



Durée des programmes
10-15 minutes



L'activité physique : vous avez **Le GO** pour bouger!

Le programme *Le GO pour bouger!* a été créé pour vous aider à rester actif et à améliorer votre forme physique.

Pourquoi faire de l'activité physique régulièrement?

Voici des bénéfices importants à rester actif sur la santé et le bien-être.

En faisant des exercices, vous :

- réduisez votre perte de force musculaire et ainsi diminuez votre risque de faire une chute;
- prévenez l'apparition et la progression de nombreux problèmes de santé et des maladies chroniques (incluant les risques associés aux maladies cardiovasculaires);
- améliorez votre humeur et votre santé mentale;
- rechargez vos batteries et enrichissez votre quotidien.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Une nouvelle activité peut prendre du temps pour s'intégrer à votre routine. Voici quelques précautions :

- ➔ Libérez votre espace.
- ➔ Allez-y lentement, ne forcez jamais un mouvement.
- ➔ Respirez profondément.
- ➔ Commencez avec quelques répétitions et progressez au fil du temps.
- ➔ Gardez vos pieds, genoux, hanches et épaules alignés à moins d'une indication contraire.
- ➔ Arrêtez au moindre malaise.
- ➔ Évitez la douleur.

Guide : Comment choisir le BLOC Le GO de la bonne couleur pour moi?

Les capacités de chaque personne sont différentes. Choisissez votre programme d'exercices selon votre niveau de forme physique et de mobilité. Trouvez la couleur de BLOC Le GO qui correspond le mieux à votre situation. Dans le doute, sélectionnez le plus grand chiffre des deux pour commencer.



- Vous faites déjà de l'exercice régulièrement.
- Vous n'utilisez pas d'aide technique à la marche (cane ou marchette).



- Vous n'utilisez pas d'aide technique à la marche (cane ou marchette).
- Vous n'avez pas de maladie cardiaque ou pulmonaire connue.
- Dans la dernière année (12 mois), vous n'avez fait aucune chute.



- Vous utilisez une canne, mais vous n'avez pas besoin d'aide pour monter les escaliers.
- Dans la dernière année (12 mois), vous avez fait un maximum de 1 chute.



- Vous utilisez une marchette, un triporteur ou un quadriporteur; **ou**
- Vous avez besoin d'aide pour monter les escaliers; **ou**
- Dans la dernière année (12 mois), vous avez fait au moins 2 chutes.



- Vous utilisez une marchette, un triporteur, un quadriporteur ou un fauteuil roulant; **et**
- Vous avez besoin d'aide pour vous lever.

- ÉQUIPEMENT**
- Chaise avec appuis-bras solides (exercices 1 à 4)
 - Table d'appoint ou comptoir (exercice 4)
 - Lit (exercices 5 à 8)
 - Bouteille d'eau pour s'hydrater

1 • La mobilité des chevilles (talons-orteils)



- Assis, les pieds à plat au sol, à la largeur des hanches, les chevilles alignées avec les genoux, le dos bien droit
- Soulevez les talons du sol en poussant les orteils sur le plancher
- Ensuite, relevez les orteils en les soulevant le plus possible vers le haut
- Mobilisez vos chevilles en respirant doucement
- Répétez 5 à 10 fois en alternant les levées des talons et des orteils

2 • La marche sur place avec le bras opposé



- Soulevez le genou et la main opposée
- Alternez avec l'autre genou et l'autre main
- Faites 5 à 10 pas alternés en respirant normalement

3 • L'extension du genou



- Levez le pied en allongeant la jambe et en contractant la cuisse
- Tirez les orteils vers vous en même temps
- Déposez le pied
- Répétez 5 à 10 fois et reprenez l'exercice avec l'autre jambe

4 • Le pianotage sur la table



- Assis, dos droit, les pieds à plat au sol, à la largeur des hanches. La table (ou le comptoir) à la hauteur du nombril
- Avancez le bras devant vous, le bout des doigts sur l'avant de la table
- Allongez le bras en pianotant le plus loin possible avec les doigts
- Pour le retour, faites un demi-cercle vers l'extérieur avec le bras allongé sur la table (ou le comptoir) comme si vous la nettoyez
- Respirez en gardant le dos droit
- Répétez 5 fois
- Reprenez l'exercice 5 fois avec l'autre bras

5 • La glissade du talon



Utilisez une ceinture au besoin pour vous aider à ramener le talon

- Glissez le talon vers la fesse du même côté en pliant le genou le plus possible
- Revenez à la position de départ tranquillement
- Répétez 5 à 10 fois avec chaque jambe

6 • L'abduction de la hanche



- La position de départ: une jambe pliée et l'autre allongée
- Glissez la jambe allongée vers l'extérieur le plus loin possible
- Ramenez la jambe à la position de départ
- Répétez 5 à 10 fois avec chaque jambe

7 • Le pont



- Appuyez vos mains contre le matelas et levez les fesses
- Descendez les fesses tranquillement
- Répétez 5 fois

8 • La glissade des bras (ange dans la neige)



- Allongez sur le dos, les jambes pliées et les bras près du corps
- Glissez les bras de chaque côté pour les éloigner de votre tronc en gardant les paumes vers le plafond
- Ramenez vos bras près de vous à la position de départ
- Répétez 5 fois

santemontreal.qc.ca/activitephysique-aines

Produit par Move 50+, propulsé par Sercovie et le ministère de la Famille, en collaboration avec le service de gériatrie du Centre hospitalier de l'Université de Montréal et la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal