

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.



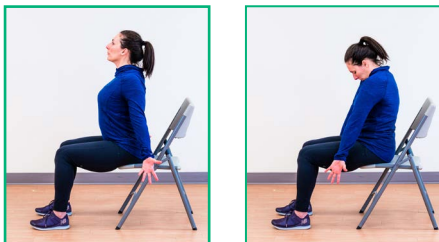
- Vous utilisez une marchette, un triporteur ou un quadriporteur; **ou**
- Vous avez besoin d'aide pour monter les escaliers; **ou**
- Dans la dernière année (12 mois), vous avez fait au moins 2 chutes.



- 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
  - Une seconde chaise ou un comptoir (exercice 8)
  - Bouteille d'eau pour s'hydrater

## 1 • La rotation interne et externe des épaules



- Assis les bras allongés sur le côté
- Tournez les pouces et les paumes vers l'extérieur en inspirant
- Tournez les pouces et les paumes vers l'intérieur en expirant et en rentrant le menton
- Répétez 5 fois en respirant profondément

## 2 • 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

## 3 • La marche sur place



- Assis, les pieds à la largeur des épaules
- 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

## 4 • L'extension du genou



- Assis les pieds à la largeur des épaules
- Décollez le dos du dossier
- Prendre appui sur l'assise avec les mains
- 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

## 5 • Le coup de poing



- En position assise, le dos droit, sans l'appuyer au dossier
- Avancez le poing et ramenez le coude opposé vers l'arrière
- Alternez le mouvement des bras
- Répétez 5 à 10 fois

## 6 • La poussée des deux mains



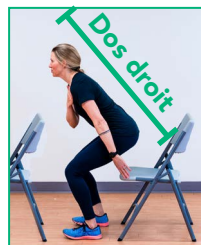
- Placez vos paumes l'une contre l'autre avec les doigts à la hauteur de la poitrine
- Pressez vos paumes ensemble à travers une bonne expiration
- Relâchez la pression et inspirez
- Répétez 5 à 10 fois

## 7 • Le tir à l'arc



- Allongez le bras sur le côté en pointant les doigts vers le plafond et tournez la tête vers le même côté
- Ramenez le coude opposé vers la direction opposée
- Alternez les bras
- Répétez 5 à 10 fois

## 8 • Le squat sur chaise



*Assurez-vous d'avoir la supervision d'une personne et un appui tel que le dossier d'une chaise supplémentaire ou d'un comptoir placé devant vous*

- Assis, le dos droit, les pieds bien à plat sur le sol, à la largeur des hanches
- Levez-vous en poussant, au besoin, sur les appuis-bras, en expirant
- Assoyez-vous tranquillement en inspirant, utilisez les appui-bras pour contrôler la descente
- Répétez 5 à 10 fois