



Mon calendrier de la forme

Gym
douce
cahier 4

Je bouge chez moi pour ma santé

4 semaines d'exercice,
jour après jour

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

Mon calendrier de la forme, c'est quoi ?

A cause de la crise sanitaire, 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

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.

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

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

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		



« Le sport consiste à déléguer au corps quelques-unes des vertus les plus fortes de l'âme. »
Jean Giraudoux

Le saviez-vous ?

En ville, qui de l'automobiliste et du cycliste est le plus exposé aux polluants ?

Un automobiliste est exposé aux polluants environ 1/3 de plus qu'un cycliste. Le cycliste se trouve au-dessus des pots d'échappements, contrairement à l'automobiliste exposé aux bouches d'aération de la voiture.

Exercice du jour
Renforcement
du haut du corps

(Bras, épaules, haut du dos)

Je prends et je range
en 5 tempsMatériel

Une chaise
(si plus à l'aise)
Un ballon
ou un coussin

Consignes

6
séries de
5
enchaînements

1. Debout (ou assis sur une chaise), dos droit, jambes légèrement écartées. Bras tendus au dessus de la tête, un ballon dans les mains.
2. En inspirant, descendre le ballon vers la poitrine.
3. En expirant, pousser le ballon devant soi, bras tendus.
4. En inspirant, ramener la ballon à la poitrine.
5. Sur une expiration, pousser le ballon au dessus de la tête pour revenir en position initiale.

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



« Non seulement Dieu n'existe pas mais en plus il est impossible de trouver un plombier le dimanche. »
Woody Allen

Le saviez-vous ?

Vrai ou faux ? Le vin vieillit mieux sous la mer.

Vrai ! En milieu marin, immergées entre 10 m et 90 m durant 6 à 12 mois, les bouteilles y trouvent les conditions idéales pour la maturation du vin.

Exercice du jour
Renforcement
du bas du corps

(Jambes, abdominaux, bras)

Trottinade matinale

Matériel

Une chaise
(si besoin d'aide
comme appui)

Consignes

6
séries de
30
secondes

1. Debout, en position naturelle.
2. Trotter sur place en vous aidant de vos bras.
Maintenir l'effort le temps indiqué.

Répéter autant de fois qu'indiqué en prenant une pause de 15 secondes entre chaque série.

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



« Ce que je reproche au golf ? Il vous entraîne trop loin du bar du club-house. »
Eric Linklater

Le saviez-vous ?**Train ou avion, qui est l'écolo gagnant ?**

Pour un trajet Bruxelles-Genève (793km), en train la durée de votre trajet s'élève à 5h20 pour une émission CO₂ d'environ 6,8kg contre 68kg en avion, soit 10x plus que le train, pour un trajet de 1H15..

Exercice du jour
Souplesse*(Cuisses, jambes hanches)***Piquer du nez****Matériel**

Deux chaises

Consignes

4
séries de
5
inclinaisons
par jambe



1. Assis sur une chaise, dos droit. Une jambe tendue, le pied posé sur le bord d'une seconde chaise devant soi. Sans forcer, se pencher le plus possible vers l'avant tout en gardant le dos plat. Maintenir la position 10 secondes et se redresser.

Répéter autant de fois qu'indiquer et changer de jambe.

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



« Si tu marches sur les pas d'un étranger, tu apprendras des choses que tu n'as jamais connues. »
Extrait du film Pocahontas

Le saviez-vous ?**Peut-on réellement avoir le cœur brisé ?**

Vrai. Le syndrome du cœur brisé (ou cardiomyopathie) est une maladie rare du muscle cardiaque provoquée par le stress ou l'angoisse. Une grande quantité d'adrénaline sécrété par votre organisme peut provoquer la paralysie du cœur et peut parfois provoquer une crise cardiaque.

Exercice du jour
Mobilisation*(Doigts)***La petite bête
qui monte****Matériel**

Une chaise
Un petit foulard
ou un mouchoir

Consignes

2
séries de
3
montées et
descentes pour
chaque main



1. Assis, le dos droit. Tenir le foulard par une extrémité et lever le bras à hauteur de l'épaule.
2. Uniquement à l'aide des doigts, faire monter le foulard pour le cacher dans la main.
3. Une fois complètement monté, faire ressortir le foulard progressivement. Répéter le nombre de fois indiqué.
Et faire la même chose avec l'autre main.

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



« Il est grand temps de rallumer les étoiles. »
Guillaume Apollinaire

Le saviez-vous ?

Combien pèse un nuage ?

Plus le nuage est étendu, plus le nuage contient des particules d'eau et de glace.
Un nuage de 100km³ pèse jusqu'à 500.000.000 kilos.

Exercice du jour
Equilibre
(Ensemble du corps)

Chassés-croisés

Matériel

Une chaise
(si besoin d'aide
comme appui)

—

Consignes

6
séries de
6
enchaînements



1. Debout, le dos droit et les bras tendus à hauteur d'épaule.
 2. Lentement, en expirant, monter le genou gauche vers le ciel et descendre la main droite à son contact.
 3. En inspirant, revenir en position initiale.
 4. En expirant, faire la même chose de l'autre côté.
- Répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué.

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



« Je ne pense pas à toute la misère, je pense à la beauté qui reste. »
Anne Frank

Le saviez-vous ?

Tokyo 2021... quelles sont les 6 nouvelles disciplines au programme des Jeux Olympiques ?

Le karaté, le surf, l'escalade, le skateboard, le baseball et le softball. Les jeux Paralympiques accueilleront eux deux nouveaux sports, le taekwondo et le badminton.

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.
 - Je prends et je range en 5 temps
 - Trottinade matinale
 - Piquer du nez
 - La petite bête qui monte
 - Chassés-croisés
- 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		



« Fais de ta vie un rêve et d'un rêve une réalité. »
Antoine de Saint-Exupéry

Le saviez-vous ?

Pourquoi le kiwi s'appelle-t-il ainsi ?

A l'origine, le kiwi est un fruit chinois connu sous le nom de « groseille de Chine ». Au XIX^{ème} siècle, il est implanté en Nouvelle-Zélande. Le pelage velu de ce fruit venu d'Asie leur rappelait leur oiseau national: le kiwi.

Exercice du jour
Renforcement
du haut du corps

(épaules, dos, abdominaux)

Briser la chaîne

Matériel

Une chaise
Un anneau ou
une serviette
nouée

Consignes

2
séries de
8
étirements

1. Saisir l'anneau, le placer à hauteur de poitrine. Inspirer. En expirant, tirer pour éloigner les mains l'une de l'autre. Maintenir la position 10 secondes. Relâcher la pression.
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 syphon au centre du récipient et de le maintenir 1 minute.
Et avec une seule main ?

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Le plaisir se ramasse, la joie se cueille, et le bonheur se cultive. »
Bouddha

Le saviez-vous ?

Qui est le plus grand dormeur du monde ?

Le koala. Il peut dormir jusqu'à 22h par 24h. Contrairement à la girafe qui elle, se contente en moyenne de 2h de sommeil par 24h.

Exercice du jour
Renforcement
du bas du corps

(hanches, fessiers)

Prendre les pieds
au bondMatériel

Une chaise

Consignes

6
séries de
10
enchaînements



1. Assis sur le bord de la chaise, dos droit, rentrer les abdominaux. Le regard fixe devant soi, serrer les genoux et agripper les bords de la chaise avec les mains.
2. Ouvrir les jambes, sans à-coup, en soulevant légèrement les pieds du sol.
3. Revenir en position initiale de la même façon.
Répéter l'enchaînement 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



« Le plus difficile, ce n'est pas de sortir de Polytechnique, c'est de sortir de l'ordinaire. »
Charles de Gaulle

Le saviez-vous ?**Un match au sommet ?**

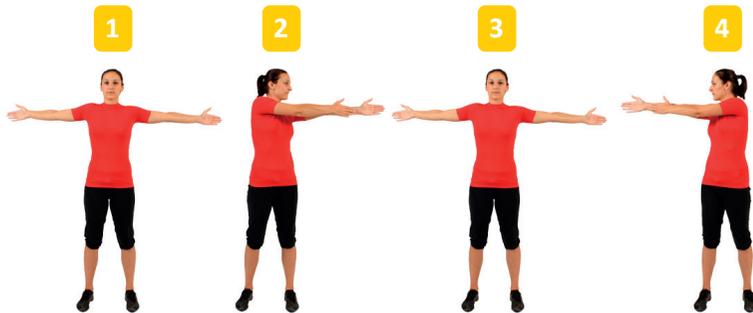
En 2001, quelques guides boliviens de haute-montagne ont joué le match de football au sommet du volcan Sajama à plus de 6500 mètres d'altitude. C'est le match de foot le plus haut du monde.

Exercice du jour
Souplesse

(Bras, épaules, buste, dos)

Les mains baladeuses**Matériel**Une chaise
(si plus à l'aise)**Consignes**

6
séries de
10
enchaînements



1. Debout ou assis, le dos droit. Tendre les bras sur les côtés à l'horizontale, le regard fixe devant soi.
 2. En expirant, amener la main droite sur la main gauche en la suivant du regard.
 3. En inspirant, revenir en position initiale.
 4. En expirant, faire la même chose dans l'autre sens.
- 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



« Je ne bois du champagne qu'à deux occasions :
quand je suis amoureuse, et quand je ne le suis pas. »
Coco Chanel

Le saviez-vous ?**Qu'est-ce que le umami ?**

L'umami est la cinquième saveur détectée par la langue après le salé, le sucré, l'amer et l'acide. Le terme umami signifie en japonais « délicieux, savoureux » et est proche du goût sucré.

Exercice du jour
Mobilisation

(Jambes, hanches)

Un pas chasse l'autre**Matériel**Une chaise
(si besoin d'aide
comme appui)**Consignes**

3
séries de
12
alternances



1. Debout, le dos droit et les pieds joints.
 2. Dégager la jambe gauche sur le côté en prenant appui sur la droite (légèrement fléchie pour plus de stabilité).
 3. Ramener la jambe gauche en balayant la droite.
- Alterner la gauche et la droite dans un mouvement continu.

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



« L'art de vivre consiste en un subtil mélange entre lâcher-prise et tenir bon. »
Henri Lewis

Le savez-vous ?**Cicatriser une coupure, à l'air libre ou avec un pansement ?**

Nettoyer la plaie puis couvrez la avec un pansement car la peau se reconstruit plus rapidement en milieu humide puisque le développement et la prolifération des cellules y sont accélérés.

Exercice du jour
Equilibre*(Mollets, fessiers)***L'équilibriste****Matériel**

Une chaise

Consignes

4
séries de
10
secondes



1. Debout derrière une chaise. Le dos droit et les mains posées sur le dossier.
2. Monter sur la pointe des pieds. Et soulever la jambe droite pour tenir sur un pied.
3. Enlever la main gauche de la chaise.
4. Si je suis à l'aise, enlever la deuxième main.

Tenir le temps indiqué et revenir en position initiale.
Faire la même chose de l'autre côté.

Mon défi du jour

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

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« La vie est un défi à relever, un bonheur à mériter, une aventure à tenter. »
Mère Teresa

Le savez-vous ?**Peut-on faire du vélo dans les arbres ?**

Oui ! Dans la région du Limbourg, une piste cyclable au domaine de Pijnver à Hechtel-Eksel a été conçue pour minimiser l'impact écologique. Elle s'enroule en spirale, est longue de 200m et s'élève jusqu'à 10 mètres.

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.

- Briser la chaîne
- Prendre les pieds au bond
- Les mains baladeuses
- Un pas chasse l'autre
- L'équilibriste

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		



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

Le saviez-vous ?**Manger ses crottes de nez, bon pour la santé ?**

« Plus c'est cochon, plus c'est bon pour la santé » et des études scientifiques viennent de le reconnaître en ce qui concerne les crottes de nez. Un chercheur affirme que cette action pourrait renforcer notre système immunitaire contre les infections.

Exercice du jour
Renforcement
du haut du corps
(abdominaux, dos)
Toucher terre**Matériel**

Une chaise

—

Consignes

3
séries de
6
inclinaisons



1. Assis sur une chaise, le dos droit. Pieds à plat sur la largeur du bassin. Inspirer.
 2. En expirant, s'incliner vers l'avant en déroulant le dos. Et si possible toucher le sol avec les paumes de mains.
 3. En expirant, revenir à la position initiale.
- Répéter le mouvement autant de fois qu'indiqué.*

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



« La vie n'est pas d'attendre que les orages passent,
c'est d'apprendre comment danser sous la pluie. » Sénèque

Le saviez-vous ?**Vous connaissez le hockey sur glace,
mais connaissez-vous le hockey sous glace ?**

Il se pratique en apnée et sous la glace. Les joueurs équipés d'une tenue de plongée, de palmes, d'un masque et d'un tuba, évoluent en nageant sur le dos. Le palet, rempli d'air, reste collé à la glace.

Exercice du jour
Renforcement du bas
du corps et équilibre
(fessiers, mollets, abdominaux)
Bercé par la houle**Matériel**

Une canne
ou un manche
à balai

—

Consignes

6
séries de
8
balancements
par côté



1. Debout en position naturelle. Les mains en appui sur un bâton posé devant soi.
 2. La jambe d'appui légèrement fléchie, lever l'autre jambe sur le côté en la gardant tendue. Le dos reste droit. Maintenir la position 10 secondes.
 3. 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

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



« Le voyage d'un millier de kilomètres doit commencer par un simple pas. »
Lao Tseu

Le saviez-vous ?

Faire du sport en orbite est-il important ?

Oui ! Les astronautes, durant une mission longue doivent faire au minimum 2h/jour d'exercice pour lutter contre les effets de l'apesanteur.

Exercice du jour
Souplesse
(Cuisses, hanches)J'enfile
mes chaussettesMatériel

Une chaise
Un anneau
ou un bonnet

—

Consignes

4
séries de
6
enchaînements



1. Assis sur une chaise, pieds à plat au sol. Lever une jambe et déposer l'anneau sur son pied, de préférence sans décoller le dos du dossier.
 2. Relâcher la jambe et se détendre.
 3. Récupérer l'anneau de la même façon. Et faire la même chose avec l'autre pied.
- Répéter autant de fois qu'indiqué.*

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 rangé : une flexion de bras. J'alterne les bras et les jambes.

Mes 3 actions du jour

- 1
- 2
- 3



« Les folies sont les seules choses que l'on ne regrette jamais. »
Oscar Wilde

Le saviez-vous ?

Combien de temps peut-on vivre sans boire ni manger ?
Pendant quelques jours. Il y a une théorie qui stipule que l'on peut survivre trois jours sans boire et 30 jours sans manger.

Exercice du jour
Mobilisation
(Bras, mains, épaules)

la locomotive

Matériel

Une chaise

—

Consignes

3
séries de
10
secondes



1. Assis, dos droit, abdominaux serrés, un bâton saisi dans la main droite. Le coude est fléchi, la main à hauteur d'épaule.
 2. Commencer à imiter le mouvement d'une locomotive. en amenant le bras vers l'avant et le bas,
 3. ... puis vers l'arrière,
 4. ... et enfin le remonter pour revenir en position initiale
- Maintenir l'effort le temps 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



« Nous sommes nos choix. »
Jean-Paul Sartre

Le saviez-vous ?

Réutiliser de nombreuses fois une bouteille d'eau en plastique est-il une bonne idée ?

Non. La quantité de plastique d'une bouteille s'altère rapidement. Réutilisée, elle vieillit et libère des solvants toxiques. Utilisez donc plutôt une jolie gourde en inox ou en verre !

Exercice du jour

Equilibre

(Cuisses, abdominaux, fessiers)

Le flamant rose



Matériel

Une chaise
(si besoin d'aide
comme appui)

Consignes

4
séries de
5
torsions
par côté

1. Debout, dos droit. Former un cercle avec les bras devant soi et se placer en équilibre sur un pied. Inspirer.
2. En expirant, effectuer une torsion de la colonne vertébrale vers la droite. Seuls les bras, les épaules et la tête changent d'orientation. Le bassin reste fixe.
3. En inspirant, revenir au centre.
4. En expirant, effectuer une torsion de l'autre côté.
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



« Commence là où tu es, utilise ce que tu as, fais ce que tu peux. »
Arthur Ashe

Le saviez-vous ?

Quel est le muscle le plus puissant du corps humain ?

Le grand fessier. Il permet à notre corps de rester stable en position debout, soutient notre tronc et permet de le garder droit dans le prolongement du bassin. Lors de la marche ils permettent de tirer les cuisses en arrière.

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.
 - Toucher terre
 - Bercé par la houle
 - J'enfile mes chaussettes
 - La locomotive
 - Le flamant rose
- 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		



« Pour vivre une vie heureuse, attachez-la à un but et non à des personnes ou des choses. »
Albert Einstein

Le saviez-vous ?

Qu'est-ce-que le véganisme ?

C'est un mode de vie qui s'efforce d'éviter autant que possible l'utilisation des produits issus des animaux: nourriture, vêtements et autres produits (cosmétiques, fauteuil en cuir). Les végétariens répondent à une éthique du respect de la vie animale et à ce titre en refusent l'exploitation.

Exercice du jour Renforcement du haut du corps (épaules, pectoraux)

La grande cisaille

Matériel

Une chaise

Consignes

6
séries de
10
cisailles



1. Assis sur une chaise, dos droit. Tendre les bras latéralement à hauteur des épaules, paume des mains vers le sol. Inspirer.
 2. En expirant, amener les bras tendus devant soi, une main au-dessus de l'autre.
 3. En inspirant, écarter les bras pour revenir en position initiale. Enchaîner le mouvement.
- Alterner la position des mains et garder le dos bien droit.*

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



« La chance est le résultat d'une suite d'actions et d'attitudes positives. »
Proverbe indien

Le saviez-vous ?

L'information entre neurones, rapide comme le son ?

L'influx nerveux se propage à une vitesse comprise entre 1 et 100m par seconde selon les cas, soit jusqu'à 360km/h.

Exercice du jour Renforcement du bas du corps (Cuisses, abdominaux)

Une petite partie de jambes en l'air

Matériel

Une chaise

Consignes

3
séries de
5
pédalages
avant/arrière



1. Assis, les mains agrippées sur les bords de la chaise. Avancer légèrement les fesses vers l'avant de la chaise, les abdominaux rentrés et la poitrine en avant. Et lever les jambes en fléchissant les genoux.
 2. Effectuer un mouvement de pédalage continu. 6 x en avant et 6 x en arrière.
- Prendre une pause entre chaque série*

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



« Le bonheur c'est de continuer à désirer ce qu'on possède. »
Saint Augustin

Le saviez-vous ?

Pourquoi la banane noircit ?

Cueillie, elle continue à murir car elle contient des substances très active. Lorsqu'une banane est cognée ou trop refroidie, ces substances réagissent à l'oxygène de l'air et forment un nouveau composant ressemblant à la mélanine (pigments bruns qui apparaissent lorsque nous bronçons).

Exercice du jour Renforcement du haut du corps (Abdominaux)

Brise d'été dans les feuillages

Matériel

Une chaise
(si plus à l'aise)

Consignes

6
séries de
5
inclinaisons
par côté



1. Debout ou assis, dos droit. Lever les bras au dessus de la tête, les paumes de mains se faisant face. Inspirer.
2. Sur une expiration lente et profonde, incliner le buste sur un côté sans pencher les épaules vers l'avant.
3. Sur l'inspiration revenir en position initiale.
4. Toujours sur une expiration lente et profonde, incliner le buste de l'autre côté.

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



« La vie est un mystère qu'il faut vivre, et non un problème à résoudre. »
Gandhi

Le saviez-vous ?

Grâce à quoi peut-on lutter contre les marées noires ?

Les cheveux. Récolté par les salons de coiffure, triés et disposés dans des collants, ils peuvent absorber jusqu'à 8x leur poids en hydrocarbures.

Exercice du jour Mobilisation (Bras, jambes)

Ouvrir, fermer

Matériel

Une chaise
(si besoin d'aide
comme appui)

Consignes

3
séries de
12
enchaînements



1. Debout, pieds joints et bras tendus écartés sur les côtés à hauteur d'épaule. Inspirer.
2. En expirant, amener le talon droit vers la fesse droite et plier les coudes pour venir toucher les épaules avec les mains.
3. En inspirant, revenir en position initiale.
4. En expirant, faire le même chose de l'autre côté.
Répéter cet enchaînement 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



« Les portes de l'avenir sont ouvertes à ceux qui savent les pousser. »
Coluche

Le saviez-vous ?**Quel est le record du monde d'abdominaux en 60 minutes ?**

9.996 répétitions ! Détenus par Nicolas Bordereau 23 ans.
En deuxième position nous avons Roger Prévost, ex-détenteur du record du monde avec 6.788 répétitions en heure à l'âge de 81 ans.

Exercice du jour
Equilibre
(Chevilles)**Ça balance pas mal par ici****Matériel**

Deux chaise

Consignes

6
séries de
12
enchaînements



1. Debout, deux chaises devant soi de chaque côté. Le dos droit et les pieds écartés sur la largeur des épaules.
2. En fléchissant le genou droit, balancer le corps vers la droite. Et toucher l'extrémité de la chaise avec la main.
3. Balancer le corps sur la gauche pour aller toucher l'extrémité de la chaise de gauche.

Répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué.

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



« Si tu veux vivre heureux ? Voyage avec deux sacs, l'un pour donner, l'autre pour recevoir. »
Goethe

Le saviez-vous ?**Notre visage est-il le seul à rougir lorsque nous piquons un fard ?**

Eh non, quand on rougit, l'intérieur de notre estomac rougit aussi ! Il s'agit d'une réponse naturelle au système nerveux sympathique causant une accélération de la circulation sanguine.

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.

- La grande cisaille
- Une petite partie de jambes en l'air
- Brise d'été dans les feuillages
- Ouvrir, fermer
- Ça balance pas mal par ici

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

