

MON CARNET VITALITÉ

À Vos Marques, Prêts, Bougez !

Bouger,
c'est
prendre
soin de
soi...
un pas
à la fois.

**AZUR
SPORT
SANTÉ**


RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

ars
Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur

La vie bouge, suivons le rythme



Bienvenue dans votre Carnet Vitalité !

Un compagnon conçu pour vous aider à intégrer l'activité physique dans votre quotidien avec plaisir et motivation.

Que vous soyez en pleine reprise, en quête de bien-être ou simplement curieux d'explorer de nouvelles façons de bouger, ce carnet est là pour vous guider.

Ici, pas de pression, juste des encouragements et des outils pratiques pour avancer à votre rythme.

- ◆ **Fixez vos objectifs :**

petits ou grands, chaque pas compte !

- ◆ **Suivez vos progrès :**

observez vos évolutions et ressentez les bienfaits.

- ◆ **Découvrez des conseils :**

pour rester motivé et intégrer l'activité physique durablement.

**Laissez-vous porter par cette
aventure vers plus de vitalité !**



Sommaire

- p.4 Je me fixe un objectif**
- p.5 Pour ma santé, je prends RDV avec moi-même
- p.6 Les recommandations d'activité physique**
- p.10 Les occasions de bouger
- p.11 Mon bilan de forme**
- p.14 Challenges hebdomadaires
- p.15 10 règles d'or pour préserver sa santé**
- p.16 Mon tableau de bord
- p.20 Je célèbre mes réussites**
- p.21 La technologie au service du mouvement
- p.22 Ma séance en autonomie**
- p.24 L'échauffement
- p.27 Le corps de séance**
- p.34 Retour au calme et étirements
- p.40 Fiche mémo**
- p.41 Conseil du médecin



Je me fixe un objectif



Un objectif clair = une motivation boostée !

Posez-vous cette question : Pourquoi ai-je envie de bouger ? Pour avoir plus d'énergie ? Pour améliorer ma santé ? Pour partager des moments en famille ou entre amis ? Notez vos ressentis ici :

📌 Exemple d'objectifs **SMART** (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels) :

- Marcher 30 minutes 3 fois par semaine pendant 1 mois.
- Essayer un nouveau sport avant la fin du mois.
- Faire 10 minutes d'étirements chaque matin pendant 15 jours.

💡 **Astuce** : Notez votre objectif ci-dessous et affichez-le chez vous pour rester motivé(e) !

📌 Mon objectif :



Je prends rdv avec moi-même

Comme un rendez-vous important, bloquez du temps pour bouger. Notez les jours où vous promettez de vous accorder ce temps précieux. Ce n'est pas une contrainte, mais une belle déclaration d'amour à votre santé. Chaque case remplie est un pas vers plus de vitalité !

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

SAMEDI

DIMANCHE

notes



Les recommandations

Vous trouverez ci-après les recommandations de santé pour ce qui concerne l'activité physique. Ces recommandations sont le résultat de nombreuses études qui déterminent un seuil d'activité physique minimal démontrant un impact bénéfique sur la santé en prévention primaire. Si vous n'avez plus ou pas fait d'activité physique depuis quelques années, commencez par une durée plus petite et augmentez progressivement jusqu'aux recommandations. La pratique d'activité physique adaptée dans le cadre d'un programme à but thérapeutique vient en complément de ces recommandations.

Mais avant tout, fixez votre cap !

Tout grand voyage commence par une intention. Qu'aimeriez-vous améliorer dans votre quotidien grâce à l'activité physique ? Plus d'énergie, moins de stress, un meilleur sommeil, du plaisir en mouvement ?

✓ Mon objectif principal :

⚡ Pourquoi c'est important pour moi :



POUR LES ENFANTS

(5 - 17 ANS)

Au quotidien un minimum d'1h d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandé. Exemple : Activités entre amis, en famille, en club, surtout une activité qui plaise.



POUR LES SENIORS

+ DE 65 ANS

Des activités sollicitant l'EQUILIBRE sont particulièrement recommandées et peuvent être facilement intégrées dans la vie courante ou les loisirs, au moins deux fois par semaine en plus des recommandations pour la population générale (cf. p7). Adoptez le yoga, le vélo, la danse ou de chez vous jouez à tenir en équilibre sur un pied ou sur la pointe des pieds avec un support à proximité...etc.



POUR LES ADULTES

POUR LES CAPACITÉS CARDIO-RESPIRATOIRE

Sont recommandées :

- 30 min d'activité physique d'intensité modérée par jour
- ou 20 min d'activité physique élevée par jour. Exemple : Montée d'escaliers, marche nordique, natation, jardinage, travaux ménagers (comme passer l'aspirateur, etc.)

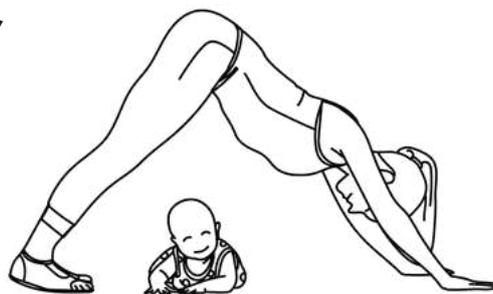


POUR LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Solliciter les bras, les jambes, le tronc au moins 2 jours par semaine, de préférence de façon non consécutive. Exemple : Pompes, squats, gainage...

POUR L'ASSOUPPLISSEMENT ET LA MOBILITÉ ARTICULAIRE

Pratiquer des exercices de souplesse au minimum 2 jours par semaine. Exemple : Travaux ménagers, tai chi, étirements, yoga, gym douce...



POUR TOUS !



⚠ Attention à la **sédentarité** !

Rester assis ou allongé trop longtemps a des effets néfastes sur la santé. Même si vous êtes actif, il est essentiel de réduire ces longues périodes d'inactivité.

Car oui, **on peut être sportif et sédentaire** à la fois ! Par exemple, une personne qui fait 45 min de sport mais passe 7h assise dans la journée est considérée comme sédentaire.

Bougez régulièrement !

- ✓ **Toutes les 90 à 120 min, faites 5 min de mouvement.**
- ✓ **Levez-vous, étirez-vous, marchez, dansez !**
- ✓ **Marchez au moins toutes les 2h.**

🎵 **ASTUCE FUN** : Faites de votre journée un terrain de jeu !

◆ Programmez des alarmes avec différentes musiques :

🎵 Une mélodie douce pour une pause étirement & respiration.

🎵 Un son rythmé pour vous lever et danser !

🎵 Une musique entraînante pour une marche rapide autour de votre espace.



Les occasions de bouger

L'**activité physique**, ce n'est pas seulement le sport !

C'est **tout mouvement du corps** qui dépense de l'énergie. Marcher, jardiner, danser, jouer... chaque geste compte pour votre santé et votre bien-être.



Sur le lieu de travail



les activités domestiques



les loisirs



et lors des déplacements



Bilan de forme

Avant de commencer, faisons le point sur votre forme actuelle. Ce bilan vous aidera à voir vos progrès au fil du temps !

Le fait de mesurer vos progrès participe au maintien de votre motivation. Les 2 indicateurs principaux d'une bonne condition physique sont les tests d'endurance (marche, nage, vélo, footing, aviron...) et les tests de force musculaire du bas du corps.

Votre coach vous proposera peut-être de réaliser des tests de condition physique standards, vous pouvez les retranscrire dans le tableau ci-après pour suivre votre progression. N'hésitez pas aussi à vous évaluer de temps en temps sur le parcours que vous avez l'habitude de faire près de chez vous afin de vous donner des repères de progression ou de fatigue.

« Si loin que vous alliez, si haut que vous montiez, il vous faut commencer par un simple pas. »
– Shitao



Mon bilan de forme

Date				
Mon test d'endurance				
Mon test de force				
Mon test d'équilibre				
Mon test de souplesse				



Repérer mon niveau d'intensité

Parce qu'il est important de pouvoir mesurer son intensité d'effort pour bénéficier des effets positifs de l'Activité Physique, le tableau ci-après vous permettra d'adapter votre pratique en vous appuyant sur les signaux corporels. Ainsi pour être dans les recommandations d'une intensité "**modérée**", vous devriez ressentir une difficulté de 5 - 6 sur l'échelle de pénibilité et être capable de dire 1 à 2 phrases complètes entre 2 respirations.

PÉNIBILITÉ DE L'EFFORT	INTENSITÉ	VALENCE AFFECTIVE
3 - 4	Légère	Respiration presque normale, pas d'essoufflement. Conversation et chant possible. Battements cardiaques peu perceptibles.
5 - 6	Modérée	Respiration légèrement accélérée, essoufflement modéré. Conversation possible. Augmentation modérée de la fréquence cardiaque perçue.
7 - 8	Élevée	Respiration accélérée, essoufflement. Conversation difficile, phrases courtes. Augmentation importante de la fréquence cardiaque perçue.
> 8	Très élevée	Respiration rapide, essoufflement important. Conversation impossible, phrases très courtes. Sensation de palpitations cardiaques au niveau du cou.

EXEMPLE : l'échauffement se fait toujours en zone verte. Une Activité Physique d'endurance (type marche ou vélo) se fait en zone jaune. Après plusieurs séances régulières, il est possible de se rapprocher de la zone orange sur des durées courtes, ce qui correspond au début de l'intensité élevée.

Challenges hebdomadaires : relevez le défi !

Parce qu'on progresse en sortant de sa zone de confort, voici quelques défis pour pimenter votre pratique :

- 🎯 Cette semaine, essayez :
- Une activité que vous n'avez jamais testée
 - 10 minutes de mouvement en pleine nature
 - Un exercice de respiration avant et après l'effort
 - Une séance en duo ou en groupe

✅ Mon défi personnel de la semaine :

Connaissez-vous la plongée adaptée ?



Ou l'écojogging ?



10 RÈGLES D'OR

Voici les réflexes pour préserver sa santé

- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
- 2 Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 3 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5 Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures en dessous de -5°C ou au dessus de 30°C et lors des pics de pollution.
- 7 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 8 Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.
- 9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).
- 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.



Mon tableau de bord

Chaque petit pas compte !

Notez vos activités et observez votre progression semaine après semaine.

DATE	TRAVAIL EFFECTUÉ	RESSENTIS ET COMMENTAIRES
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	



Mon tableau de bord

Chaque petit pas compte !

Notez vos activités et observez votre progression semaine après semaine.

DATE	TRAVAIL EFFECTUÉ	RESSENTIS ET COMMENTAIRES
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	



Mon tableau de bord

Chaque petit pas compte !

Notez vos activités et observez votre progression semaine après semaine.

DATE	TRAVAIL EFFECTUÉ	RESSENTIS ET COMMENTAIRES
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	



Mon tableau de bord

Chaque petit pas compte !

Notez vos activités et observez votre progression semaine après semaine.

DATE	TRAVAIL EFFECTUÉ	RESSENTIS ET COMMENTAIRES
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	
	<input type="checkbox"/> Souplesse <input type="checkbox"/> Endurance <input type="checkbox"/> Équilibre <input type="checkbox"/> Renforcement musculaire	



Je célèbre mes réussites !

Chaque effort est une victoire. Prenez un moment pour noter ce qui vous rend fier.e cette semaine.

🏆 Ma plus grande fierté cette semaine : _____

😊 Ce que j'ai ressenti après mes activités :

💡 Un mot qui résume mon expérience :

🎉 Félicitations,
continuez sur cette belle lancée !



Et si la technologie

devenait votre alliée pour bouger plus ?

Les écrans nous incitent souvent à rester assis... mais bien utilisés, ils peuvent aussi nous aider à être plus actifs au quotidien !

Applications et objets connectés : des coachs à portée de main

- ✓ Suivi de votre activité : podomètres, montres connectées et applications mobiles permettent de compter vos pas, mesurer votre progression et vous fixer des défis motivants.
- ✓ Coaching personnalisé : des applis proposent des séances adaptées (yoga, renforcement musculaire, étirements...).
- ✓ Rappels et notifications : définissez des alertes pour bouger toutes les heures ou atteindre vos objectifs quotidiens.

Jeux vidéo actifs : bouger en s'amusant !

- ✓ Essayez les jeux de danse, de sport ou de fitness interactifs.
- ✓ Optez pour la réalité virtuelle pour explorer des mondes tout en restant en mouvement.
- ✓ Lancez des défis en famille ou entre amis pour plus de fun !

Astuces pour limiter le temps d'écran passif



- ✓ Regardez vos séries en marchant sur place ou en faisant des étirements.
- ✓ Mettez une alarme pour faire une pause active toutes les 30 à 60 minutes 1 ou 2h.
- ✓ Activez le mode "temps d'écran" sur votre téléphone pour limiter les longues sessions statiques.



Séance en autonomie

Prêt(e) à créer votre propre routine ?

Le chapitre suivant donne un exemple de séance de renforcement musculaire et de souplesse efficace et en sécurité.

Il vient en complément d'un travail d'endurance cardiorespiratoire (marche, natation, course à pied, vélo, aviron...) comme l'indiquent les recommandations d'activité physique pour la santé (page 6 - 9).

Suivez les étapes précisées dans ce chapitre en adaptant les exercices à votre forme du moment (répétition, poids, niveau). La plupart des exercices se font sans matériel mais certains nécessitent une chaise, des élastiques, des poids (qui peuvent être remplacés par des bouteilles d'eau) ou des bâtons (manche à balai).

*« Pour pouvoir contempler un arc-en-ciel, il faut d'abord endurer la pluie. »
– Proverbe chinois*



Une séance est toujours composée de 3 phases

PHASE 1 : L'échauffement

Réalisez les exercices proposés en veillant à rester dans la zone verte du tableau d'intensité («évaluer l'intensité de mes efforts» p.10).

PHASE 2 : Le corps de séance

Réalisez les exercices proposés correspondant à une série. Commencez par les exercices de niveau 1.

S'il deviennent trop faciles :

Augmentez le nombre de séries (jusqu'à 3 maximum).

Respectez une période de récupération entre chaque série : votre respiration doit revenir à la normale.

Augmentez le nombre de répétitions (jusqu'à 20 maximum).

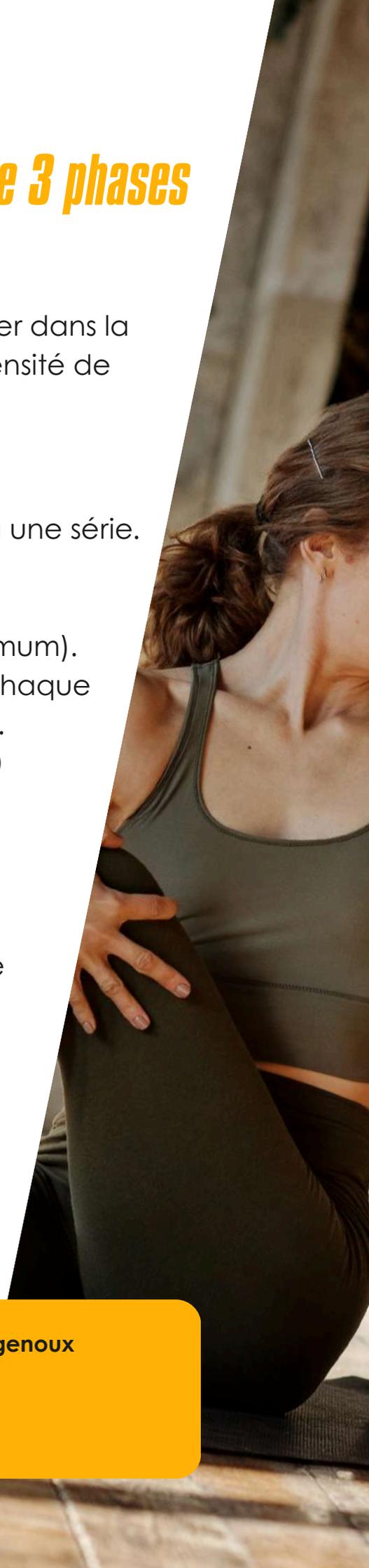
Puis passez du niveau 1 au niveau 2.

PHASE 3 : Le retour au calme et les étirements

Réalisez les exercices en choisissant le niveau de difficulté qui vous convient (certains ont deux niveaux de difficulté).

Les étirements se font sans mouvements brusques. Maintenir la position d'étirement dès les premières tensions, pendant 4 à 5 respirations.

- **Debout** : dos droit, pieds écartés à la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis.
- **Assis** : dos droit, pieds et genoux alignés au bassin.
- **Stoppez l'exercice en cas de douleur vive.**



L'échauffement



L'échauffement permet de préparer le corps aux exercices qui suivent. Si celui-ci est bien effectué, il évite le risque de blessures.



Épaules

Description :

Debout, les bras le long du corps

Consigne :

Effectuez des rotations des épaules. Répétez le geste 10 fois vers l'avant et 10 fois vers l'arrière.

Sécurité (voir p.20)



Poignets

Description :

Debout, les bras le long du corps

Consigne :

Effectuez des rotations des épaules. Répétez le geste 10 fois vers l'avant et 10 fois vers l'arrière.

Sécurité (voir p.20)



Coudes

Description : Debout, montez les coudes à 90°.

Consigne : Dépliez 15 fois chaque coude.

Sécurité (voir p.30) : Ne pliez pas les poignets.



Genoux

Description :

Debout, en appui sur une chaise (si nécessaire).

Consigne :

Sur l'expiration, montez vos genoux, alternativement, sans dépasser la hauteur du bassin. Effectuez 10 montées de genou de chaque côté.

Sécurité (voir p.30)



Hanches

Description :

Debout, mains sur hanches ou chaise ou bâtons.

Consigne :

Basculez votre bassin d'avant en arrière 15 fois.

Sécurité (voir p.30)



Chevilles

Description :

Debout, le bout du pied planté au sol.

Consigne :

Faites 10 rotations par cheville dans les deux sens.

Sécurité (voir p.30) :

Ne pas mettre le poids du corps sur la cheville en rotation.

Le corps de séance



Répétez chaque exercice 8 à 10 fois, ce qui correspond à une série. Si la répétition des séries devient trop facile augmentez le nombre de répétition (15 max) et/ou le cas échéant : le poids des « haltères » ou le niveau de difficulté.



Dorsaux

Description :

Debout, bras tendus vers l'avant dans l'alignement des épaules.

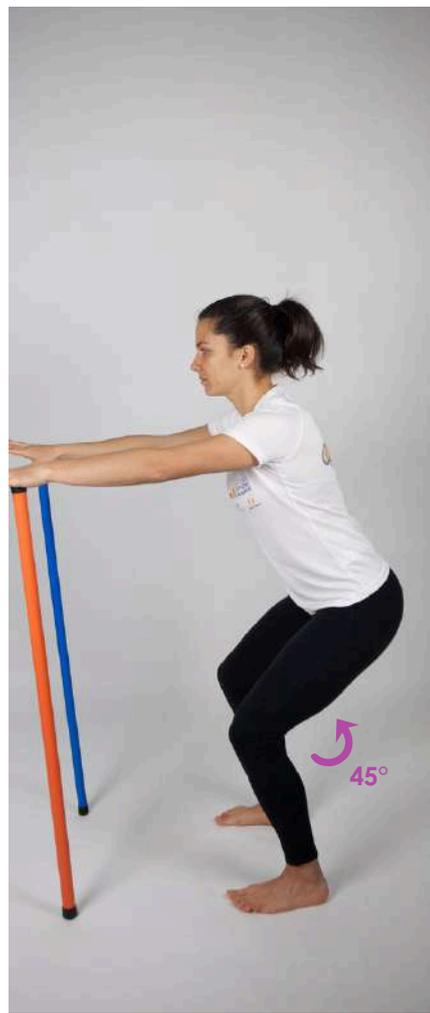
Consigne :

Sur l'expiration, étirez l'élastique en gardant les bras tendus.

Sur l'inspiration, retour à la position de départ.

Répétez le mouvement 8 fois.

Sécurité (voir p.30)



Cuisses : niveau 1

Description :

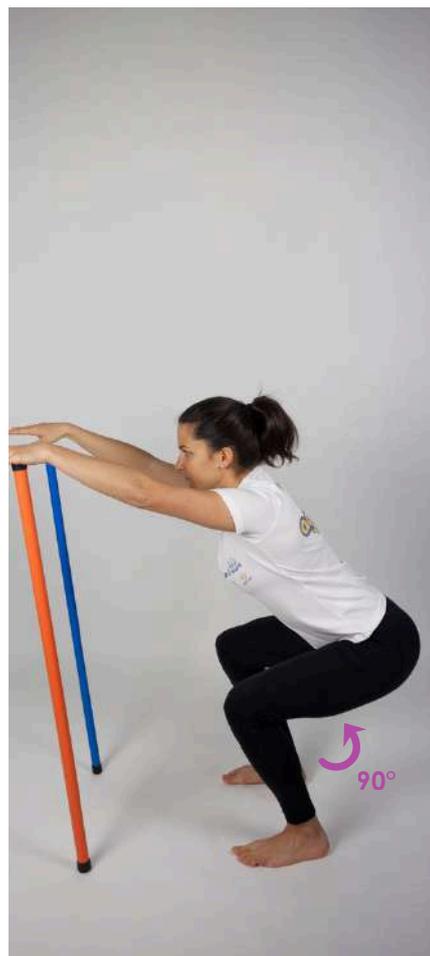
Debout, bras tendus, mains sur les bâtons.

Consigne :

Sur l'inspiration, fléchir les genoux à 45° comme pour s'asseoir sur une chaise et sur l'expiration, revenir à la position initiale. Répétez le mouvement 8 fois.

Sécurité (voir p.30) :

Les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds.



Cuisses : niveau 2

Description :

Debout, bras tendus, mains sur les bâtons.

Consigne :

Sur l'inspiration, fléchir les genoux à 90° comme pour s'asseoir sur une chaise et sur l'expiration, revenir à la position initiale. Répétez le mouvement 8 fois.

Sécurité (voir p.30) :

Les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds.



Biceps : niveau 1

Description :

Debout avec une bouteille dans chaque main.

Consigne :

Les bras le long du corps, soulevez la bouteille en direction de l'épaule. Répétez le mouvement 8 fois.

Sécurité (voir p.30) :

Gardez un léger pli lorsque le bras descend vers la hanche et évitez de vous pencher en avant.



Biceps : niveau 2

Description :

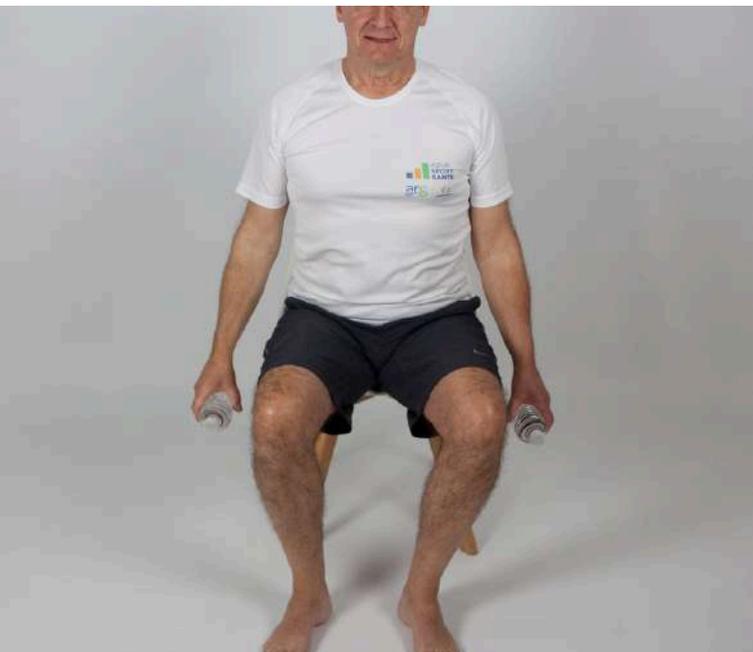
Debout avec un elastic dans chaque main bloqué par les pieds. Les coudes collés au corps.

Consigne :

Sur l'expiration, tendez les élastiques en pliant les coudes. Répétez le mouvement 8 fois.

Sécurité (voir p.30) :

Gardez un léger pli lorsque le bras descend vers la hanche et évitez de vous pencher en avant.



Epaules : niveau 1

Description : Debout ou assis sur le bord de la chaise, tenez une bouteille dans chaque main.

Consigne : Sur l'expiration, levez les bras tendus jusqu'à 45° et revenez à la position de départ sur l'inspiration. Effectuez l'exercice 8 fois.

Sécurité (voir p.30)



Epaules : niveau 2

Description :

Debout, les épaules relâchés, bras le long du corps.

Consigne :

Sur l'expiration, levez les bras tendus à l'horizontale. Sur l'inspiration, revenez en position initiale. Répétez le mouvement 8 fois.

Sécurité (voir p.30)



Fessiers : niveau 1

Description :

Debout en appuis sur une chaise.

Consigne :

Montez la jambe tendue, le talon en direction du ciel en inclinant légèrement les épaules vers l'avant. Puis revenez à la position de départ. Répétez le mouvement 8 fois.

Sécurité (voir p.30) :

Bloquez la chaise contre un mur et ne vous cambrez pas.



Fessiers : niveau 2

Description :

Debout en appui sur un bâton avec un élastique au niveau des pieds.

Consigne :

Montez la jambe tendue, le talon en direction du ciel en inclinant légèrement les épaules vers l'avant. Puis revenez à la position de départ. Répétez le mouvement 8 fois.

Sécurité (voir p.30) :

Ne vous cambrez pas.



Pectoraux : niveau 1

Description : En appui contre une chaise ou un mur avec les mains à largeur d'épaule.

Consigne : Sur l'inspiration, fléchissez les coudes. Sur l'expiration, poussez sur vos mains pour remonter en gardant l'alignement épaules - hanches - genoux. Répétez 8 fois.

Sécurité (voir p.30) : Veillez à garder le dos droit sans vous cambrer.



Pectoraux : niveau 2 **Description** : Les mains sur le sol ou un support à la largeur des épaules. Les genoux posés au sol à la largeur du bassin.

Consigne : Sur l'inspiration, fléchissez les coudes en veillant à conserver l'alignement et sur l'expiration poussez sur vos mains pour remonter en gardant l'alignement épaules - hanches - genoux. Répétez le mouvement 8 fois.

Sécurité (voir p.30) : Veillez à garder le dos droit sans vous cambrer.



Mollets : niveau 1

Description :

Debout en appui sur une chaise.

Consigne :

Sur l'expiration, montez sur la pointe des pieds. Sur l'inspiration redescendez. Répétez le mouvement 8 fois.

Sécurité (voir p.30) :

Se tenir si nécessaire.



Mollets : niveau 2

Description :

Debout en appui sur une chaise et en équilibre sur un pied.

Consigne :

Sur l'expiration, montez sur la pointe du pied. Et sur l'inspiration redescendez. Répétez le mouvement 8 fois puis changez de pied.

Sécurité (voir p.30) :

Se tenir si nécessaire.

Retour au calme et étirements



Les étirements se font sans mouvement brusque, sans à-coup. Maintenez la position d'étirement pendant 4 à 5 cycles respiratoires dès les premières tensions

(si vous ressentez une douleur, vous êtes allé trop loin, revenez à une tension plus supportable).



Mollets

Description :

Debout, joindre les bâtons et positionner la pointe du pied sur ces derniers en veillant à garder le talon au sol. Jambe d'appui légèrement fléchie.

Consigne :

Avancez votre bassin de façon à ressentir une tension au niveau du mollet et maintenez cet étirement 4 à 5 respirations. Puis changez de jambe.

Sécurité (voir p.30) : Maintenez le dos droit.



Ischio-jambier

Description :

Debout, jambe tendue avec le talon sur un support (ex : marche d'escalier).

Consigne :

Avancez le nombril vers la cuisse jusqu'à ressentir un étirement de l'arrière de la cuisse pendant 4 à 5 respirations.

Sécurité (voir p.30) :

Maintenez le dos droit.



Psoas

Description :

Debout sur une jambe, l'autre pied à plat sur une chaise.

Consigne :

Avancez le bassin vers la chaise en gardant la jambe d'appui tendue et restez 4 à 5 respirations.

Sécurité (voir p.30) : Maintenez le dos droit.



Cuisses : niveau 1

Description :

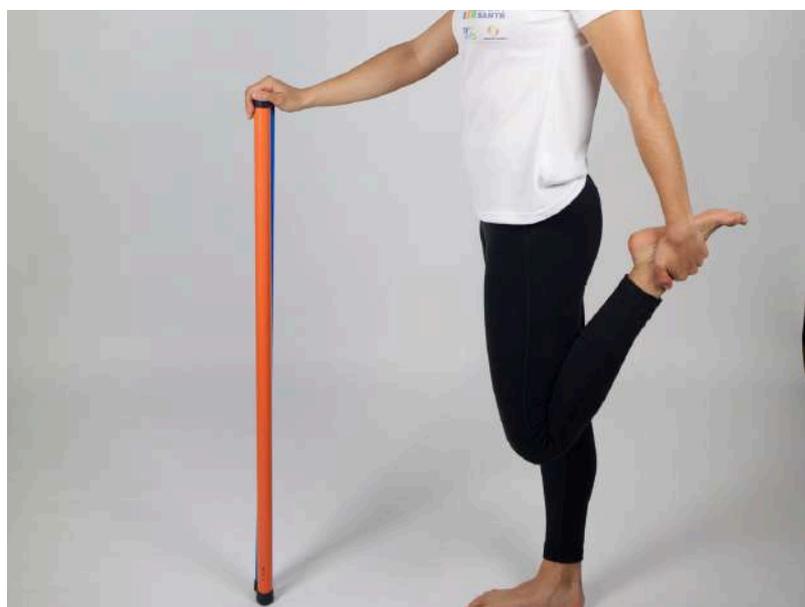
En appui sur une chaise, passez un élastique ou un foulard autour de la cheville.

Consigne :

Amenez le talon vers le fessier et maintenir 4 à 5 respirations.

Sécurité (voir p.30) :

Les cuisses sont parallèles. Pensez à garder le dos droit.



Cuisses : niveau 2

Description :

En appui sur un support, attrapez une de vos chevilles.

Consigne :

Amenez le talon vers le fessier et maintenir 4 à 5 respirations.

Sécurité (voir p.30) :

Les cuisses sont parallèles. Pensez à garder le dos droit.



Fessiers

Description :

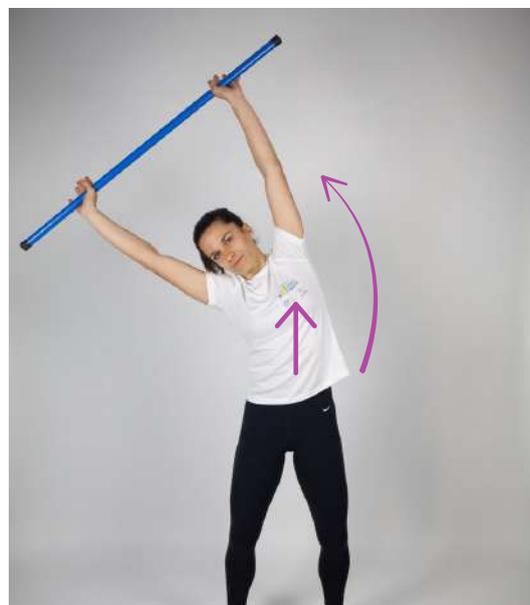
Assis sur le bord de la chaise, une cheville sur le genou opposé.

Consigne :

Avancez le nombril vers la cuisse et maintenez 4 à 5 respirations.

Sécurité (voir p.30) :

Maintenez le dos droit.



Obliques

Description : Debout, bras tendus tenant une barre au dessus de la tête.

Consigne : Sur l'expiration grandissez-vous et inclinez-vous sur un côté. Maintenez 4 à 5 respirations. Revenez à la position initiale. Même chose de l'autre côté.

Sécurité (voir p.30) : Ne pas se pencher pas en avant.



Triceps

Description :

Debout, attrapez un bâton dans le dos une main au dessus de la tête et l'autre dans le bas du dos.

Consigne : Tirez le bâton vers le bas sans lâcher la main du haut. Maintenez 4 à 5 respirations.

Sécurité (voir p.30) :

Maintenez le dos droit. Ne vous cambrez pas.



Avant-bras **Description :** Assis ou debout, les bras tendus. Orientez une paume de main vers l'avant et attrapez le bout des doigts avec l'autre main.

Consigne : Tirez le bout des doigts vers vous. Maintenez 4 à 5 respirations.

Sécurité (voir p.30) : Maintenez le dos droit. Ne vous cambrez pas.

Dorsaux : niveau 1

Description :

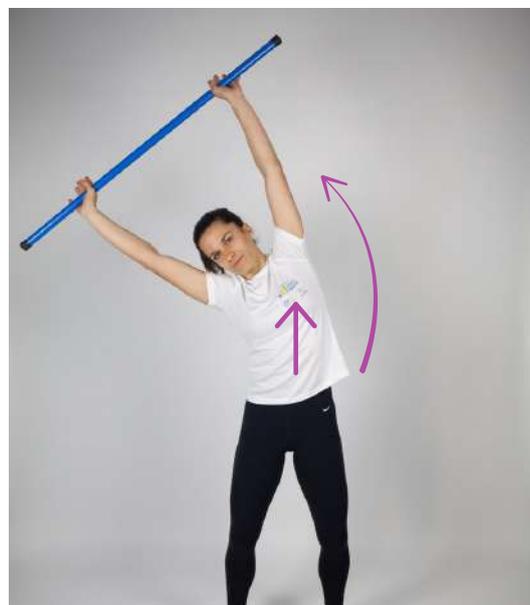
Sur le bord d'une chaise, enlacez-vous.

Consigne :

Expirez, enrroulez le menton puis le haut du dos en essayant de rejoindre le bout de vos doigts. Maintenez 4 à 5 respirations. Puis alternez le croisement des bras.

Sécurité (voir p.30) :

Genoux à 90° pour vous stabiliser.



Dorsaux : niveau 2

Description : Debout, les mains sur les bâtons en face de vos jambes.

Consigne : Croisez les bras et les bâtons, puis rentrez la tête dans les épaules et arrondissez le dos. Maintenir la position 4 à 5 respirations.

Sécurité (voir p.30)

FIGHE MÉMO

À RÉÉCRIRE & AFFICHER fièrement sur le frigo, le miroir ou l'entrée !

MON OBJECTIF BIEN-ÊTRE

 Mon objectif forme & santé du moment :



(Ex : Marcher 30 min par jour / Me sentir plus en forme / Bouger chaque midi...)

POURQUOI JE BOUGE ?

 Ce qui me motive vraiment :



(Ex : Être en bonne santé pour mes enfants / Retrouver de l'énergie / Préparer un défi personnel...)

MA TEAM MOTIVATION !

 Je peux compter sur eux pour m'encourager :

 Nom : _____  Tel : _____

 Nom : _____  Tel : _____

 Nom : _____  Tel : _____

 Un petit message à leur partager :

"Tu me suis pour un petit défi mouvement cette semaine ? Pas besoin de faire un marathon hein 😊 Juste une balade, un tour en vélo, un peu de danse, un jeu, une pause active après le boulot..."

Bouger 30 min par jour, c'est prouvé :

- ✓ Meilleur moral
- ✓ Moins de stress
- ✓ Sommeil plus réparateur
- ✓ Plus d'énergie au quotidien
- ✓ Et ça protège contre plein de maladies 🍊

Je te propose (insérer une date et un horaire). Qu'en dis-tu ?"



Bouger régulièrement, même un peu, c'est un vrai cadeau pour votre santé.

- ✓ Elle protège votre cœur, régule votre tension et aide à prévenir le diabète de type 2.
- ✓ Elle apaise le stress, soulage les douleurs liées aux gestes répétitifs et booste votre concentration.
- ✓ Elle préserve votre autonomie en gardant votre corps fort et en mouvement.
- ✓ Elle renforce vos os et limite les risques de chute, surtout en avançant en âge.
- ✓ Elle diminue les risques de certains cancers.
- ✓ Elle améliore votre souffle, votre sommeil, votre humeur... et même vos relations ! Car bouger, c'est aussi créer du lien. 🤝

**Bouger, c'est prendre soin de soi...
un pas à la fois.**



MON CARNET VITALITÉ

***Bouger, c'est prendre soin de soi...
un pas à la fois.***

**AZUR
SPORT.
SANTÉ**


RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur

La vie bouge, suivons le rythme

Sous licence Creative Commons :



Pour toute question ou besoin d'adaptation, contacter Azur Sport Santé.

