

NIVEAU 1



Respirez, bougez, vivez

CONSIGNES

Après avis médical

- Débuter chaque séance par un échauffement.
Proposition d'échauffements dans le livret explicatif (p.10-11).
- Fréquence de l'activité d'endurance (au dos) : 1 à 2 fois par semaine.
- Terminez chaque séance par une séance d'étirements.
Proposition d'étirements dans le livret explicatif (p.14-15).



ACTIVITÉS PHYSIQUES AU QUOTIDIEN

Ci-dessous, des suggestions d'activités physiques pouvant être pratiquées au quotidien dans le cadre d'un mode de vie moins sédentaire.

- Opter pour les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur.
- Monter les marches deux par deux ou sur la pointe des pieds.
- Descendre des transports en commun un ou deux arrêts plus tôt.
- Favoriser la marche pour les petites et moyennes distances.
- Alternier la position assise et debout lorsque cela est possible afin d'éviter de rester statique de manière prolongée.

Effectuez les exercices de cette fiche niveau 1 pendant au moins 3 semaines avant de passer à la fiche "niveau 2".

ACTIVITÉ D'ENDURANCE



AVEC DES CHAUSSURES DE MARCHÉ OU DE SPORT
AVEC UN CHRONOMÈTRE, UNE MONTRE OU UN TÉLÉPHONE.

*Équipez-vous avec une tenue adaptée pour sortir dehors : chaussure de marche ou de sport.
Températures basses : vêtements chauds et imperméables.
Températures élevées : vêtements légers, tee shirt, short, casquette.
Réfléchissez à un sentier plat et sec pour vous balader.*

FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ D'ENDURANCE :
1 À 2 FOIS PAR SEMAINE

Faites une marche de 15 minutes.

*Partez très lentement, vous devez pouvoir tenir
une conversation pendant toute la balade.
En cas d'essoufflement n'hésitez pas à faire
des pauses.*



Vous pouvez faire une pause de 5 minutes puis refaire une marche de 15 minutes. Vous pouvez vous munir de bâton de marche nordique. Gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

Les activités physiques présentes dans cette fiche sont des suggestions. Un avis médical préalable est recommandé. En cas de douleurs inhabituelles ou prolongées rapprochez-vous de l'équipe soignante, avant de poursuivre ou commencer une activité physique.

Certaines activités sont extraites des sources suivantes : HAS (2018) Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé ; Le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées, la santé en mangeant et en bougeant (2006) ; site mangerbouger.fr rubrique «Vos outils, catalogue d'activités physiques». Certaines activités ont été élaborées par une professionnelle de l'Activité Physique Adaptée.

NIVEAU 2



Respirez, bougez, vivez

CONSIGNES

Après avis médical

- Débuter chaque séance par une séance d'échauffements.
Proposition d'échauffements dans le livret explicatif (p.10-11).
- Fréquence de l'activité d'endurance :
1 ou 2 fois par semaine.
- Réalisez 1 ou plusieurs exercices de renforcement musculaire 1 ou 2 fois par semaine.
- Terminez chaque séance par une séance d'étirements.
Proposition d'étirements dans le livret explicatif (p.14-15).

**Effectuez les exercices
de cette fiche niveau 2
pendant au moins 3 semaines
avant de passer à la fiche "niveau 3"**



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



AVEC UNE TENUE CONFORTABLE

SQUATS

- 01 Placez-vous debout, les pieds écartés au niveau de la largeur des épaules et le dos droit.
- 02 Fléchissez les jambes en inclinant légèrement le buste vers l'avant et les fesses vers l'arrière. Regardez devant vous. Puis revenez à la position initiale.

Gardez le dos droit tout au long de l'exercice. Vous ne devez pas ressentir de douleurs.



2 séries de 10 répétitions avec une pause de 30 secondes entre chaque série. Vous pouvez vous aider d'un mur pour tenir l'équilibre.

HAUT DU CORPS

- 01 Placez-vous debout, pieds joints à environ 50 cm d'un mur, mains posées dessus, les bras tendus, le corps légèrement incliné et gainé.
- 02 Fléchissez lentement les bras au maximum en restant gainé, revenez à la position initiale au même rythme. Vos talons peuvent se décoller.

Gardez le dos droit tout au long de l'exercice. Vous ne devez pas ressentir de douleurs.



2 séries de 10 répétitions avec une pause de 30 secondes entre chaque série. Si c'est trop difficile, rapprochez vos pieds du mur.

ABDOS LOMBAIRES

Dans le cas où vous avez une gastrostomie, rapprochez vous de l'équipe soignante afin de vérifier que vous pouvez réaliser cet exercice.

- 01 Allongez-vous sur le dos, les genoux décollés sont fléchis largeur de hanches, les bras le long du corps. Le dos est plaqué au sol.
- 02 Décollez lentement les fesses puis les vertèbres en levant le bassin. Vous devez aligner les genoux avec les hanches et les épaules.
- 03 Revenez dans la position de départ.



Faites des mouvements lents. Gardez le regard dirigé vers le plafond. Vous ne devez pas ressentir de douleurs.

2 séries de 10 répétitions avec une pause de 30 secondes entre chaque série.

ACTIVITÉ D'ENDURANCE



AVEC DES CHAUSSURES DE MARCHÉ
AVEC UN CHRONOMÈTRE, UNE MONTRE OU UN TÉLÉPHONE.

*Équipez-vous avec une tenue adaptée pour sortir dehors : chaussure de marche ou de sport.
Températures basses : vêtements chauds et imperméables.
Températures élevées : vêtements légers, tee shirt, short, casquette.
Réfléchissez à un sentier plat et sec pour vous balader.*

FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ D'ENDURANCE : 1 À 2 FOIS PAR SEMAINE

- 01** Échauffez-vous en marchant 10 min à allure habituelle.
- 02** Alternez 6 fois 30 sec à allure plus rapide et 30 sec à allure plus lente (total de 6 min).
- 03** Récupérez en marchant tranquillement pendant 5 à 10 min.

Partez très lentement, vous devez pouvoir tenir une conversation pendant toute la balade.



Vous pouvez réaliser cette séance 2 fois dans la semaine avec au moins 2 jours d'écart entre les 2.

Vous pouvez vous munir de bâton de marche nordique.

Les activités physiques présentes dans cette fiche sont des suggestions. Un avis médical préalable est recommandé. En cas de douleurs inhabituelles ou prolongées rapprochez-vous de l'équipe soignante, avant de poursuivre ou commencer une activité physique.

Certaines activités sont extraites des sources suivantes : HAS (2018) Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé ; Le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées, la santé en mangeant et en bougeant (2006) ; site mangerbouger.fr rubrique «Vos outils, catalogue d'activités physiques». Certaines activités ont été élaborées par une professionnelle de l'Activité Physique Adaptée.

NIVEAU 3



Respirez, bougez, vivez

CONSIGNES

Après avis médical

- Débuter chaque séance par une séance d'échauffements.

Proposition d'échauffements dans le livret explicatif (p.10-11).

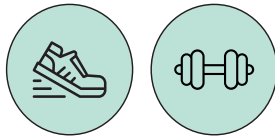
- Fréquence de l'activité d'endurance :
1 ou 2 fois par semaine.
- Réalisez 1 ou plusieurs exercices de renforcement musculaire 1 ou 2 fois par semaine.
- Terminez chaque séance par une séance d'étirements.

Proposition d'étirements dans le livret explicatif (p.14-15).

**Si vous souhaitez aller plus loin,
renseignez-vous auprès des structures
dédiées dans votre région.**



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



AVEC UNE TENUE CONFORTABLE
& 2 PETITES HALTÈRES OU 2 PETITES BOUTEILLES D'EAU
(ENTRE 500G ET 1 KILO)

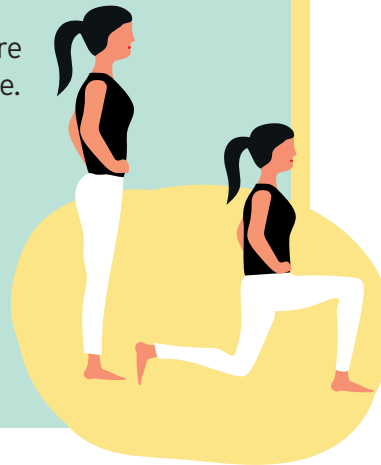
BAS DU CORPS

01 Placez-vous debout, les pieds écartés au niveau de la largeur des épaules et le dos droit.

02 Faites un grand pas en avant en fléchissant les jambes jusqu'à un angle de 90°. Le poids de votre corps doit être centré entre vos deux jambes, ni sur l'avant ni sur l'arrière. Le genou de la jambe qui est avancé ne doit pas dépasser la pointe de votre pied.

03 Poussez sur votre jambe avant pour revenir en position de départ.

Gardez le dos droit tout au long de l'exercice. Vous ne devez pas ressentir de douleurs.



2 séries de 10 répétitions (5 de chaque jambe) avec une pause de 30 secondes entre chaque série. Vous pouvez vous aider d'un mur pour tenir l'équilibre.

PECTORAUX

01 Munissez-vous de petites bouteilles d'eau ou de petite haltères, entre 500g et 1 kilo.

02 Placez-vous debout, les jambes écartées semi-fléchies, bras fléchis à angle droit, coudes à hauteur d'épaule.

03 Resserrez les bras parallèlement face à vous en expirant.

Gardez le dos droit tout au long de l'exercice. Regardez devant vous. Vous ne devez pas ressentir de douleurs.



2 séries de 10 répétitions avec une pause de 30 secondes entre chaque série. Vous pouvez commencer cet exercice sans les poids ou au contraire augmenter les poids. (maximum 3 kilos)

FESSIERS

Dans le cas où vous avez une gastrostomie, rapprochez vous de l'équipe soignante afin de vérifier que vous pouvez réaliser cet exercice.

01 Positionnez les genoux au sol, bras tendus alignés aux épaules et genoux alignés au bassin.

02 Ouvrez la jambe sur le côté en gardant bien le buste parallèle au sol. La jambe qui travaille est pliée au niveau du genou, formant un angle droit, et légèrement décollée du sol.

03 Enfin, ramenez votre jambe près de l'autre sans la reposer au sol pour maintenir le muscle en tension pour plus d'efficacité.



Ne réalisez pas cet exercice sans tapis.

Ne réalisez pas cet exercice si vous avez des douleurs aux genoux.

2 séries de 10 répétitions (5 de chaque jambe) avec une pause de 30 secondes entre chaque série. Pour plus de facilité, reposez votre genou à chaque mouvement.

ACTIVITÉ D'ENDURANCE



AVEC DES CHAUSSURES DE MARCHÉ
AVEC UN CHRONOMÈTRE, UNE MONTRE OU UN TÉLÉPHONE.

*Équipez-vous avec une tenue adaptée pour sortir dehors : chaussure de marche ou de sport.
Températures basses : vêtements chauds et imperméables.
Températures élevées : vêtements légers, tee shirt, short, casquette.
Réfléchissez à un sentier plat et sec pour vous balader.*

FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ D'ENDURANCE : 1 À 2 FOIS PAR SEMAINE

- 01** Échauffez-vous en marchant 10 min à allure habituelle.
- 02** Alternez 6 fois 40 sec à allure plus rapide et 20 sec à allure plus lente (total de 6 min).
Marchez tranquillement pendant 4min.
- 03** Alternier à nouveau 6 fois 40 sec à allure rapide, 20 sec à allure plus lente.
Marchez tranquillement pendant 5-10 min.

Partez très lentement, vous devez pouvoir tenir une conversation pendant toute la balade.



Vous pouvez réaliser cette séance 2 fois dans la semaine avec au moins 2 jours d'écart entre les 2.

Vous pouvez vous munir de bâton de marche nordique.

Les activités physiques présentes dans cette fiche sont des suggestions. Un avis médical préalable est recommandé. En cas de douleurs inhabituelles ou prolongées rapprochez-vous de l'équipe soignante, avant de poursuivre ou commencer une activité physique.

Certaines activités sont extraites des sources suivantes : HAS (2018) Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé ; Le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées, la santé en mangeant et en bougeant (2006) ; site mangerbouger.fr rubrique «Vos outils, catalogue d'activités physiques». Certaines activités ont été élaborées par une professionnelle de l'Activité Physique Adaptée.