

Sommaire

Le triangle d'Activité Physique

P.4

Je pratique, focus exercices

P.6 à 39

- Renforcement musculaire haut du corps.
- Renforcement musculaire bas du corps.
- Renforcement musculaire sangle abdominale.
- En duo.
- Une pointe d'endurance.
- Souplesse du dos.
- Quelques étirements.
- Séance circuit endurance.
- Gestes et postures.

Comprendre l'Activité Physique et se motiver

P.40 à 39

- Pourquoi l'Activité Physique ?
- Lever les freins.
- La bonne dose.
- J'ai des problèmes de santé.

Se préparer à l'action

P.48 à 54

- Oui mais, comment m'y prendre.
- Mes alliés pour mesurer mes progrès.
- Je calcule ma fréquence cardiaque.

Du GymSANA dans la vie !

P.55

A blue circular logo with the word "Edito" in white, sans-serif font. A yellow curved line underlines the text.

A la différence du sport dont la pratique est souvent associée à la performance d'un athlète, l'Activité Physique est une activité accessible car elle est ajustée aux capacités des personnes quels que soient leur âge ou leur maladie. Nous pouvons tous la pratiquer et c'est bon pour la santé ! Elle contribue à une meilleure condition physique et au bien-être afin de pouvoir mieux profiter de la vie et partager des moments conviviaux.

L'activité physique doit être pratiquée par chacun selon ses capacités, ses besoins et ses envies pour ne pas devenir une contrainte, mais elle doit être pratiquée **de façon régulière soit environ 30 minutes par jour.**

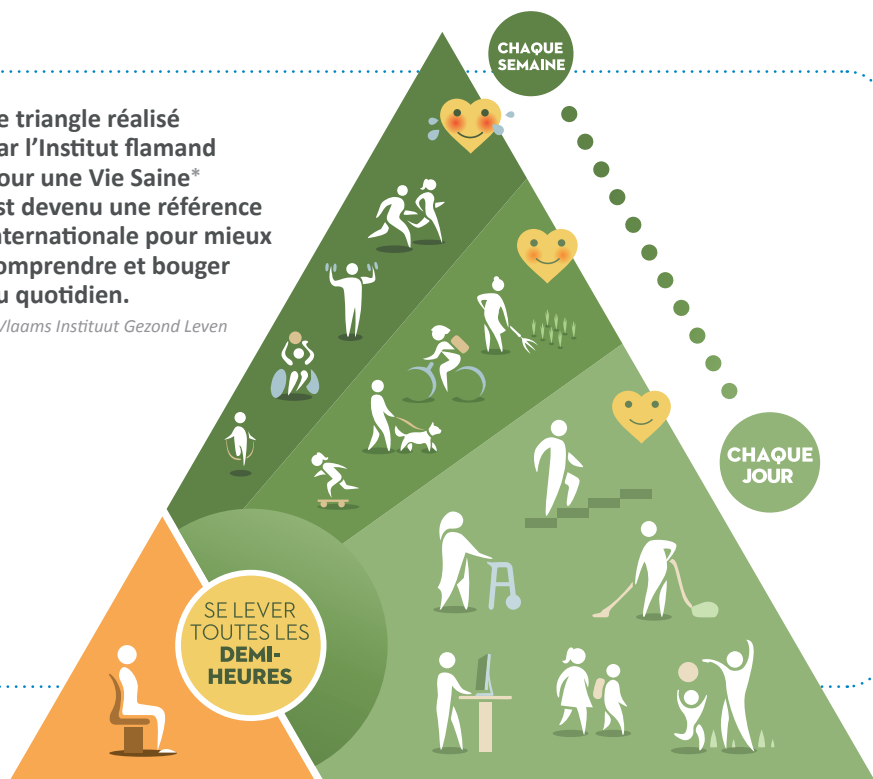
Ce cahier a pour but de vous accompagner dans une pratique régulière par des conseils simples et des exercices accessibles pour que prendre soin de votre santé soit un plaisir renouvelé. Et les professionnels du mouvement de GymSANA sont là aussi pour vous aider. N'hésitez pas à les solliciter.

Dr Jean-Christophe Mino,
médecin-chercheur, spécialiste en santé publique

Le Triangle d'Activité Physique

Ce triangle réalisé par l'Institut flamand pour une Vie Saine* est devenu une référence internationale pour mieux comprendre et bouger au quotidien.

* Vlaams Instituut Gezond Leven



©Institut flamand pour une vie saine vzw, 2020

Que faire idéalement ?

- 1 Restez moins longtemps assis ET bougez davantage. Si vous êtes dans une position assise, levez-vous et bougez toutes les 30 minutes !
- 2 Bougez chaque jour, à votre rythme. N'abandonnez pas en cas de moments de découragement. Même un peu d'activité physique vaut mieux que rien.
- 3 Variez les activités et optez pour des habitudes saines
- 4 Sollicitez vos muscles chaque semaine afin de les renforcer.

Le triangle en couleur

Zone orange

- Rester assis longtemps n'est pas bon.
- Prenez l'habitude d'alterner les moments où vous êtes assis, debout et en mouvement.
- Interrompez les longues périodes en position assise en vous levant régulièrement ou en faisant quelques pas.

Zone vert clair

- Restez **légèrement actif** une grande partie de la journée.
- Dans vos tâches quotidiennes, pensez à bouger avec une intensité légère le plus souvent possible. Ne vous limitez pas à votre temps libre, mais pensez-y aussi quand vous êtes au travail, à l'école ou chez vous.
- Quittez votre bureau, votre fauteuil, votre chaise et faites quelques pas, restez debout au téléphone, prenez l'escalier, allez à l'école à pied ou accomplissez de petites tâches ménagères.

Zone vert moyen

- Bougez un peu aussi tous les jours avec une **intensité modérée**.
- Allez au travail à vélo (électrique), faites une bonne promenade ou allez nager.
- Lorsque vous pratiquez une activité d'intensité modérée, votre respiration et les battements de votre cœur s'accroissent. Vous n'êtes pas encore essoufflé et vous parvenez encore à parler normalement.

Zone vert foncé

- Pratiquez au minimum une fois par semaine une activité physique plus **intense**.
- Courir, jouer au basket ball et d'autres sports ont un impact bénéfique supplémentaire sur l'organisme.
- Faites-en au moins une fois par semaine.

Avant tout, un peu d'échauffement

L'échauffement est indispensable lors de toute séance d'activité physique pour permettre une pratique sportive dans des conditions optimales. Il agit sur les fonctions cardio- pulmonaires, musculaires, articulaires, neuromusculaires et psychiques. Celui-ci doit être le plus complet possible, progressif et durer au minimum 10 minutes.

La nuque

Mobilisation articulaire de la nuque

Recommandations :

Si ma nuque est sensible, je ne penche pas trop la tête en arrière.

- 1 Pour commencer l'échauffement, je réalise un petit mouvement d'inclinaison de la tête de gauche à droite.
- 2 J'enchaîne sur un mouvement vers l'arrière. Pour ensuite abaisser la tête en direction de la poitrine.



Je fais 2 séries
de 6 inclinaisons

Les épaules

Mobilisation articulaire de l'épaule

- 1 Je réalise des petits mouvements de rotation des épaules vers l'avant.
- 2 Puis vers l'arrière.



Je fais 2 séries
de 6 rotations

Les poignets

Mobilisation articulaire des poignets

- 1 Je relâche les bras le long du corps et réalise de petites rotations de poignets dans un sens.
- 2 Puis dans l'autre.

Je fais 2 séries de 6 rotations.



Les chevilles

Mobilisation articulaire des chevilles

- 1 Et enfin, je tends la jambe et réalise des mouvements de rotation de la cheville dans un sens.
- 2 Puis dans l'autre.

Je fais 2 séries de 6 rotations pour chaque cheville.



Le saviez-vous!

- Pas la peine de forcer pendant l'échauffement, je dois pouvoir tenir une conversation avec mes partenaires.
- L'augmentation graduelle du rythme cardiaque au cours de l'échauffement prépare le coeur à faire des efforts plus soutenus.
- La chaleur croissante provoquée par l'échauffement augmente l'efficacité du muscle, favorise son élongation et facilite l'amplitude articulaire.
- Une bonne mise en condition du muscle et des articulations contribue à réduire le risque de blessure lors d'un mouvement brusque.

Prêt pour quelques exercices ?

Je choisis mon niveau

Niveau 1: doux

Niveau 2: moyen

Je suis les consignes

Si j'ai trop de difficultés, j'opte pour -

Si je suis dans un jour super forme, je tente le +

Renforcement musculaire haut du corps

Avec l'avancée en âge, la force musculaire diminue en raison des changements physiologiques, mais aussi en raison d'une diminution du niveau d'activité physique.

Niveau
1

Exercice 1 Levers de bras

Faire 2 séries de 12 répétitions

-

2 séries de 8 répétitions.

+

Ajouter un poids
(un haltère ou une petite bouteille remplie d'eau.)



- 1 Assis, le dos droit, les bras le long du corps.
- 2 En inspirant, lever le bras droit verticalement.
- 3 En expirant, redescendre le bras en position initiale.

Répéter autant de fois qu'indiqué et faire la même chose avec l'autre bras.

Exercice 2 Déplacements latéraux

Faire 2 séries
de 12 répétitions



2 séries
de 8 répétitions.



3 séries
de 12 répétitions.
et/ou

Ajouter un poids.
(un haltère ou une petite
bouteille remplie d'eau).



- 1 Assis, dos droit, les bras devant soi à l'horizontale. Fléchir les coudes en angle droit et les coller l'un à l'autre.
- 2 En inspirant, écarter les bras en maintenant l'angle droit.
- 3 En expirant, revenir en position initiale.

Répéter autant de fois qu'indiqué.

Exercice 3 Flexions arrière

Faire 2 séries
de 12 répétitions



2 séries
de 8 répétitions.



3 séries
de 12 répétitions.
et/ou

Ajouter un poids.
(un haltère ou
une petite bouteille
remplie d'eau).



- 1 Assis, dos droit. Un bras en position verticale avec la main ouverte, les doigts en direction du plafond.
- 2 En expirant, fléchir le coude vers l'arrière en venant toucher l'omoplate avec le plat de la main.
- 3 En inspirant, revenir en position initiale.

Répéter autant de fois qu'indiqué et faire la même chose de l'autre côté.

Mes annotations

Niveau 2

Exercice 1 Dips

Faire 2 séries
de 15 répétitions

••• — •••
2 séries
de
12 répétitions.

••• + •••
3 séries
de
15 répétitions.



- 1 Debout, dos à une table. Poser les mains sur la table à la largeur des épaules, bras tendus. Fléchir légèrement les jambes et garder le dos droit.
- 2 En inspirant, fléchir les coudes jusqu'à former un angle droit. Le corps est droit et gainé.
- 3 En expirant, revenir en position initiale.

Répéter autant de fois qu'indiqué.

Exercice 2 Élévation frontale avec haltères

Faire 2 séries
de 15 répétitions

Avec deux haltères ou
deux petites bouteilles
remplies d'eau.

••• — •••
2 séries
de 12 répétitions.

••• + •••
3 séries
de 15 répétitions.
et/ou
Avec plus de poids.



- 1 Assis, dos droit, les pieds écartés à la largeur du bassin. Bras le long du corps, un haltère dans chaque main.
- 2 En expirant, lever lentement les deux bras simultanément devant soi à hauteur des épaules.
- 3 En inspirant, revenir en position initiale.

Répéter autant de fois qu'indiqué.

Exercice 3 Flexions biceps avec haltères

Faire 2 séries
de 15 répétitions

Avec deux haltères
ou deux petites
bouteilles
remplies d'eau.



2 séries
de 12 répétitions.



3 séries
de 15 répétitions.
et/ou
Avec plus de poids.



- 1 Debout, les bras le long du corps en prise marteau. Écarter les pieds à la largeur du bassin.
- 2 Fléchir simultanément les coudes en amenant les mains vers les épaules.
- 3 Revenir en position initiale.

Répéter autant de fois qu'indiqué.

Recommandations :

*Éviter de faire des mouvements de balancier avec le corps.
Conserver une légère flexion sur le bras tendu.*

Conseil

- Quels que soient l'âge et la condition physique, on n'oublie pas que la mise ou remise en forme se pratique en fonction des capacités de chacun.
- Une pratique modérée régulière est largement préférable à un entraînement intense irrégulier !

Mes annotations

Renforcement musculaire bas du corps

La force musculaire joue un rôle déterminant dans les activités quotidiennes, et notamment lors des déplacements. En effet, un certain niveau de force est nécessaire pour se mouvoir de façon sécurisée.

Niveau
1

Exercice 1 Applaudir avec les pieds

Faire 2 séries
de 15 répétitions

••• - •••
2 séries
de 10 répétitions.

••• + •••
3 séries
de 20 répétitions.



- 1 Assis, dos droit. Tendre les jambes devant soi et écarter les pieds à la largeur des épaules.
- 2 En expirant, joindre les pieds comme pour applaudir.
- 3 En inspirant, écarter les pieds pour revenir en position initiale.

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

Exercice 2 La hanche

Faire 2 séries
de 15 répétitions

par jambe

••• - •••
2 séries
de 10 répétitions.

••• + •••
3 séries
de 20 répétitions.



- 1 Debout derrière une chaise, mains posées sur le dossier, le poids du corps sur la jambe droite.
- 2 En expirant, décoller la jambe gauche sur le côté.
- 3 En inspirant, revenir en position initiale.

Répéter autant de fois qu'indiqué. Changer de jambe entre chaque série.

Exercice 3 Extension du genou

Faire 2 séries
de 15 répétitions

par jambe



2 séries
de 10 répétitions.



3 séries
de 20 répétitions.



- 1 Assis, dos droit, les mains agrippées sur les bords de la chaise.
- 2 En expirant, tendre une jambe devant soi sans surélever la cuisse.
- 3 En inspirant, revenir en position initiale.

Répéter autant de fois qu'indiqué. Changer de jambe entre chaque série.

Mes annotations

Niveau 2

Exercice 1 Fentes latérales

Faire 2 séries
de 20 répétitions

••• — •••
2 séries
de
10 répétitions.

••• + •••
3 séries
de
30 répétitions.



- 1 Position debout, écarter largement les jambes, pieds vers l'extérieur.
- 2 En inspirant, transférer doucement le poids du corps sur la jambe droite en fléchissant le genou droit.
- 3 En expirant, revenir en position initiale. Faire la même chose de l'autre côté.

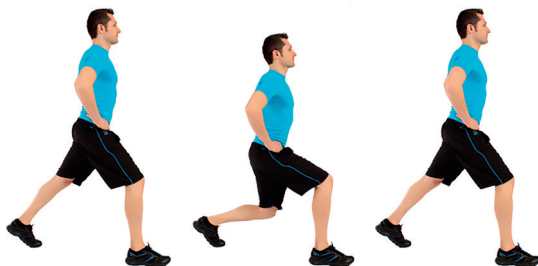
Répéter autant de fois qu'indiqué.

Exercice 2 Fentes arrières

Faire 2 séries
de 20 répétitions

••• — •••
2 séries
de
10 répétitions.

••• + •••
3 séries
de
30 répétitions.



- 1 Debout, en position de fente jambe gauche devant, jambe droite derrière. Mains sur les hanches.
- 2 En inspirant, fléchir les genoux pour amener le genou gauche proche du sol.
- 3 En expirant, pousser sur les cuisses pour revenir en position initiale.

Répéter autant de fois qu'indiqué. Changer de jambe entre chaque série. Possibilité d'avoir une chaise à côté pour se tenir.

Exercice 3 Squat ouvert



Faire 2 séries
de 20 répétitions



2 séries
de 10 répétitions
sans changer de côté.



3 séries
de 30 répétitions.

- 1 Debout en position naturelle.
- 2 Faire un grand pas sur le côté droit.
- 3 En inspirant, plier les genoux pour faire un squat large.
- 4 En expirant, pousser sur les cuisses pour revenir en position initiale.
- 5 Ramener la jambe droite au centre et faire la même chose du côté gauche.

Répéter autant de fois qu'indiqué.

Conseil

Je me sens fatigué... Je fais 15 à 20 minutes consécutives d'activité physique. Hop, magie ! Je me rendrai immédiatement compte que ma fatigue, souvent due à une tension nerveuse, va disparaître ! L'avantage de l'activité physique est qu'elle procure des bénéfices santé à court et à long terme.

Mes annotations

Renforcement musculaire de la sangle abdominale

Les exercices de gainages abdominaux servent à protéger les disques intervertébraux et surtout développer les qualités proprioceptives d'équilibration (perception de la position des différentes parties du corps) en assurant une tonicité globale du tronc.

Le gainage au niveau de la ceinture abdominale permet principalement de solliciter le muscle transverse de l'abdomen en maintenant une tension continue.

En plus de renforcer les dorsaux et abdominaux, le gainage représente un moyen efficace pour mettre fin aux douleurs de dos.

Cette activité permet aussi d'avoir une belle silhouette et une meilleure posture.

Niveau
1

Exercice 1 Résistance mains/genou

Faire 2 séries de 10 secondes

par jambe



1 série de 10 secondes.



3 séries de 20 secondes.



- 1 Assis, le dos droit. Les mains l'une sur l'autre devant soi, les paumes orientées face au sol.
- 2 En expirant, monter un genou et opposer une résistance avec les mains. Maintenir la position.
- 3 En inspirant, revenir en position initiale. Faire la même chose de l'autre côté.

Répéter l'enchaînement le temps indiqué.

Mes annotations

Exercice 2 Obliques avec résistance

Faire 2 séries
de 10 secondes

par côté

● ● - ● ●
1 série
de 10 secondes.

● ● + ● ●
3 séries
de 20 secondes
et/ou
avec la main
opposée
au genou.



- 1 Assis sur le bord d'une chaise, dos droit. Les pieds à plat au sol écartés à la largeur des épaules.
- 2 Lever le genou droit. Apposer une résistance avec la main droite à l'extérieur du genou. Maintenir la position.
- 3 Relâcher et revenir en position initiale. Faire la même chose de l'autre côté.

Répéter l'enchaînement le temps indiqué.

Exercice 3 Abdominaux assis

Faire 2 séries
de 10 répétitions

● ● - ● ●
1 série
de
10 répétitions.

● ● + ● ●
2 séries
de
15 répétitions.



- 1 Assis sur le bord d'une chaise, dos droit. Poser les mains sur les genoux.
- 2 En inspirant, le ventre rentré, reculer les épaules vers le dossier de la chaise. Le dos ne doit pas se cambrer.
- 3 En expirant, revenir doucement en position initiale.

Répéter autant de fois qu'indiqué.

Niveau 2

Exercice 1 Flexions latérales

Faire 2 séries
de 15 répétitions

Avec un haltère ou
une petite bouteille
remplie d'eau.



1 série
de 15 répétitions.
Possibilité
de la réaliser assis
sur une chaise.



3 séries
de 20 répétitions.
et/ou
Augmenter le poids.



- 1 Debout, pieds à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis. Un bras le long du corps avec un poids dans la main. L'autre bras, plié, la main derrière la tête.
- 2 En expirant, incliner le buste du côté du poids.
- 3 En inspirant, revenir en position initiale.

Répéter autant de fois qu'indiqué et faire la même chose de l'autre côté.

Exercice 2 Le grimpeur

Faire 2 séries
de 15 répétitions



1 série
de
15 répétitions.



3 séries
de
20 répétitions.



- 1 En position planche, les mains sur une table, les épaules au-dessus des poignets.
- 2 Plier la jambe droite pour amener le genou en direction du coude droit.
- 3 Plier ensuite la jambe gauche pour amener le genou en direction du coude gauche.

Répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué.

Exercice 3 Vélo sur chaise

Faire 2 séries
de 20 secondes

••• — •••
1 série
de 20 secondes
et/ou
Effectuer
un mouvement
de pédalage continu
vers l'avant.

••• + •••
3 séries
de 20 secondes.



- 1 Assis sur une chaise, mains agrippées sur les bords. Lever les genoux fléchis vers le haut en les gardant décollés l'un de l'autre.
- 2 Avec les jambes, effectuer un mouvement de pédalage continu vers l'arrière.

Maintenez l'effort le temps indiqué.

Conseil

Nous avons tendance à négliger l'importance au quotidien des abdominaux qui se situent au niveau du ventre. En effet, ceux-ci permettent par exemple le maintien de l'équilibre du buste en position assise. Ou encore, de nous pencher pour attraper un objet. Nous conseillons de faire quotidiennement quelques exercices pour les entretenir.

Mes annotations

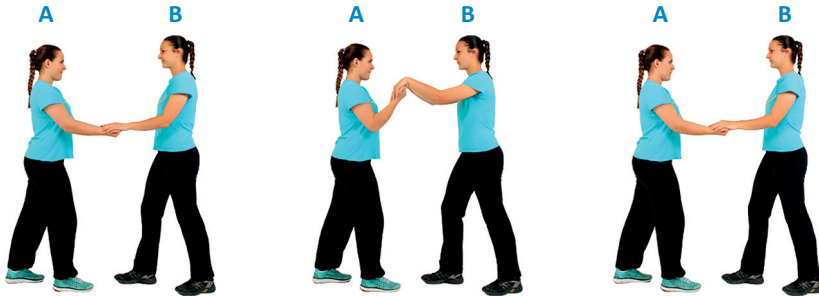
En duo

Travailler en duo invite à l'entraide et à l'esprit de coopération.

Cela permet un transfert d'énergie qui sollicite l'équilibre et l'importance des appuis. De plus, ce travail à deux renforce la confiance en soi, en l'autre et instaure une confiance et motivation mutuelle.

Niveau
1

Exercice 1 Flexion de coudes



Faire 2 séries
de 10 répétitions

••• - •••
Possibilité
de le faire assis
pour «A»
sur le bord
d'une chaise,
dos droit.

••• + •••
2 séries
de 15 répétitions
en résistant pendant
5 secondes

- 1 Debout, le dos droit. Se placer face à face en légère fente avant. Les paumes des mains de «B» posées au dessus des poings serrés de «A». Inspirer.
- 2 En expirant, «A» fléchi les coudes en amenant les avants-bras vers soi. Pendant que «B» freine l'action de «A» mais sans le bloquer. Tenir 3 secondes.
- 3 En Inspirant, revenir en position initiale. Répéter l'exercice autant de fois qu'indiqué. Ensuite, inverser les rôles.

Répéter autant de fois qu'indiqué.

Recommandations :

- Garder le dos droit et les abdominaux engagés pendant l'effort.
- «B» doit avoir les coudes en direction du sol et semi-fléchis pendant la flexion.
- Inspirer en position de départ et expirer pendant l'effort pour les deux partenaires. Bien relâcher les épaules.

Exercice 2 Pointe des pieds

Faire 3 séries de 8 répétitions



2 séries de 8 répétitions.
Possibilité de le faire assis.



3 séries de 15 répétitions.
et/ou
Monter ensemble.
et/ou
Tenir 2 secondes sur la pointe des pieds.



- 1 Debout face à face. Pieds parallèles, écartés à la largeur des épaules. Saisir les poignets de son binôme.
- 2 En alternance, monter sur la pointe des pieds puis redescendre en déposant doucement les talons sur le sol pour ne pas mettre de contrainte dans le dos.

Répéter autant de fois qu'indiqué. Garder le dos droit, le regard à l'horizontale, le corps gainé.

Exercice 3 Pas chassés

Faire 4 séries de 5 pas

dans les deux sens



Le faire assis,
un pas chassé dans 1 sens
et puis l'autre.



6 séries de 5 pas.
et/ou
Faire des pas chassés
genoux fléchis.



- 1 Debout face à face. Saisir les mains de son binôme.
- 2 Se déplacer ensemble en pas chassés synchronisés...
- 3 ...sur cinq pas, dans un sens. Puis dans l'autre.

Répéter autant de fois qu'indiqué. Faire travailler les deux pieds en leader.

Mes annotations

Niveau 2

Exercice 1 Pousser résister



Faire 2 séries
de 5 répétitions



Possibilité de le faire
assis sur une chaise.



4 séries
de 5 à 8 répétitions.

- 1 Debout face à face, en fente avant, le dos droit, les paumes de main collées à hauteur de poitrine. Paume contre paume.
- 2 L'un pousse contre les paumes de l'autre jusqu'à tendre les bras pendant que l'autre résiste à son avancée.
- 3 Revenir en position initiale.

Répéter autant de fois qu'indiqué. Puis inverser les rôles.

Recommandations :

Ne jamais retenir sa respiration. Ne pas laisser descendre le bas ventre (gagner le caisson abdominal).

Exercice 2 Equilibre pointe

Faire 1 série
de 10 répétitions

pour chaque côté



Prendre appui
contre un mur
ou une chaise.



Rester en statique
«talon décollé».



- 1 Debout face à face, le dos bien droit, pieds à la largeur des épaules. Saisir l'avant-bras droit de votre partenaire.
- 2 En expirant, décoller ensemble le talon gauche. Porter son attention sur le gros orteil bien appuyé au sol.
- 3 En inspirant, reposer doucement le talon. Faire la même chose de l'autre côté.

Répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué.

Recommandations :

Rester droit comme un «i» et gainé (serrer les abdominaux et les fessiers).

Exercice 3 Squat face à face

Faire 2 séries
de 8 répétitions

chacun



Avec un chaise
derrière soi.



3 séries
de 10 répétitions.
et/ou
Descendre
en même temps.



- 1 Face à face, les pieds légèrement plus écartés que les épaules, les orteils vers l'extérieur. Saisir les poignets de son binôme.
- 2 En alternance. Fléchir les genoux en reculant les fesses...
- 3 ...puis remonter progressivement.

Répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué.

Recommandations :

Descendre lentement sans arrondir le dos. Éviter de descendre plus bas que l'assise d'une chaise et sans s'appuyer sur son partenaire.

Conseil

La pratique d'un exercice physique régulier est bénéfique pour la mémoire et le maintien de la santé des cellules nerveuses. L'activité physique adaptée améliore le sommeil des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Les résultats d'une étude réalisée en Suède montrent: « ...que chez les personnes qui font de l'exercice au moins 20 minutes par semaine, le risque de développer la maladie d'Alzheimer est diminué de 60% ». Le plus important est la régularité, il faut donc être actif au moins trois fois par semaine.

Mes annotations

Une pointe d'endurance

L'endurance c'est la capacité de maintenir un effort d'une intensité relative donnée pendant une durée prolongée. Elle se définit selon trois facteurs principaux:

Il y a l'endurance «respiratoire» qui concerne le souffle, l'endurance « cardio-vasculaire » qui est liée au coeur et l'endurance « musculaire » qui concerne les muscles.

Niveau
1

Exercice 1 Enchaînement de 3 coups de poing



Faire 2 séries de 25 secondes



Faire des plus longues pauses entre les enchaînements.



2 séries de 30 secondes.

- 1 Assis, dos droit. Les poings devant le visage.
- 2 Envoyer un premier coup de poing en tendant le bras droit devant soi. Epaule élevée au niveau du menton.
- 3 Simultanément, le deuxième coup de poing avec l'autre bras en retour du premier. Le coup de poing est légèrement croisé.
- 4 Puis le troisième coup de poing, à nouveau avec le bras droit tendu.

Ceci constitue un enchaînement de 3 coups de poing en rythme. Marquer une brève pause puis répéter l'enchaînement.

Mes annotations

Exercice 2 Tirer - Pousser

Faire 2 séries
de 25 secondes



Faire des plus
longues pauses
entre les
enchaînements.



2 séries
de 30 secondes.



- 1 Assis, dos droit. Saisir un bâton entre les mains et tendre les bras à l'horizontal devant soi.
- 2 En inspirant, fléchir les coude vers l'arrière pour ramener le bâton vers la poitrine.
- 3 En expirant, revenir en position initiale, les bras tendus.

Répéter autant de fois qu'indiqué.

Exercice 3 Marche sur chaise

Faire 2 séries
de 30 secondes



2 séries
de 20 secondes.



Varier le rythme
en accélérant
et ralentissant.
et/ou
Le faire debout.



- 1 Assis, dos droit. Les mains agrippées sur le bord de la chaise. Lever le genou droit.
- 2 Simultanément, inverser la position des jambes pour simuler la marche.

Maintenir l'effort le temps indiqué.

Niveau 2

Exercice 1 Talons fesses chaise

Faire 2 séries
de 30 secondes

••• - •••

Le bras droit
vient toucher
le talon gauche.
Et inversement.

••• + •••

3 séries
de 35 secondes.



- 1 Debout bras écartés sur les côtés, une chaise placée devant soi par sécurité.
- 2 En expirant, ramener le talon gauche vers les fesses et venir le toucher avec les deux mains.
- 3 En inspirant, reposer le pied au sol et ramener les bras sur les côtés.
- 4 Faire la même chose avec l'autre pied.

Répéter l'enchaînement le temps indiqué.

Exercice 2 Pas chassés

Faire 2 séries
de 30 secondes

••• - •••

Réaliser uniquement
3 déplacements
latéraux
de chaque côté.

••• + •••

3 séries
de 35 secondes.



- 1 Debout buste légèrement incliné vers l'avant, bras pliés devant soi. Décoller le pied gauche et le poser plus loin sur le côté gauche.
- 2 Ramener la jambe droite vers la jambe gauche pour faire un déplacement latéral.
- 3 Recommencer l'enchaînement

Répéter l'enchaînement le temps indiqué en changeant de côté tous les 5 déplacements.

Exercice 3 Montées de genou dynamique

Faire 2 séries
de 30 secondes



Sans coordonner
le mouvement
des bras
avec les jambes.



3 séries
de 35 secondes.



- 1 Debout, le dos reste droit, le corps gainé.
- 2 De façon dynamique, monter le genou droit en allant le toucher avec la main gauche.
- 3 Sans s'arrêter, faire la même chose de l'autre côté.

Répéter l'enchaînement le temps indiqué.

Conseil

Il faut au moins l'équivalent de 30 minutes d'activité physique par jour. Vous n'êtes pas obligé de bouger 30 minutes consécutives. On peut faire de l'activité physique en une fois 30 minutes, mais aussi en 2 fois 15 minutes ou 3 fois 10 minutes. Il est toutefois recommandé de procéder par périodes d'au moins 10 minutes consécutives.

Mes annotations

Souplesse du dos

Le dos est une partie fragile du corps. Les douleurs en bas du dos sont fréquentes avec l'âge. Il est donc important de penser à l'entretenir et à le protéger. Essentiel au maintien postural, le dos permet de se redresser et de se tenir droit.

Niveau
1

Exercice 1 Retirer sa veste

Faire 2 séries
de 8 répétitions



Monter uniquement
les coudes
sans croiser les bras.



Maintenir la posture
10 secondes
à la 8^{ème} répétition.



- 1 Assis, bras croisés devant la poitrine.
- 2 S'étirer vers le plafond en mimant le geste de retirer une veste. Revenir en relâchant complètement.

Répéter autant de fois qu'indiqué.

Exercice 2 La girouette

Faire 1 série
de 10 répétitions



Faire l'exercice
assis.



Entre chaque
mouvement,
maintenir la posture
pendant
5 secondes.



- 1 Debout, les bras tendus latéralement à l'horizontale.
- 2 En expirant, tourner le tronc en regardant loin derrière. Le bassin et les genoux regardent toujours face à soi.
- 3 Dans un mouvement fluide, faire la même chose de l'autre côté.

Répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué.

Exercice 3 **Étirement du dos sur chaise**

Faire 3 séries
de 10 secondes

● ● ● ● ●
—
● ● ● ● ●
Étirer les bras
vers l'avant.



- 1 Assis sur le bord d'une chaise, dos droit. Les pieds bien à plat au sol, les jambes à 90 degrés.
- 2 Croiser les doigts, s'étirer dos droit en gardant les épaules basses et la nuque alignée à la colonne vertébrale.

Répéter le mouvement le temps indiqué.

Mes annotations

Niveau 2

Exercice 1 Inclinaison latérale

Faire 1 série
de 8 répétitions



Réaliser
l'exercice assis.



Maintenir
la posture pendant
5 secondes
après les
8 répétitions.



- 1 Debout, position naturelle, le dos bien droit.
- 2 En inspirant, monter les deux bras tendus vers le ciel.
- 3 Sur une expiration lente et profonde, incliner le tronc sur un côté sans pencher les épaules vers l'avant. Inspirer.
- 4 Sur l'expiration suivante, revenir dans l'axe. Inspirer.

Répéter le mouvement autant de fois qu'indiqué et changer de côté entre chaque série.

Exercice 2 Dérouler le dos

Faire 2 séries
de 3 répétitions



Réaliser
l'exercice assis.



- 1 Debout en position naturelle.
- 2 Fléchir les genoux et incliner le buste en avant, dos droit, fesses en arrière. Poser les mains sur les genoux.
- 3 En inspirant, commencer à remonter en poussant le bas du dos vers l'arrière, le plus possible.
- 4 Continuer la remontée en poussant le haut du dos vers le haut, le plus possible.
- 5 Terminer la remontée jusqu'à atteindre la position initiale.

Répéter autant de fois qu'indiqué.

Exercice 3 Etirement de la colonne vertébrale

Faire 4 séries de 10 secondes



Assis, les bras le long du corps.

Sans joindre les paumes de main, placer le coude sur le genou opposé en regardant le plus haut possible.

Maintenir la position.



- 1 Assis, le dos droit. Les paumes plaquées l'une contre l'autre à hauteur de poitrine.
- 2 Placer le coude droit sur l'extérieur du genou gauche. Les paumes des mains restent en contact, le coude gauche pointe vers le ciel.
- 3 En expirant, prendre appui sur le coude pour venir effectuer une torsion de la colonne vertébrale, vers la gauche et le haut. Le regard porte vers le ciel.

Maintenir la position le temps indiqué et changer de côté entre chaque série.

Conseil

Si des douleurs surviennent au niveau du dos, il est conseillé de ne jamais mettre de froid dessus. En effet, il est préférable de mettre du chaud pour décontracter les muscles. On favorisera le froid pour des douleurs articulaires telles que celles des chevilles, des genoux...

Mes annotations

Quelques étirements

Les étirements sont indispensables à la pratique de l'activité physique.

Selon les besoins, ils doivent être effectués avant, pendant ou après l'effort, de manière ciblée. De plus, il est important de les effectuer progressivement, de manière à ne pas se blesser. Les étirements ont plusieurs objectifs, comme lutter contre la raideur articulaire, diminuer les risques de blessures mais aussi réduire courbatures et tensions.

Niveau
1

Exercice 1 Epaule

Faire 2 séries
de 15 secondes

- • - • •
1 série
de 10 secondes.
- • + • •
2 séries
de 20 secondes.



- 1 Debout, les pieds à plat au sol à la largeur du bassin. Tendre le bras droit devant soi à hauteur d'épaules. La main gauche saisit le coude droit pour le ramener doucement vers la poitrine.

Maintenir la position le temps indiqué et faire la même chose avec l'autre bras.

Recommandations:

Si l'étirement est trop intense, ne pas forcer en cherchant à poser le bras sur la poitrine. Garder le dos droit durant tout l'étirement.

Exercice 2 Ischio-jambiers

Faire 2 séries
de 15 secondes

- • - • •
Poser
uniquement
les mains à plat
sur la chaise.
- • + • •
2 séries
de 20 secondes.



- 1 Debout devant une chaise, jambes croisées et pieds serrés.
- 2 En inspirant, incliner le buste vers l'avant tout en gardant les jambes tendues et le dos droit. Poser les mains à plat sur la chaise. Expirer.
- 3 Sur une seconde inspiration, poser les avant-bras sur la chaise.

Maintenir la position le temps indiqué. Changer de jambe.

Exercice 3 **Étirement dos et épaules**

Faire 2 séries
de 15 secondes



Sans poser
les mains
sur le dossier
de la chaise,
regarder
le plus loin possible
vers l'arrière.



2 séries
de 20 secondes.



- 1 Assis sur le bord d'une chaise, le dos droit.
- 2 En expirant, tourner les épaules et le buste d'un côté. Et si possible, poser les mains sur le dossier de la chaise.

Maintenir la position de torsion le temps indiqué et changer de côté entre chaque série.

Mes annotations

Niveau 2

Exercice 1 Grand fessier

Faire 2 séries
de 20 secondes



2 séries
de 10 secondes.



Réaliser l'exercice
allongé
sur le sol.



- 1 Assis sur le bord de la chaise, le dos reposé sur le dossier.
- 2 Saisir un genou et le ramener vers la poitrine. L'autre jambe est tendue, talon au sol.

Maintenir la position le temps indiqué et changer de jambe.

Exercice 2 Epaules

Faire 2 séries
de 20 secondes



2 séries
de 10 secondes.



2 séries
de 25 secondes.



- 1 Assis, dos droit, les deux pieds bien à plat au sol. Joindre les mains dans le bas du dos.
- 2 En expirant, rapprocher les omoplates et tirer les épaules vers l'arrière en levant les bras sans relâcher les doigts.

Maintenir la position le temps indiqué.

Exercice 3 Étirement quadriceps sur chaise



Faire 2 séries
de 20 secondes



2 séries
de 25 secondes.

- 1 Assis au bord d'une chaise, dos droit. Tendre une jambe avec le talon au sol. Plier l'autre jambe en mettant la pointe du pied sous la chaise.
- 2 Amener les épaules sur le dossier, en se tenant à la chaise.
- 3 Remonter tout doucement.

Maintenir la position le temps indiqué et changer de jambe.

Recommandations :

Éviter de cambrer le dos lorsque l'on ramène les épaules vers le dossier. Dès que l'on sent que cela tire dans la cuisse, maintenir la position en soufflant. Le regard doit être perpendiculaire à la position du corps.

Conseil

Lorsque l'on étire un muscle sans précaution, celui-ci se protège par réflexe et se contracte légèrement (c'est un mécanisme de défense pour éviter une déchirure). C'est pour cela qu'il est impératif de toujours effectuer chaque répétition de chaque exercice progressivement, très lentement et sans-à-coups. Un étirement ne doit pas être douloureux.

Mes annotations

Partant pour une séance circuit d'endurance ?

Petit rappel pour une bonne séance

Avant

Réaliser un échauffement. C'est une phase de transition entre le repos et l'effort visant à se préparer physiquement et mentalement à l'activité. L'un des effets principaux de l'échauffement est d'élever la température corporelle et des muscles qui seront sollicités pendant l'activité qui va suivre. *Avant de commencer le circuit, réaliser quelques échauffements.*

Pendant

Terminer par une série d'étirements. Penser à adapter l'hydratation avant, pendant et après l'effort.

Après

Ne pas forcer, penser à bien respirer et à respecter les temps de récupération.

Exercice 1 Marche active sur place

Faire 1 série
de 30 secondes



1 série
de 15 secondes.



1 série
de 40 secondes.



- 1 En position debout, simuler une petite foulée sur place. Maintenir l'effort le temps indiqué.

Après 15 à 30 secondes de récupération passer à l'exercice suivant.

Exercice 2 Le mollet

Faire 1 série
de 30 secondes



Placer une chaise
devant soi
comme appui.
Tenir 15 secondes.



1 série
de 40 secondes.



- 1 Debout, en position naturelle. Les mains sur les hanches.
- 2 Dégager une jambe latéralement en tendant le bras opposé devant soi à hauteur des épaules.
- 3 Revenir en position naturelle. Faire la même chose de l'autre côté. Répéter ces mouvements le temps indiqué.

Prenez 15 à 30 secondes de récupération puis passer à l'exercice suivant.

Exercice 3 Le relevé de chaise

Faire 1 série
de 30 secondes



1 série
de
15 secondes.



1 série
de
40 secondes.



- 1 S'asseoir au bord de la chaise le dos bien droit et les pieds posés à plat.
- 2 En expirant, pousser sur les cuisses pour se mettre debout en position naturelle.
- 3 En inspirant, fléchir les genoux et amener les épaules en avant afin de venir toucher la chaise avec les fesses. Répéter ce mouvement pendant 30 secondes.

Observez un temps de récupération de 15 à 30 secondes et passer à l'exercice suivant.

Exercice 4 Montée de genoux sur coudes

Faire 1 série
de 30 secondes



1 série
de 15 secondes.



1 série
de 40 secondes.



- 1 Debout, dos bien droit, pieds joints légèrement écartés.
- 2 Faire une légère rotation du buste pour amener un coude vers le genou opposé.
- 3 Revenir en position initiale. Et faire la même chose de l'autre côté. Répéter ce mouvement pendant 30 secondes.

Observez 15 à 30 secondes de récupération après la série.

Exercice 5 Sauter à la corde

Faire 1 série
de 30 secondes



1 série
de 15 secondes.



1 série
de 40 secondes.



- 1 Départ debout sur un pied.
- 2 Effectuer des petits sauts, en alternant pied droit et pied gauche et en mimant le mouvement d'une corde à sauter avec les bras.

Après avoir effectué les 5 exercices,

prendre 2-3 minutes de repos et refaire une nouvelle fois tous les exercices si on le souhaite.

Conseil

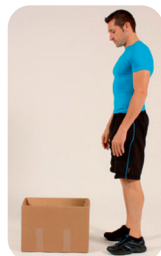
Le corps humain adulte est composé en moyenne de 60% d'eau. Il ne peut pas stocker l'eau et l'élimine en permanence (urine, transpiration, respiration...). Il est essentiel de savoir que la déshydratation peut entraîner une sensation de fatigue et des problèmes de concentration intellectuelle. Adaptez votre hydratation selon vos besoins en variant les plaisirs : eau (minérale, de source, gazeuse), jus, café, tisane, lait, yaourt...

Astuce Gestes et Postures

Ramasser un objet au sol

Une bonne posture pour le levage

- Garder le dos dans sa courbure naturelle
- Plier les jambes pour ne pas être tenté d'arrondir le dos (risques de lumbago, hernie discale, lombalgie, etc...)
- Ecarter les pieds l'un de l'autre pour une meilleure stabilité.



Position de départ avant levage

Postures correctes



- La courbure naturelle du dos est respectée
- Les genoux sont fléchis
- Le corps est près de la charge



- La courbure naturelle du dos est respectée
- Les genoux sont fléchis
- Le corps est près de la charge
- Les pieds sont décalés



Posture incorrecte

- Le dos est arrondi
- Les genoux sont tendus
- Le corps est loin de la charge

Pourquoi l'Activité Physique ?



Si les nombreux bénéfices de l'activité physique pouvaient être condensés dans une seule pilule, cela constituerait simplement le médicament le plus prescrit dans le monde.

(Etude internationale Sallis)



Le saviez-vous!

L'activité physique c'est quoi?

Contrairement aux idées reçues, l'activité physique n'est pas uniquement la pratique du sport. Elle désigne tous les mouvements du corps qui aboutissent à une dépense d'énergie. Cela inclut les activités sportives mais également les activités quotidiennes (jardinage, bricolage, activités ménagères,...).

Et l'APA?

L'Activité Physique Adaptée (APA) est dispensée par un professionnel formé spécifiquement à cette approche. Il construit avec la personne un programme adapté à ses capacités physiques, ses attentes, son état psychologique et/ou sa maladie. Généralement, l'APA se pratique en petit groupe pour que le professionnel puisse assurer un suivi individuel. Le but est de réapprendre à bouger en tenant compte de ses possibilités afin de retrouver une certaine autonomie.

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

Les bienfaits de l'activité physique sont innombrables pour le corps et l'esprit à tout moment de la vie.

► Bien dans mon corps

- meilleure condition physique ;
- croissance et développement sain ;
- amélioration de la posture, de l'équilibre, de la souplesse et de l'endurance ;
- renforcement des os et des muscles ;
- amélioration du niveau d'énergie ;
- meilleure digestion ;
- réduction du risque de chutes, de fractures, maux de dos...
- diminution de la tension artérielle ;
- augmentation du bon cholestérol ;
- contrôle du poids ;
- maintien des capacités respiratoires ;
- renforcement du système immunitaire ;
- réduction du risque de maladies ;
- amplitude du mouvement ;
- prévention de nombreuses maladies ;
-

► Bien dans mon esprit

L'activité physique, c'est aussi une réduction de stress, de fatigue, de dépression. Elle améliore la concentration, les fonctions cognitives, la coordination, la vivacité, favorise l'état de santé mentale et de procure une meilleure estime de soi. En brisant l'isolement, elle offre des occasions de socialisation et d'échanges.

Bref, elle permet
d'être bien dans sa peau !



Lever les freins

Avant de commencer ou de reprendre une activité, il est important de bien identifier mes motivations, mes freins pour ensuite fixer les objectifs. Ils faciliteront le choix de mes activités, me permettant de les poursuivre.

Mes motivations

Quels sont les raisons qui me poussent à la pratique d'une activité physique ?

- Mon bien-être physique
- Perdre du poids
- Préserver ma santé
- Me détendre
- Rencontrer des personnes
- Me dépasser
- Me sentir mieux dans ma peau
- Avoir confiance en moi
- Me faire plaisir
- Me dépenser
- Retrouver de l'énergie après une maladie ou une intervention
- Réduire les effets de la maladie
- Avoir plus d'agilité ou de force
- Découvrir de nouvelles choses
- ...

Mes freins

Dans la plupart des cas, on peut les surmonter. Ils sont souvent liés à des habitudes, des idées préconçues, de fausses excuses en dehors de symptômes liés à une maladie. Les identifier, prendre conscience, c'est déjà un pas en avant :

- Je n'ai jamais pratiqué ou peu
- Je manque de volonté
- Je m'ennuie dans la pratique d'activités physiques
- Je suis limité dans mes gestes
- Je manque de souffle
- Je n'ai pas d'espace
- ...

Mes objectifs

Les motivations et les freins déterminés vont me permettre de mieux cibler le type d'activité qui me conviendrait. Et d'en fixer les objectifs :

- le choix de l'activité,
- le nombre de séances hebdomadaires,
- sa durée,
- le moment de l'activité,
- son niveau d'intensité...



Reprendre une **activité physique**

Prêt à reprendre une activité physique de loisirs ou sportive ?

Avant tout, ne pas forcer ! Je débute par des actes simples, faciles et réalisables au quotidien. Et si je ne fais pas du tout d'activité physique, je profite de ses quelques conseils de situations pour commencer :

- J'opte pour les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Hop, je descends une station de métro ou un arrêt de bus plus tôt.
- Pour les petits trajets, je marche au lieu de prendre la voiture.
- J'ai un chien ? Je le promène deux fois au lieu d'une.
- Je marche quelques minutes sur le temps de la pause-déjeuner pour explorer le quartier.
- Manque de temps ? Je pédale sur un vélo d'appartement.
- J'ai un jardin ? Je fais du jardinage.
- Je m'inscris à une activité physique au minimum une fois (1h) par semaine.

À ne pas oublier, **l'important c'est surtout la régularité, en se faisant plaisir et sans forcer !**

Je consulte mon **médecin**

Je vérifie auprès de mon médecin traitant si je ne présente pas d'éventuelles contre-indications.

Celui-ci pourra également m'orienter vers des pratiques adaptées.

D'autant que pour toute inscription à un cours dans un club ou une association, il sera demandé un certificat de non contre-indication à la pratique sportive.

Oui mais...

Je manque de temps.

Hop, magie... l'activité physique est déjà dans mes activités quotidiennes ! Avec un peu plus d'attention, de temps et en modifiant quelques habitudes, elle le sera encore mieux ! Comme préférer les escaliers à l'escalator ou l'ascenseur, marcher pour des petits trajets, jardiner, bricoler, faire du vélo...

Financièrement c'est compliqué.

Certaines activités nécessitent peu de matériel (randonnées, marche à pied, jogging, natation...). Je me renseigne auprès de la maison communale, des associations proposent des activités dont les prix sont fixés selon les revenus.

Le regard des autres me perturbe.

Je commence dans des endroits de mon choix, chez moi c'est bien aussi. Petit à petit, je rejoins ou fais participer des connaissances avec lesquelles je me sens à l'aise. Vous verrez, vous viendrez vite sur le terrain en ayant repris confiance.

Je suis trop fatigué !

En réalisant quelques exercices à des moments choisis et quotidiennement, l'énergie va s'améliorer au fur et à mesure.

La bonne dose

Le choix d'activités physiques est très large. La pratique doit permettre de répondre au maximum à mes motivations, besoins et capacités. Si mon corps n'est pas habitué à pratiquer une activité physique, je choisis des activités à intensités légères pour commencer.

Quels types d'activités ?

Les types d'activités se déterminent suivant des objectifs à atteindre. Ils se classent en fonction des qualités physiques qu'ils développent. Comme par exemple améliorer l'endurance, la résistance, l'équilibre, la coordination, la souplesse, la relaxation, la mémoire...

Si mon corps n'est pas habitué à pratiquer une activité physique, je choisis des activités à intensités légères, limitant les contraintes sur les articulations.

Le choix d'activités physiques est très large, voici quelques exemples possibles :

► Mon endurance

J'entretiens mon endurance et mon cardio.

Marche prolongée, jogging léger, marche nordique, natation, vélo, ski de fond.

► Mon équilibre

Je préserve mon équilibre. Vélo, danse, pétanque, yoga, tai chi, golf. Marcher en arrière, de côté, sur les talons, sur les pointes de pieds, en suivant une ligne, une bordure. Exercices d'équilibre à partir de supports instables (sol mou, plateau mobile), de conditions sensorielles modifiées (au niveau visuel ou en variant la position de la tête), d'un déplacement intégrant des changements de direction, de franchissement d'obstacle.

► Mon renforcement musculaire

Je favorise ma force musculaire. Vélo, danse, natation, aquagym, gymnastique d'entretien, yoga, pilates, tai chi, golf... Exercices utilisant le poids corporel ou un mur comme point de résistance. Exercices avec du petit matériel (bandes élastiques, bracelets lestés, haltères) ou des appareils de renforcement musculaire (rameur, vélo d'appartement, ...).

► Ma souplesse

J'améliore ma souplesse. Yoga, tai chi, golf, pilates, pétanque, danse, exercices d'assouplissements spécifiques (étirements).

Source : UE - réseau NAP Nutrition et activité physique

Bon à savoir!

- Le temps d'activité physique peut être fractionné en une ou plusieurs sessions d'au moins 10 minutes.
- C'est plus agréable de choisir une combinaison de 2 activités. Exemple : vélo + squash ou danse + aquagym



Pour quelle intensité ?

L'intensité varie en fonction des capacités de chacun et selon l'évolution.



Intensité Faible

Exemples d'activités

- Marche lente.
- Laver la vaisselle, repasser, faire la poussière.
- Bricoler, faire de l'entretien mécanique.
- Arroser le jardin, jouer à la pétanque, au billard, au bowling, au tennis de table.
- Pratiquer la danse douce.

▶ Au moins **45 minutes / jour**

Intensité Modérée

Exemples d'activités

- La marche rapide (un bon pas, \pm 4 à 6 km par heure) en terrain plat.
- Laver les vitres, la voiture.
- Faire du petit jardinage, ramasser les feuilles.
- Faire de l'aérobic, de la danse (rock, disco...).
- Pratiquer le vélo, la natation « plaisir », l'aquagym, le frisbee, la voile, le golf.

▶ Au moins **30 minutes / jour**
ou **2h30/semaine minimum**

OU

Intensité Intensive

Exemples d'activités

- Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne.
- Bêcher, déménager.
- Pratiquer le jogging, la natation « rapide », le saut à la corde, le VTT, le football, le basket-ball, le volley-ball, le paddle, le tennis, le squash, l'escalade.

▶ Au moins **20 minutes/jour**
ou **1h15/semaine minimum**

J'ai des problèmes de santé...

Les **problèmes de santé ne sont pas une excuse** et ne contre-indiquent pas la pratique d'activités physiques. Cette dernière nécessite simplement d'être adaptée à ces problèmes afin de se préserver.



Précautions et recommandations

Voici quelques exemples conseillés dans certaines problématiques de santé :

Le **surpoids** ou l'**obésité**

Si je suis en surpoids, mes articulations sont soumises à des pressions plus importantes et peuvent s'abîmer plus vite. J'évite les activités à contraintes de charge importante.

Activités recommandées : je favorise les activités d'endurance de type vélo, aquagym, marche...

Le **diabète**

L'activité est possible, mais sous une stricte surveillance médicale et après avoir effectué un bilan cardiovasculaire. Pour pouvoir pratiquer sans danger, je dois avoir un diabète contrôlé (par l'AP notamment) et bien connaître les réactions de mon corps face à l'effort.

Activités recommandées : je favorise en priorité les activités progressives et d'endurance comme la marche, le vélo, la natation.

Les **maladies cardiovasculaires**

Il est indispensable que je prenne l'avis d'un cardiologue avant de reprendre une activité physique. Je suis cardiaque, je m'équipe d'un cardio-fréquencemètre afin de contrôler ma fréquence cardiaque pendant l'effort. L'activité que je réalise doit être adaptée à l'effort que mon cœur est capable de fournir.

Activités recommandées : je favorise les activités d'endurance, les plus préconisées. Mais tous les modes d'activités sont pertinents.

L'**hypertension artérielle**

Une hypertension modérée bien contrôlée par le traitement ne pose a priori pas de contre-indication. J'évite les activités d'intensité importante et préfère une activité physique régulière d'intensité modérée prolongée.

Activités recommandées : je favorise les activités comme la natation, le vélo, la marche rapide, le jogging, le golf...

Le cancer

La pratique d'une activité physique adaptée dès le diagnostic améliore la qualité de vie en diminuant la fatigue, l'anxiété, en favorisant le sommeil et en renforçant l'effet des soins et médicaments. Elle joue un rôle crucial sur la survie et réduit les risques de récidence.

Activités recommandées : *A adapter. Depuis le yoga ou gym douce en groupe (aussi pour ses bienfaits psychologiques) jusqu'à privilégier une intensité modérée à intense de 6 à 9 heures par semaine (marche rapide, vélo, natation).*

L'ostéoporose

J'évite les activités qui entraînent des contraintes sur les os et en particulier les vertèbres. Je préfère des exercices doux au cours desquels le corps n'est pas sujet à de gros déséquilibres avec risques de chutes.

Activités recommandées : *je favorise les activités gymniques de renforcement musculaire, l'aquagym, le step, le jogging.*

L'arthrose

L'activité physique stimule les cellules cartilagineuses des articulations mais ce bénéfice s'annule si les articulations sont sollicitées de manière excessive. Il convient de faire travailler les articulations en restant dans la limite de l'angle articulaire et sans poids.

Activités recommandées : *je favorise les activités de marche, de randonnée, de natation, de vélo...*

Une prothèse de hanche

Certaines activités usent plus rapidement la prothèse. J'évite les activités qui soumettent la prothèse à des contraintes trop importantes du type marche en montagne en descente, course à pied, ski alpin...

Activités recommandées : *je favorise plutôt des activités douces comme le jardinage, la marche, la natation, l'aquagym, le vélo...*

Informations à communiquer

Afin d'optimiser l'accompagnement individuel et élaborer au mieux un programme personnalisé, il est préférable (et non obligatoire) de communiquer au professionnel de l'activité physique les éléments suivants :

- Les symptômes ressentis quotidiennement, ou lors d'efforts.
- Les médicaments pris pour maîtriser les symptômes physiques (ex : hypertension, diabète,...).
- Les antécédents chirurgicaux.
- Mes activités préférées comme le jardinage, la marche, les activités de loisirs, les activités sportives...
- Le moment de la journée où mon niveau d'énergie est optimal.
- Mon niveau d'activité. Par exemple, je fais déjà de l'exercice chaque jour, deux fois par semaine, ou une fois par mois,... ou pas du tout.
- Mes objectifs. Comme l'amélioration de la condition physique générale ou de la souplesse, etc...



Oui mais, comment m'y prendre ?

La mise en route d'une activité physique nécessite un aménagement de son emploi du temps, une pause bien-être pour un mieux-être. Le temps de trouver ses marques et hop, une fois sur les rails, c'est parti ! L'important, c'est surtout la régularité.

▶ Où ?

L'activité physique peut s'exercer partout !

En extérieur, en salle, à la maison, au bureau, ...et pourquoi pas dans les transports en commun ! Une fois l'activité déterminée, je peux la pratiquer seul ou m'inscrire au sein d'un club ou d'une association. Je me renseigne autour de moi, auprès de la maison communale, du comité d'entreprise... sur les activités proches de chez moi.

▶ Quand ?

Pour plus de facilité, je m'inscris à une activité physique **au minimum une fois 1h par semaine**, j'aurai un rendez-vous fixe qui sera source d'engagement et un bon premier pas pour atteindre le minimum de 2h30 d'activité physique recommandé par semaine.

Sinon, j'adapte la pratique selon mon emploi du temps en me libérant un moment de la journée ou de la semaine qui me convient le mieux. Tôt le matin, le midi, le soir, le week-end,...

▶ Avec qui ?

Rien de plus motivant que de commencer une nouvelle activité **avec un ami, un voisin, ma famille, un collègue...**

Je n'hésite pas à faire appel à un **professionnel de l'activité physique** pour me conseiller et m'accompagner quand je sens en avoir besoin.

Si je ne maîtrise pas une activité, j'évite de me lancer seul. Je m'inscris dans un club, une association ou j'opte pour quelques cours avec un professionnel. Il n'est pas rare, par exemple, de se retrouver avec un mal de dos, des douleurs aux articulations,... Apprendre les bases, bien se positionner, comprendre et exécuter les bons gestes en toute sécurité pour ne pas se blesser.

▶ L'équipement ?


J'opte pour des produits **de qualité**, sans forcément être haut de gamme, afin de ne pas me blesser ou sentir une gêne lors de la pratique de mon activité. Le mieux pour les vêtements, comme pour le matériel, c'est qu'ils soient adaptés à ma pratique, mon niveau et ma morphologie. Je n'hésite pas à demander conseil auprès d'un professionnel ou d'un vendeur.

Faut-il souffrir pour progresser ?

Bien sûr que non !

Lorsque j'entreprends un programme d'activité physique, j'y vais progressivement ! Je ne m'impose aucun effort excessif à aucune partie de mon corps et ne pousse pas mes limites au point de ressentir de la douleur. Si un exercice m'occasionne de la douleur ou de l'inconfort, je cesse immédiatement de le faire. Je consulte mon médecin avant de réessayer.

Astuces pour une bonne séance



Je m'échauffe !

C'est essentiel en amont d'une activité physique. Ou en début de matinée, histoire de bien commencer ma journée. L'échauffement se fait de la tête aux pieds pour n'omettre aucune articulation et groupe musculaire. En douceur au départ, puis progressif en intensité et en amplitude. Durée souhaitable : 15 minutes.

Je bois de l'eau régulièrement.

Avant, pendant et après la pratique. De préférence sans additif. L'hydratation permet de mieux réguler ma température corporelle et facilite l'élimination des toxines générées dans l'organisme.

Je porte un chapeau.

Et j'évite les activités trop vigoureuses **en cas de soleil** et forte chaleur. Les symptômes de la déshydratation sont : lèvres et langue sèches, maux de tête, nausées, crampes musculaires, faiblesse, étourdissements, épuisement, urine concentrée et foncée. Si ces symptômes apparaissent, je cesse immédiatement tout exercice. Je m'assieds dans un endroit frais et je bois. Pour les activités physiques inférieures à 1h, je privilégie l'eau. Au-delà, je peux opter pour de l'eau légèrement sucrée (eau + jus de pomme ou jus d'orange).

Je ressens quelques gênes musculaires.

Au début de la séance, c'est possible et normal. Mais elles ne doivent pas être douloureuses ni récurrentes. Je reste attentif à mon ressenti pour adapter l'intensité de mes efforts. En cas d'anomalie (douleur (en particulier dans la poitrine), essoufflement exagéré, palpitations, fatigue intense), j'interromps immédiatement l'exercice. Je consulte mon médecin ou un professionnel avant de reprendre mes activités.

Je m'étire !

En fin de séance, je termine toujours par une série d'étirements. Ils permettent de rendre les muscles et tendons plus souples, d'améliorer la mobilité des articulations, et d'éviter les courbatures !

Mes alliés pour mesurer mes progrès

Ces alliés sont une réelle motivation pour mesurer mes efforts et mes progrès au fil du temps. Ils m'accompagnent en me permettant d'être acteur de ma propre santé lors de mon activité physique.

Mon IMC, formule magique

L'IMC, qu'est-ce que c'est ?

C'est l'**Indice de Masse Corporelle** (ou BMI pour Body Mass Index en anglais). Un outil de mesure simple et efficace qui sert d'information et de repère sur ma corpulence réelle par rapport à la corpulence à privilégier. Suivant le résultat obtenu, il facilite l'identification du niveau dans lequel je me situe. Attention ! Cet outil ne s'applique pas chez les personnes de moins de 18 ans, les femmes enceintes, les personnes particulièrement musclées ainsi que les personnes âgées.

Pourquoi l'utiliser ?

L'IMC est une méthode fiable, validée par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé). Il est un **indicateur de ma santé**, mais il reste approximatif car il ne reflète pas la répartition des différentes masses corporelles (masse osseuse, masse musculaire, masse grasse etc.) Le manque d'activité physique, une mauvaise hygiène alimentaire sont les principaux facteurs déclenchant une prise ou perte de poids. Ces facteurs associés peuvent entraîner des risques importants pour la santé : maladies cardiovasculaires, diabète, arthrose, certains cancers... Autant les éviter, d'en diminuer leurs intensités ou risques de récurrence.

Ce calcul est le rapport

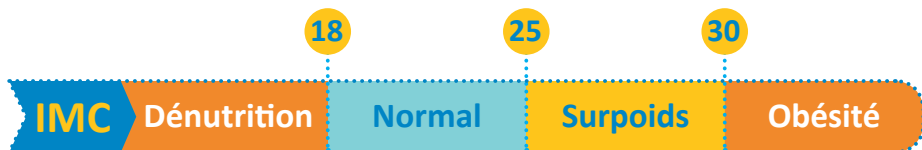
- ▶ du poids (kg)
- ▶ sur la taille
- ▶ au carré (m²)

$$\text{IMC} = \text{poids} / \text{taille}^2$$

Exemple d'une personne

- ▶ pesant 80 kg
- ▶ mesurant 1 m 88
- ▶ au carré (m²)

$$\text{aura un IMC de } 80 / 1,88^2 = 22,6$$





Le podomètre, mon coach personnel!

C'est quoi le podomètre ?

Il sert à mesurer le nombre de pas que fait une personne. Ce petit appareil détecte le mouvement des pas grâce à un petit pendule actionné par les mouvements de balancier du corps lors de la marche. L'usage du podomètre se limite uniquement à la marche et à la course à pied.

Comment le positionner ?

Restons simple, j'opte ici pour un podomètre de base, classique qui se fixe à la taille. Il se trouve facilement dans les magasins de sport à partir de quelques euros. Pour fonctionner correctement, l'appareil doit être bien placé à la verticale (cette position peut être moins aisée pour les personnes au tour de taille élevé et affecter la fiabilité des données).

Je le fixe à la taille, à la ceinture entre le nombril et la hanche, en ligne droite avec le genou. Je fais un test sur 20 pas. L'appareil est bien positionné s'il affiche entre 19 et 21 pas (ce réglage peut légèrement varier d'un appareil à l'autre, je me réfère à la notice).

Pour me donner une idée

Moins de 4000 pas/jour
je suis **sédentaire**



De 4000 à 7000 pas/jour
je suis **légèrement actif**



De 7000 à 10000 pas/jour
je suis **moyennement actif**



Plus de 10000 pas/jour
je suis **actif**

Je calcule ma fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque définit le nombre de battements de cœur par minute. Elle se mesure à l'aide d'un cardiofréquencemètre ou tout simplement en prenant le pouls au niveau du poignet.

Ma Fréquence Cardiaque Maximale :

- **Si je suis un homme :**
220 - mon âge =
..... battements par minute.
- **Si je suis une femme :**
226 - mon âge =
..... battements par minute.

.....

Ma Fréquence Cardiaque « cardio training » APA :

- **Basse :**
Fréq. Cardiaque Maximale X 0,55 =
..... battements par minute.
- **Haute :**
Fréq. Cardiaque Maximale X 0,75 =
..... battements par minute.



Le MET, mes dépenses énergétiques !

Le MET, qu'est-ce que c'est ?

L'équivalent métabolique (Metabolic Equivalent of Task, MET) est une méthode permettant de mesurer l'intensité d'une activité physique et la dépense énergétique.

1 MET est le niveau de dépense énergétique au repos. Il s'agit d'une prise d'oxygène de 3,5 ml par kilo de poids corporel par minute.

Comment l'utiliser ?

L'activité physique, c'est aussi une dépense en énergie pour le bon fonctionnement et l'entretien de l'organisme. Le MET donne un aperçu des dépenses et besoins énergétiques par type d'activité. C'est également un indicateur de notre condition physique en termes de capacité à l'effort. La recommandation minimum quotidienne en activité physique est de 30 minutes par jour à intensité modérée. Il est possible pour les personnes plus fragilisées de cumuler ces 30 minutes d'exercice, en pratiquant deux fois 15 minutes d'activité physique.

Le tableau, ci-après, est un indicateur approximatif d'exemples d'activités physiques et d'activités quotidiennes ou de loisirs classées en fonction de leur intensité. Il est variable d'une personne à l'autre selon la durée et l'intensité de la pratique de l'activité physique, mais aussi de l'âge, le poids, le sexe, la ration alimentaire,...

Je progresse pour atteindre, voire dépasser, le niveau minimum recommandé.

L'objectif est de permettre d'avoir une activité physique régulière bénéfique à ma santé en dosant mes efforts en fonction de mes capacités.

Intensité très faible:
inférieure à 3 Mets

Indicateurs: on chante facilement, la respiration est normale, pas d'essoufflement, pas de transpiration.

Activités physiques

Marche lente. Yoga.
Vélo tranquillement.
Pétanque. Bowling.
Tennis de table en douceur,
...

Activités au quotidien

Se laver, s'habiller,
se raser. Ecrire, s'assois-
derrière un écran.
Coudre, repasser.
Dépoussiérer.
Faire les lits. Cuisiner,
faire la vaisselle,...

Activités de loisirs

Tondre sur un tracteur, récol-
ter des fruits et des légumes.
Petite menuiserie ou pein-
ture d'intérieure. Activités
artistiques et manuelles.
Pêcher assis. Jouer d'un
instrument de musique,...

Intensité faible:
de 3 à 5 Mets

Indicateurs: effort en demi-mesure, accélération légère de la fréquence cardiaque. On peut tenir une conversation, respiration légèrement accélérée, essoufflement modéré, transpiration modérée.

Activités physiques

Marche. Vélo d'appartement
petite vitesse. Gym légère.
Aqua-gym. Tennis de table. Golf.
Volley-ball (hors compétition).
Badminton de loisir. Canoë de
loisir. Ski de descente. Danser,...

Activités du quotidien

Nettoyer, passer
l'aspirateur, balayer
lentement. Porter
des charges jusqu'à
6 kg en montant les
escaliers,...

Activités de loisirs

Taille d'arbuste, semer,
bêchage léger, désherber,
tondre avec une tondeuse
autotractée. Pêcher à
la ligne un marchant sur
la rive. Marcher, courir
avec des enfants,...

Intensité modérée:
de 5 à 7 Mets

Indicateurs: effort modéré, la fréquence cardiaque s'accélère. On peut dire quelques mots, respiration rapide, le souffle se raccourcit, transpiration abondante.

Activités physiques

Marche rapide. Vélo à plat.
Natation (brasse lente). Rameur.
Entraînement de mise en forme.
Tennis en double (hors compéti-
tion). Ski de randonnée.
Patins à glace ou roulettes.
Jeu de raquette, ...

Activités du quotidien

Porter des charges
de 7 à 10 kg en mon-
tant les escaliers, ...

Activités de loisirs

Jardinage, tondre
manuellement à plat,
utiliser un petit
moteur-culteur.
Bricolage, scier du bois,
...

Intensité intense:
de 7 à 9 Mets

Indicateurs: Effort important, la fréquence cardiaque s'accélère considérablement. Conversation difficile, respiration rapide, le souffle se raccourcit, transpiration abondante.

Activités physiques

Jogging léger. Randonnée. Vélo.
Gymnastique intense. Natation
(Crawl lent). Football. Tennis en
simple (hors compétition). Corde
à sauter rythme lent. Volley-ball
compétitif en salle ou de plage, ...

Activités du quotidien

Porter des charges
de 11 à 22 kg en
montant les escaliers.
Pelleter du sable,
creuser des fossés,
...

Activités de loisirs

Port de briques.
Travaux de
menuiserie lourde.
Déménagement,
...

Intensité très intense:
supérieure à 9 Mets

Indicateurs:
Conversation impossible, essoufflement important, transpiration très abondante.

Activités physiques

Course. Natation rapide. Canoë,
aviron en compétition. Handball.
Rugby. Squash. Judo, karaté.
Plongée sous-marine. Escalade, ...

Activités du quotidien

Porter des charges
de 22 à 33 kg en
montant les escaliers,
...

(Source : mangerbouger.fr)

Mes notes personnelles

Pour me rappeler l'essentiel, les moments partagés, ma vision de la pratique d'activité physique, mes sensations, mes doutes et surtout les solutions qui existent !

Mon plan d'activité

	Type d'activité	Niveau d'intensité	Jour et durée
Activité 1			
Activité 2			
Activité 3			