

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
  - Mur
  - Bouteille d'eau pour s'hydrater

## 1 • La marche genoux hauts avec ou sans bras



- Soulevez un genou et le bras opposé
- Alternez avec l'autre jambe et l'autre bras
- Faites 20 pas rythmés en levant les genoux le plus haut possible
- Restez près de la chaise

## 2 • Le pas devant



*Tenez la chaise au besoin*

- Faites un pas vers l'avant en inspirant
- Revenez à la position de départ en expirant
- Répétez 8 à 10 fois en alternant les jambes

## 3 • La flexion plantaire



- Soulevez les talons et montez sur le bout des orteils
- Redescendez
- Répétez 8 à 10 fois

## 4 • L'abduction de la hanche



- Levez une jambe, vers l'extérieur
- Ramenez et répétez avec l'autre jambe
- Répétez 8 à 10 fois
- Reprenez l'exercice avec l'autre jambe

## 5 • Le squat sur chaise ou assis-debout



*Garder les épaules relâchées*

- Levez-vous debout en poussant sur les appuis-bras au besoin
- Revenez tranquillement en position assise
- Répétez 8 à 10 fois
- Appuyez-vous, au besoin, sur le dossier d'une seconde chaise solide placée devant vous

## 6 • La natation



- Allongez un bras devant vous et le bras opposé vers l'arrière en vous penchant vers l'avant
- Alternez les bras
- Répétez 8 à 10 fois (4 ou 5 de chaque côté) en gardant le dos droit

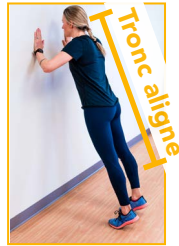
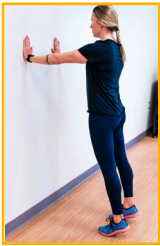
## 7 • La rotation externe des épaules



*Tenez des petits poids (boîtes de conserve ou bouteilles d'eau) pour augmenter le niveau de difficulté*

- Assis, le dos droit, les pieds à la largeur des épaules, les bras le long du corps
- Fléchissez vos coudes à 90°, les paumes des mains tournées vers le haut
- Ouvrez les bras, les coudes collés au corps en expirant
- Ramenez les bras en position initiale en inspirant
- Répétez 8 à 10 fois

## 8 • La pompe au mur (push-up)



- Appuyez les mains sur le mur, les coudes dépliés
- Pliez les coudes et rapprochez la poitrine vers le mur
- Décollez votre corps, en poussant dans vos bras, pour revenir à la position initiale
- Répétez 8 à 10 fois

## 9 • L'équilibre avec les pieds collés



*Gardez la main près du dossier de la chaise pour prendre appui afin d'éviter un déséquilibre*

- Collez les pieds ensemble
- Relâchez graduellement la chaise, soyez prudent
- Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes

## 10 • Le dos rond et le dos creux



- Dos rond : arrondissez le dos en ramenant le menton vers la poitrine et en expirant
- Dos creux : creusez le dos en sortant les fesses en inspirant
- Répétez 5 fois, en alternant entre dos rond et dos creux

[santemontreal.qc.ca/activitephysique-aines](http://santemontreal.qc.ca/activitephysique-aines)