

**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
 - Poids (petits haltères, boîtes de conserve, bouteilles d'eau, etc.)
 - Mur
 - Bouteille d'eau pour s'hydrater

1 • La marche sur place avec bras dynamiques



- Soulevez un genou et le bras opposé à 90 degrés
- Alternez avec l'autre jambe et l'autre bras
- Faites 20 pas rythmés en levant les genoux le plus haut possible

2 • Le pas devant et l'ouverture de la cage thoracique



- Faites un grand pas vers l'avant et ouvrez le bras opposé en inspirant
- Revenez à la position de départ en expirant
- Répétez 10 à 12 fois en alternant les jambes et les bras

3 • Le squat (ou assis-debout)



- Descendez jusqu'à une position assise en poussant les bras devant vous. Gardez le dos droit
- Redressez-vous
- Répétez 10 à 12 fois

4 • La flexion plantaire



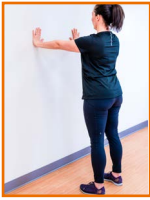
- Les pieds à la largeur des épaules
- Soulevez les talons et montez sur le bout des orteils
- Redescendez
- Répétez 10 à 12 fois

5 • Le coup de poing



- Donnez un coup de poing avec un bras et ramenez le coude opposé vers l'arrière en inspirant
- Alternez le mouvement des bras en expirant
- Répétez 10 à 20 fois

6 • Les pompes 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 pour revenir à la position initiale
- Répétez 10 à 12 fois

7 • La flexion du coude



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

- Amenez vos 2 mains aux épaules en pliant les coudes
- Redescendez tranquillement les mains
- Répétez 10 à 12 fois

8 • La rotation externe des épaules



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

- Debout près d'une chaise, 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 de chaque côté, les coudes collés au corps en expirant
- Ramenez les bras en position initiale en inspirant
- Répétez 10 à 12 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 si possible
- Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes
- Fermez les yeux si possible

10 • L'équilibre avec un pied devant l'autre



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

- Posez un pied devant l'autre
- Relâchez graduellement la chaise si possible
- Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes et répétez en inversant la position des pieds

11 • L'équilibre sur une jambe



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

- Levez un pied
- Relâchez graduellement la chaise si possible
- Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes et répétez en inversant la position des pieds

12 • L'étirement des mollets



- Faites un pas vers l'arrière en gardant la jambe allongée
- Maintenez cette position pendant 3 respirations (environ 30 secondes)
- Ramenez et répétez avec l'autre jambe

santemontreal.qc.ca/activitephysique-aines