujourd'hui. Je suis très frustré par l'état des choses.
- ⑤ Je ne sais pas comment je me sens aujourd'hui. J'imagine que je suis dans un état neutre. Ce sera une journée ordinaire.
- ⑩ Je me sens si bien et tellement positif aujourd'hui. J'ai envie d'appeler un ami et de sortir. Ma journée sera particulièrement bonne !

	Je valide mes actions du jour	J'évalue mon état du jour État P hysique / État E motif	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
Jour 1	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jour 2	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jour 3	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jour 4	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jour 5	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jours 6 et 7	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		



« Sourire mobilise 15 muscles, mais faire la gueule en sollicite 40. Reposez-vous: souriez ! »
Christophe André

Le saviez-vous ?

Peut-on être sportif et peser lourd sur la balance ?

Oui, les grands sportifs sont parfois bien plus pesants qu'on ne le croit car les muscles ont une densité et un poids plus important que la graisse !

Exercice du jour
Renforcement
du haut du corps

Bras-sages

Matériel

/

-

Consignes

2

séries de

15

bascules



1. Debout, dos bien droit, les bras le long du corps, les poings serrés. Inspirer.
2. En soufflant, tendre les bras devant soi jusqu'à ce que les poings se touchent.
3. En inspirant, basculer les bras vers l'arrière et tenter de faire se toucher les poings dans le dos sans forcer.
Répéter autant de fois qu'indiqué.

Mon défi du jour

Une petite bouteille d'eau à moitié remplie entre les mains. J'essaie en la tournant de créer un siphon au centre du récipient et de le maintenir 1 minute.

Et avec une seule main ?

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Quand un philosophe me répond, je ne comprends plus ma question. »
Pierre Desproges

Le saviez-vous ?

Les ongles des mains poussent-ils
plus vite que ceux des orteils ?

Vrai! En moyenne les ongles des mains croissent de 3mm contre 1mm pour ceux des pieds.

Exercice du jour
Renforcement
du bas du corps

Twist again

Matériel

Une chaise

-

Consignes

2

séries de

5

traversées



1. Position assis sur une chaise, mains sur les cuisses, pieds serrés, dos droit.
2. En gardant les pieds joints, décoller les talons en même temps et les reposer sur le côté droit.
3. Maintenir les talons au sol et décoller les pointes de pied pour les poser vers la droite.
4. Continuer au maximum le mouvement sur le côté droit avant d'effectuer le chemin vers la gauche.
Répéter le nombre de fois indiqué.

Mon défi du jour

Une cuillère en bois dans la main. Je dessine dans l'air les lettres de mon prénom en accentuant leur forme par des mouvements amples. Avec l'autre main, je dessine les mots « belle journée ».

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Il n'y a personne qui soit née sous une mauvaise étoile,
il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel. »
Dalai Lama

Le saviez-vous ?

**Avec quels vaisseaux sanguins mis bout à bout
peut-on joindre Paris à New-York ?**
Avec les 300 000 millions capillaire sanguins
contenus dans nos alvéoles pulmonaires !

Exercice du jour
Souplesse**Tu me vois,
tu me vois plus**

Matériel
Une chaise
(si plus à l'aise)

Consignes
2
séries de
10
enchaînements



1. Debout ou assis, bras relevés à la hauteur des épaules, coudes fléchis, mains jointes devant la poitrine.
2. En expirant, tourner le buste le plus possible d'un côté sans décoller les pieds.
3. En inspirant, revenir en position initiale.
Et faire la même chose de l'autre côté.
Répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué.

Mon défi du jour

Je sors petites et grandes cuillères du tiroir et les pose côte à côte. A chaque petite cuillère j'énonce une capitale. A chaque cuillère à soupe je la fais passer derrière le dos d'un côté et puis de l'autre.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« La pêche est un sport étrange puisqu'elle n'empêche guère
ceux qui surveillent leur ligne de prendre du ventre. »
Noctuel

Le saviez-vous ?

Peut-on vraiment dire qu'on a un cœur en or?
Non! Mais en vérité notre sang contient 0,2 milligrammes d'or!

Exercice du jour
Mobilisation**Tap dance**

Matériel
Une chaise
(si plus à l'aise)

Consignes
2
séries de
10
enchaînements



1. Debout en position naturelle ou assis, dos droit.
2. En expirant, monter le genou gauche et aller le toucher avec la main droite.
3. En inspirant, revenir en position initiale.
4. Faire la même chose de l'autre côté.
Répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué.

Mon défi du jour

Je fais la vaisselle
(ou vide le lave-vaisselle)
un journal posé sur la tête.
*Qui y parviendra
sans le faire tomber?*

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Agissez comme s'il était impossible d'échouer. »
Winston Churchill

Le savez-vous ?

En combien de temps un globule rouge
peut-il faire le tour complet de notre circulation ?
En une vingtaine de secondes !

Exercice du jour
Équilibre

Petit écart de jambes

Matériel

Une chaise
—

Consignes

4
séries de
10
montées
par jambes



1. Debout derrière une chaise, dos droit, mains posées sur le dossier et le poids du corps sur la jambe droite.
2. En expirant, décoller la jambe gauche sur le côté. Le reste du corps reste immobile.
3. En inspirant, revenir en position initiale et répéter autant de fois qu'indiqué.
Faire la même chose avec l'autre jambe.

Mon défi du jour

Sur un air de musique que j'aime.
Je pose les mains devant moi
sur une table et pianote des doigts
tout le long de la mélodie.
Les fausses notes sont permises ;)

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Autant l'hiver éclate, que l'hétéroclite. »
Eric et Ramzy

Le savez-vous ?

Est-il possible d'éternuer les yeux ouverts ?
Non! Lors d'un éternement,
l'air sort à la vitesse de 166km/h du nez!
Un choc à vous faire sortir des yeux des orbites.

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.
 - Bras-sages
 - Twist again
 - Tu me vois, tu me vois plus
 - Tap dance
 - Petit écart de jambes
- 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 remplis mon calendrier

Pour chaque jour de la semaine, je valide mes actions du jour.

J'évalue mon état

Il est important d'évaluer le niveau d'état physique et émotif chaque jour. Utilisez pour cela l'échelle graduée de 1 à 10. Voici des repères :

Mes cotes d'état **P**hysique :

- ① Mon état physique s'est détérioré.
- ⑤ Mon état physique n'est ni meilleur ni pire que d'habitude.
- ⑩ Mon état physique est excellent, il s'est vraiment amélioré depuis ma dernière séance d'exercice !

Mes cotes d'état **E**motif :

- ① Je suis triste ou fâché aujourd'hui. Je suis très frustré par l'état des choses.
- ⑤ Je ne sais pas comment je me sens aujourd'hui. J'imagine que je suis dans un état neutre. Ce sera une journée ordinaire.
- ⑩ Je me sens si bien et tellement positif aujourd'hui. J'ai envie d'appeler un ami et de sortir. Ma journée sera particulièrement bonne !

	Je valide mes actions du jour	J'évalue mon état du jour État P hysique / État E motif	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
Jour 1	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jour 2	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jour 3	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jour 4	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jour 5	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jours 6 et 7	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		



« Etudiez comme si vous deviez vivre toujours; vivez comme si vous deviez mourir demain. »
Saint Isidore de Séville

Le saviez-vous ?

Quel est le sentiment que l'on peut ressentir partout dans le corps ?

Le bonheur. C'est la seule émotion éprouvée globalement par l'ensemble du corps, augmentant unilatéralement l'effet de chaleur de la tête aux pieds.

Exercice du jour
Renforcement
du haut du corps

A l'heure du café

Matériel

Une chaise
Un foulard
ou une grande
chaussette

Consignes

3
séries de
10
moulinettes
pour chaque
bras

1



2



1. Saisir les extrémités du tissu. Coincer une main entre les jambes à hauteur des genoux.
2. Avec le bras mobile, mimer le geste du moulin à café en dessinant des grands cercles.
Faire la même chose avec l'autre bras.

Mon défi du jour

Debout au milieu d'une pièce,
je mémorise 10 objets et je ferme les yeux.
Un à un, je les pointe en les nommant.
Et je vérifie si je suis
dans la bonne direction!

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Y'a trois choses qu'on ne peut pas regarder en face : le soleil, la mort et le dentiste. »
Alex Métayer

Le saviez-vous ?

Peux-t-on dire que l'on pense avec son ventre ?

Qui sait ? il semblerait que l'intestin soit tapissé de plus de 200 millions de neurones influençant notre organisme et nos émotions.

Exercice du jour
Renforcement
du bas du corps

Hip hip hip houra

Matériel

Une chaise
—

Consignes

3
séries de
8
montées

1



2



3



4



1. Assis, dos droit, les pieds à plat au sol. Inspirer.
2. En expirant, pousser sur les cuisses pour se lever de la chaise.
3. En inspirant, lever les bras le plus possible vers le ciel sans forcer.
4. En expirant, relâcher les bras et se rasseoir en douceur.
Répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué.

Mon défi du jour

Un balai ou un bâton posé par terre.
Je le relève 10 fois avec les pieds.
*Qui y parviendra
sans utiliser les mains ?*

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



«Là où il y a une volonté, il y a un chemin.»
Vladimir Lénine

Le saviez-vous ?

Comment ralentir le battement de notre cœur ?

En s'aspergeant le visage d'eau!
Le "réflexe d'immersion" concerne tous les mammifères et permet de rester sous l'eau pendant plus longtemps.

Exercice du jour
Souplesse

Hula hoop des genoux

Matériel

/

-

Consignes

2

séries de

10

cercles
dans
chaque sens



1. Position debout, pieds joints, genoux fléchis et mains posées sur les genoux. Effectuer des petits cercles. Et changer de sens.

Mon défi du jour

Je sors fourchettes et couteaux du tiroir et les pose côte à côte. À chaque fourchette rangée : je réalise une flexion de jambe. À chaque couteau ranger : une flexion de bras. J'alterne les bras et les jambes.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



«Il vaut mieux prêter à sourire que donner à réfléchir.»
Les Nuls

Le saviez-vous ?

Peux-t-on vraiment se fier à nos yeux ?

Pas vraiment car ceux-ci perçoivent le monde à l'envers et en deux dimensions! Heureusement le cerveau est là pour rectifier cela.

Exercice du jour
Mobilisation

L'arbitre

Matériel

Une chaise

Consignes

6

séries de

12

enchaînements



1. Assis sur une chaise, dos droit, le bâton dans la main droite. Sans forcer, tendre ce bras droit vers le ciel.
 2. En inspirant, tendre la jambe droite devant soi.
 3. En expirant, ramener doucement le bâton vers le pied droit. Et revenir en position initiale.
- Répéter autant de fois qu'indiqué et changer de côté.*

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



« Un seul moment de joie chasse cent moments de tristesse. »
Proverbe chinois

Le saviez-vous ?**Pourquoi dit-on "apprendre par coeur" ?**

Ce n'est qu'au 19^{ème} siècle que l'homme commença à découvrir les secrets du cerveau. Auparavant, le cœur était considéré comme l'organe responsable de l'intelligence, de la mémoire et des sensations.

Exercice du jour
Équilibre**Que vois-je à l'horizon...****Matériel**

Une canne
ou un manche
à balai

Consignes

6
séries de
5
montées
par jambe

1. Position debout sur une jambe, les deux mains en appui sur un support (*qui ne glisse pas sur le sol*).
2. En expirant, monter doucement sur la pointe du pied le plus haut possible.
3. Inspirer pour revenir en position initiale.
Répéter autant de fois qu'indiqué et changer de jambe.

Mon défi du jour

Je place des parfums devant moi, ferme les yeux et mélange les flacons. Les yeux fermés, j'identifie chacun d'eux à l'odeur.

Parviendrez-vous à vous remémorer au moins deux endroits où vous l'aviez porté ?

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Quand je vois ce que je vois et que j'entends ce que j'entends,
je suis bien content de penser ce que je pense. »
Fernand Raynaud

Le saviez-vous ?**En quoi notre salive est-elle magique?**

Elle contient de l'opiorphine, une substance 3 fois plus efficace que la morphine contre la douleur et sans effets secondaires!

**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 l'heure du café
 - Hip hip hip houra
 - Hula hoop des genoux
 - L'arbitre
 - Que vois-je à l'horizon...
- 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 remplis mon calendrier

Pour chaque jour de la semaine, je valide mes actions du jour.

J'évalue mon état

Il est important d'évaluer le niveau d'état physique et émotif chaque jour. Utilisez pour cela l'échelle graduée de 1 à 10. Voici des repères :

Mes cotes d'état **P**hysique :

- ① Mon état physique s'est détérioré.
- ⑤ Mon état physique n'est ni meilleur ni pire que d'habitude.
- ⑩ Mon état physique est excellent, il s'est vraiment amélioré depuis ma dernière séance d'exercice !

Mes cotes d'état **E**motif :

- ① Je suis triste ou fâché aujourd'hui. Je suis très frustré par l'état des choses.
- ⑤ Je ne sais pas comment je me sens aujourd'hui. J'imagine que je suis dans un état neutre. Ce sera une journée ordinaire.
- ⑩ Je me sens si bien et tellement positif aujourd'hui. J'ai envie d'appeler un ami et de sortir. Ma journée sera particulièrement bonne !

	Je valide mes actions du jour	J'évalue mon état du jour État P hysique / État E motif	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
Jour 1	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jour 2	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jour 3	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jour 4	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jour 5	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
Jours 6 et 7	Mes exercices <input type="checkbox"/> Mes défis <input type="checkbox"/> Mes 3 actions <input type="checkbox"/>	P ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ E ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		



« Les gagnants trouvent des moyens, les perdants des excuses. »
Franklin D. Roosevelt

Le saviez-vous ?**Des vrais jumeaux sont-ils parfaitement identiques?**

Non, leur odeur sera forcément différente car celle-ci est unique.

Exercice du jour
Renforcement
du haut du corps**Le presse citron****Matériel**

Une chaise
Un petite balle
ou un petit
coussin

Consignes

6
séries de
10
pressions



1. Assis sur une chaise, une balle en mousse tenue entre les paumes des mains, devant la poitrine.
2. En expirant, écraser la balle avec les paumes des mains.
3. En inspirant relâcher la pression.
Répéter autant de fois qu'indiqué.

Mon défi du jour

En essayant la vaisselle.
Entre chaque objet, je fais passer
l'essuie dans le dos
d'une main à l'autre dans un sens.
Et dans l'autre sens pour l'objet suivant.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Souriez afin que vos rides, plus tard, soient bien placées. »
Ménie Grégoir

Le saviez-vous ?**Est-il vrai que notre corps contient plus de bactéries que de cellules?**

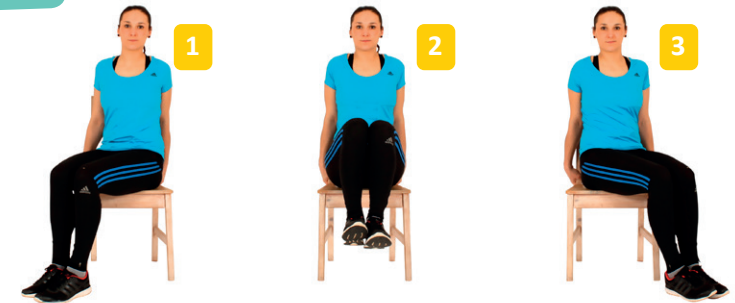
Oui! Les bactéries indispensables à notre fonctionnement seraient près de 40 000 milliards pour 30 000 milliards de cellules.

Exercice du jour
Renforcement
du bas du corps**Attention à la souris****Matériel**

Une chaise
—

Consignes

4
série de
6
allers
et retours



1. Assis, dos droit, les mains agrippées à l'arrière de la chaise. Jambes jointes, placer ses pieds sur un coté.
2. En inspirant, soulever les genoux. Décrire un arc de cercle, les jambes toujours en hauteur..
3. ...pour aller placer vos pieds de l'autre coté de la chaise, sans faire de pause.

Mon défi du jour

Je fais rouler un rouleau à pâtisserie
(ou tout autre objet cylindrique)
autour de la table du salon
en le poussant avec les pieds.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Commence par faire le nécessaire, puis fait ce qu'il est possible de faire et tu réaliseras l'impossible sans t'en apercevoir. »
Saint François d'Assise

Le saviez-vous ?

Vrai ou faux ? L'homme a plus de poils que la femme.
Faux. La femme possède autant de poils que l'homme, mais plus fins et moins pigmentés.

Exercice du jour
Souplesse**A la soupe !****Matériel**

Une chaise

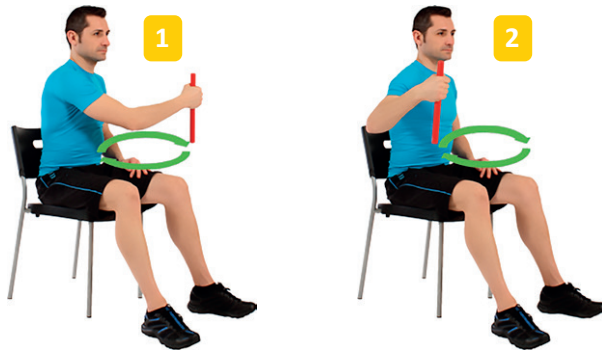
—

Consignes**3**

séries de

10

cercles

dans les 2 sens
et par bras

1. Assis, dos droit, un bâton saisi dans une main.
2. Décrire un mouvement circulaire (telle une spatule pour remuer la soupe) dans les deux sens. Répéter autant de fois qu'indiqué.
Et faire la même chose avec l'autre bras.

Mon défi du jour

Je dépose une boulette de papier sur la table. Et je la fais avancer avec mon souffle (sans m'étourdir).

Qui parviendra à lui faire faire le tour de la table sans la faire tomber?

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« C'est déjà assez triste de n'avoir rien à dire. Si, en plus, il fallait se taire ! »
Philippe Bouvard

Le saviez-vous ?

Comment entendre notre propre voix sans déformation ?
En parlant tout en bouchant son oreille gauche
... Je vous vois essayer !

Exercice du jour
Mobilisation**L'étirement du chat****Matériel**Une chaise
(si plus à l'aise)

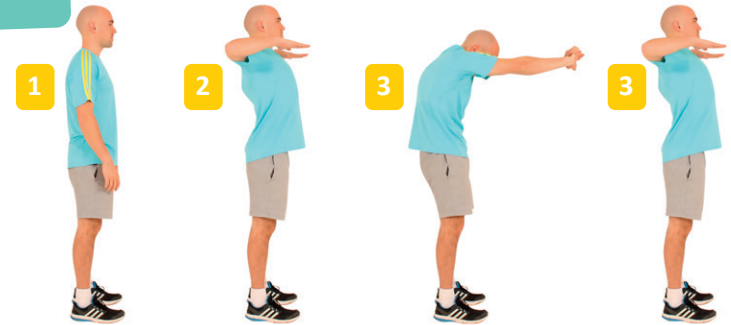
—

Consignes**2**

séries de

6

enchaînements



1. Debout en position naturelle ou assis sur le bord d'une chaise. Le dos droit.
2. En inspirant, creuser le bas du dos, la poitrine en avant, bras pliés à hauteur des épaules et coude en arrière.
3. En expirant profondément, pousser les mains jointes devant soi le plus loin possible en arrondissant le haut du dos.
4. En inspirant, revenir dans la position précédente et répéter autant de fois qu'indiqué.

Mon défi du jour

Couché sur un drap au-dessus du lit. Je passe le bas du drap entre mes jambes et m'en sers comme d'une corde pour remonter en position assise. 10 fois.

Attention, j'expire à fond lors de la montée.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Soyons reconnaissants envers les gens qui nous rendent heureux.
Ils sont les jardiniers qui font fleurir notre âme »
Marcel Proust

Le savez-vous ?**En quoi suis-je mon propre héros?**

Vous devez une fière chandelle à votre corps qui tue environ 19 cellules potentiellement cancéreuses chaque minute!

Exercice du jour
Équilibre**Viens, je temmène en ballade****Matériel**

Une chaise
(si plus à l'aise)

Consignes

6
séries de
20
secondes
par côté



1. Debout en position naturelle ou assis.
 2. Simultanément, tendre la jambe droite et le bras gauche vers l'avant. Maintenir l'équilibre le temps indiqué et changer de côté entre chaque série.
- Garder le dos droit et éviter de basculer le buste vers l'avant.
Debout, si besoin d'un appui, se placer dos à un mur.*

Mon défi du jour

Sur le rythme d'une chanson entraînante, je tapote 4 fois sur le ventre, 4 fois sur les cuisses et j'enchaîne les mouvements. Si je peux, je le fais en marchant.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Le "tendre penchant" peut se manifester à tout moment et en tout lieu, au bal, à la fête foraine, dans l'autobus, plus rarement au cours d'une mêlée ouverte dans le Tournoi des cinq nations. »
Pierre Desproges

Le savez-vous ?**Combien de groupe sanguin existe-t-il?**

Il en existe 29! Si la majorité de la population possède un sang de type O, B ou AB, d'autres possèdent des types plus rares.

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.

- Le presse citron
- Attention à la souris
- A la soupe !
- L'étirement du chat
- Viens, je temmène en ballade

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 ou 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 ceci vous est proposé gratuitement), et 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

