

Mon carnet D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mon compagnon pour une pratique régulière



PRÉNOM : _____

NOM : _____

Changer ses habitudes pour en ancrer de nouvelles est un exercice difficile. La motivation évolue au cours du temps, et c'est tout à fait normal.

Dans le cadre d'une Activité Physique encadrée, ce carnet vous aidera à entretenir votre motivation et à pratiquer votre Activité Physique de façon régulière et durable, grâce à des apports théoriques et des conseils pratiques.

Il vous rappellera l'objectif que vous vous êtes fixé, ainsi que les progrès que vous avez pu faire.

Pensez à le renseigner et le consulter régulièrement, il peut constituer un bon compagnon de route dans votre démarche.



TABLE DES MATIÈRES

JE ME FIXE UN OBJECTIF _____	4
POUR MA SANTÉ, JE PRENDS RDV AVEC MOI-MÊME _____	5
LES RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE _____	6
MON NIVEAU DE CONDITION PHYSIQUE _____	8
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE C'EST LA SANTÉ : _____	11
MON JOURNAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE _____	12
SÉDENTARITÉ _____	15
ACTIVITÉ PHYSIQUE _____	15
MON JOURNAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE _____	16
MON JOURNAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE _____	18
MON JOURNAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE _____	22
LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE MON ACTIVITÉ PHYSIQUE _____	24
QUELQUES IDÉES D'APPLICATIONS MOBILES _____	25
MON JOURNAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE _____	26
SÉANCE(S) EN AUTONOMIE _____	29
MA SÉANCE EN AUTONOMIE _____	30
L'ÉCHAUFFEMENT _____	31
LE CORPS DE SÉANCE _____	34
LE RETOUR AU CALME ET LES ÉTIREMENTS _____	41
FICHE MÉMO À DÉCOUPER _____	47
ANNUAIRE _____	49
NOTES _____	50

JE ME FIXE UN OBJECTIF



Fixez-vous un objectif principal pour votre programme d'activité physique, cela facilitera votre motivation.

Cet objectif peut aussi bien être physique (être moins essoufflé en montant les marches ou reprendre de la tonicité musculaire), que mental (me sentir mieux dans ma tête), social (pouvoir jouer à nouveau avec mes petits enfants ou randonner avec mes amis) et même sportif (monter le col de Vence à pieds ou à vélo) .

« Personne n'est trop vieux pour se fixer un nouvel objectif ou réaliser de nouveaux rêves. » - Les Brown

Nous sommes le : _____

Avec ce programme, mon objectif principal est : _____

Parce que votre objectif peut être amené à évoluer au fil du temps, pensez à noter pourquoi il a changé, et inscrivez votre nouvel objectif.

Mon objectif change parce que : _____

Aujourd'hui, le : _____ , je veux pouvoir : _____

POUR MA SANTÉ, JE PRENDS RDV AVEC MOI-MÊME

Prenez rendez-vous avec vous-même et fixez à l'avance les jours et horaires auxquels vous allez pratiquer votre activité physique.

Considérez ces rendez-vous pour votre santé comme aussi importants que vos rendez-vous avec votre médecin, votre kiné ou votre patron, cela vous aidera à être plus assidu. Si exceptionnellement vous n'avez d'autre choix que de l'annuler, reprogrammez-le aussitôt un autre jour, comme pour un RDV médical ou professionnel...

Je pratique mon Activité Physique (renseignez les jours et horaires envisagés) :

Le _____ de ____ à ____ h

Le _____ de ____ à ____ h

Le _____ de ____ à ____ h

Le _____ de ____ à ____ h

Le _____ de ____ à ____ h

Le _____ de ____ à ____ h

Le _____ de ____ à ____ h

LES RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



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.

POUR LES + 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

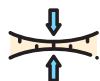


POUR LES CAPACITÉS CARDIO-RESPIRATOIRE

Sont recommandées :

- 30 min d'activité physique d'intensité modérée par jour (faible essoufflement)
- ou 15 min d'activité physique élevée par jour (essoufflement élevé).

Exemple : Marche, montée d'escaliers, marche nordique, natation, jardinage travaux ménagers (comme passer l'aspirateur, etc.)



POUR L'ASSOUPPLISSEMENT ET LA MOBILITÉ ARTICULAIRE

Pratiquer des exercices de souplesse au minimum 2 jours par semaine pendant au moins 10 min.

Exemple : Travaux ménagers, tai chi, étirements, yoga...

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.



p.7

POUR LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Solliciter les bras, les jambes, le tronc au moins 2 jours par semaine, de préférence de façon non consécutive.

Exemple : Marche, vélo, jardinage, gymnastique aquatique ou d'entretien..



Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.

www.anses.fr

MON NIVEAU DE CONDITION PHYSIQUE



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



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



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 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.

Source : Rapport InCa 2017

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.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE C'EST LA SANTÉ :

Voici 10 réflexes en or pour la préserver !





































- 1** Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
- 2** Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 3** Je signale à mon médecin tout malaise 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 fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.
- 8** Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 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 JOURNAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Notez ici toutes les séances, encadrées ou non, que vous avez programmées.

DATE	TRAVAIL EFFECTUÉ	MON RESSENTI
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	   
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	   
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	   
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	   
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	   
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	   
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	   
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	   
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	   

Entourez le visage qui représente le mieux votre état après votre pratique d'activité physique
1-épuisé, 2-j'aurai pu faire plus, 3-bien, 4-bonheur !
et déterminez pourquoi dans la section commentaire.

MES COMMENTAIRES

Un comportement sédentaire engendre des effets néfastes sur la santé des individus.

C'est un comportement qui est à dissocier d'un comportement actif.



Exemple : Une personne qui travaille dans un bureau 7 heures par jour peut faire 45 minutes d'activité physique d'intensité modérée et/ou élevée. Elle est considérée comme active avec un comportement sédentaire.

Il est donc important de marcher au moins toutes les 2 heures.

« Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez-en vous et ils se réaliseront sûrement. » – Martin Luther King



« Je me suis rendu compte que j'avais vraiment perdu physiquement et que le fait de me bouger à nouveau avait réveillé mon corps. » - Gabriel RODIER

SÉDENTARITÉ

La sédentarité est définie par une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique faible (en position assise ou allongée).

La sédentarité (ou comportement sédentaire) se distingue de l'inactivité physique et a des effets délétères indépendants de celle-ci sur la santé. (Source : Inserm 2019)

LES DIFFÉRENTES SITUATIONS SÉDENTAIRES :



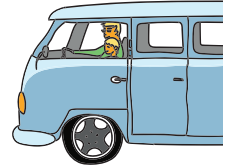
Au travail



Dans les loisirs



Au domicile



Dans les transports

Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher un peu toutes les 90 min à 120 min.

Même si vous faites déjà au moins 30 min d'activité physique dynamique par jour, il est bénéfique de réduire le temps passé assis.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il existe de nombreuses occasions d'être actif au quotidien :



Dans vos activités domestiques



Sur votre lieu de travail



Lors de vos déplacements



Sur votre temps de loisirs

MON JOURNAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Notez ici toutes les séances, encadrées ou non, que vous avez programmées.

DATE	TRAVAIL EFFECTUÉ	MON RESSENTI
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	

Entourez le visage qui représente le mieux votre état après votre pratique d'activité physique
1-épuisé, 2-j'aurai pu faire plus, 3-bien, 4-bonheur !
et déterminez pourquoi dans la section commentaire.

MES COMMENTAIRES

MON JOURNAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Notez ici toutes les séances, encadrées ou non, que vous avez programmées.

DATE	TRAVAIL EFFECTUÉ	MON RESSENTI
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	

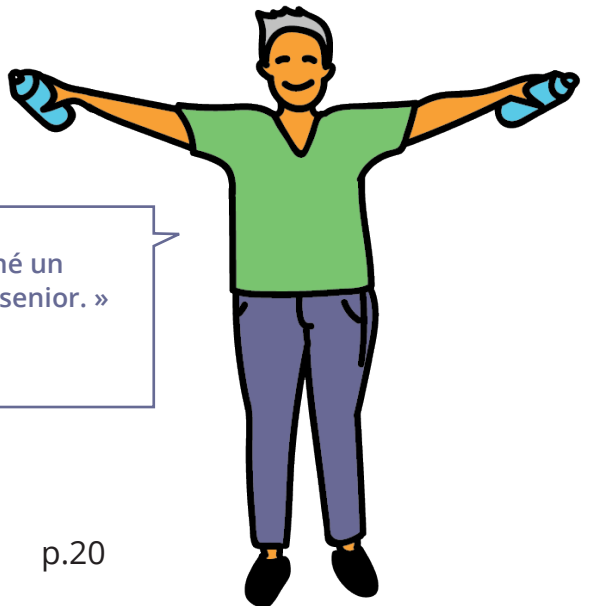
Entourez le visage qui représente le mieux votre état après votre pratique d'activité physique
1-épuisé, 2-j'aurai pu faire plus, 3-bien, 4-bonheur !
et déterminez pourquoi dans la section commentaire.

MES COMMENTAIRES



« L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :
un complément parfait
et des progrès notés
par mon kiné. »
- Eloïse FUCHAR

« Ne vous découragez pas. C'est souvent la dernière clé du trousseau
qui ouvre la porte.»
- Paulo Coelho



« Très heureux, ça a redonné un
PLUS à ma vie courante de senior. »
- Jules RENAUDIER

MON
SPORTSANTÉ
PACA



Vous êtes atteint d'une **MALADIE CHRONIQUE** et vous souhaitez pratiquer une **ACTIVITÉ PHYSIQUE** la plus adaptée à votre santé à *proximité de chez vous* ?

Rendez-vous sur :

PACA.SPORT.SANTE.FR



LA CARTOGRAPHIE
DES OFFRES
SPORT-SANTÉ DE
MA RÉGION

Ce site est également dédié aux médecins souhaitant orienter leurs patients vers une pratique adaptée à leur santé.





































EN COLLABORATION AVEC



MON JOURNAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Notez ici toutes les séances, encadrées ou non, que vous avez programmées.

DATE	TRAVAIL EFFECTUÉ	MON RESSENTI
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	   
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	   
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	   
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	   
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	   
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	   
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	   
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	   
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	   

Entourez le visage qui représente le mieux votre état après votre pratique d'activité physique
1-épuisé, 2-j'aurai pu faire plus, 3-bien, 4-bonheur !
et déterminez pourquoi dans la section commentaire.

MES COMMENTAIRES

LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE MON ACTIVITÉ PHYSIQUE

Voici quelques exemples d'outils technologiques qui peuvent vous motiver à pratiquer une Activité Physique régulière, toutefois quelques précautions sont à prendre :

- Les exercices des applications mobiles ne sont pas forcément adaptés aux capacités physiques de chacun.
- L'utilisation des podomètres et bracelets connectés vous permet d'avoir une estimation de votre activité. Elle ne permet pas de mesurer l'intensité d'exercice.
- Quant au cardio-fréquencemètre, qui mesure l'intensité de l'effort, il nécessite la connaissance de sa propre fréquence cardiaque maximale, déterminée objectivement par un test d'effort.



QUELQUES IDÉES D'APPLICATIONS MOBILES

OBJECTIF	GAGNER EN MASSE MUSCULAIRE	GAGNER EN ENDURANCE CARDIORESPIRATOIRE	GAGNER EN SOUPLESSE
EXEMPLES D'ACTIVITÉS	Renforcement musculaire, pilates...	Marche, vélo, course...	Yoga, gym douce...
EXEMPLES D'APPLICATIONS MOBILES	 Seven - 7 min d'exercice  Sworkit  Exercices à la maison	 Podomètre  Strava GPS Running et Cyclisme  Runtastic  Objectif marche	 Sworkit  Yoga - Poses & classes

« Les tests d'évaluation m'ont beaucoup surpris, dans mes efforts physiques j'ai récupéré de la respiration. J'ai progressé ! »

- Noémie GIRARD



MON JOURNAL D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Notez ici toutes les séances, encadrées ou non, que vous avez programmées.

DATE	TRAVAIL EFFECTUÉ	MON RESSENTI
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	
	<input type="radio"/> Souplesse <input type="radio"/> Endurance <input type="radio"/> Équilibre <input type="radio"/> Renforcement musculaire	

Entourez le visage qui représente le mieux votre état après votre pratique d'activité physique
1-épuisé, 2-j'aurai pu faire plus, 3-bien, 4-bonheur !
et déterminez pourquoi dans la section commentaire.

MES COMMENTAIRES

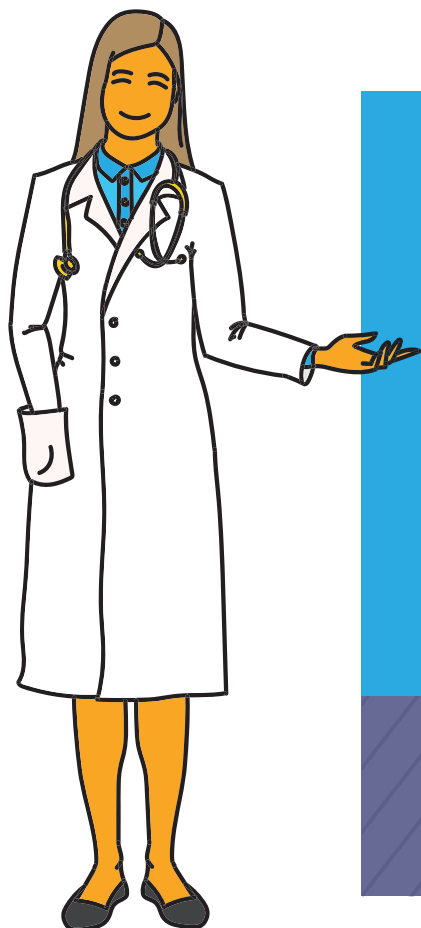


SÉANCE(S) EN AUTONOMIE

Prêt à faire une ou plusieurs séances en autonomie ?

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 - 7).



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

MA SÉANCE EN AUTONOMIE

Une séance est toujours composée de trois 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.



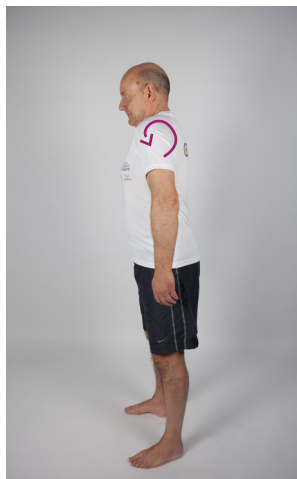
1. En cas de douleur vive inhabituelle stoppez l'exercice.
2. Exercices debout : le dos et la tête droite, écartez les pieds à la largeur du bassin et fléchissez légèrement les genoux.
3. Exercices assis : le dos et la tête droite, écartez les pieds et les genoux à la largeur du bassin.

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.30)

POIGNETS



DESCRIPTION :

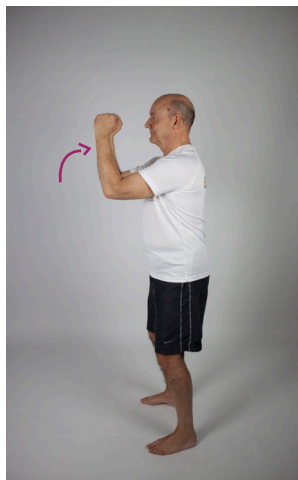
Croisez vos doigts, les paumes se touchent.

CONSIGNE :

Rotations des poignets en augmentant progressivement l'amplitude. Effectuez l'action 10 fois dans un sens puis dans l'autre.

SÉCURITÉ (voir p.30)

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).

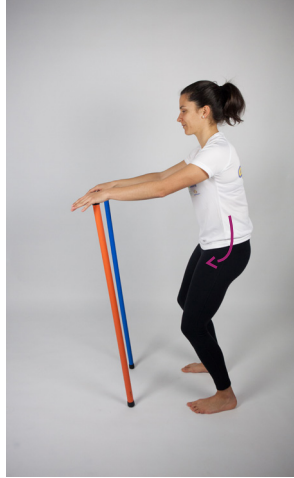
CONSIGNE :

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) :

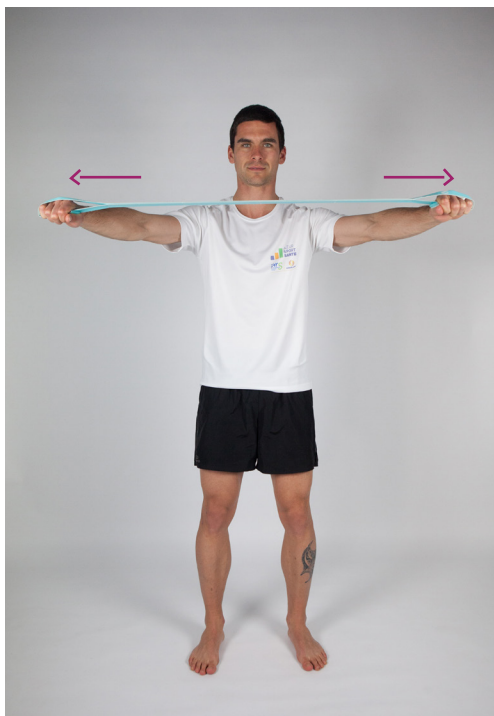
Ne pas mettre le poids du corps sur la cheville en rotation.

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 :

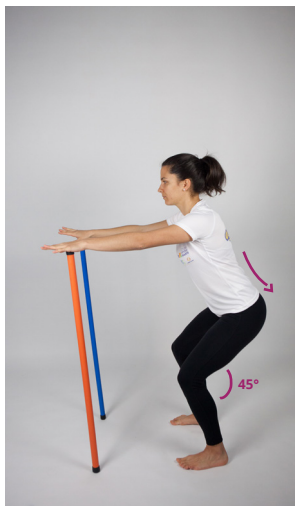
Sur l'expiration, étirez l'élastique en gardant les bras tendus.

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.

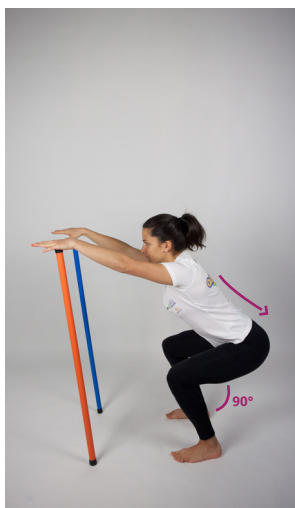
CONSIGNE :

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.

ÉPAULES : 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)

ÉPAULES : 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.

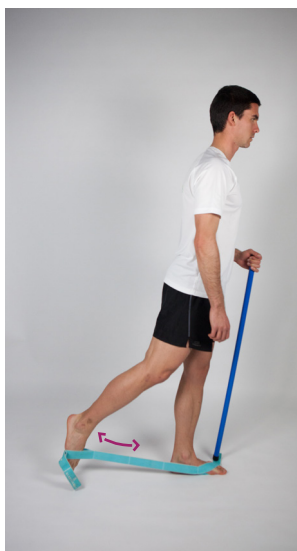
CONSIGNE :

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.

LE RETOUR AU CALME ET LES 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.

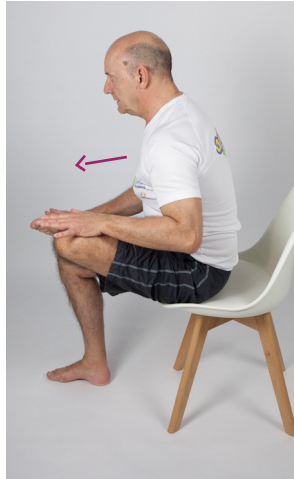
CONSIGNE :

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.

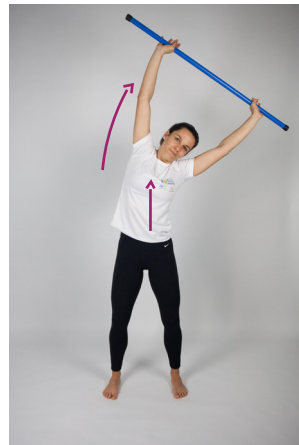
CONSIGNE :

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)

FICHE MÉMO À DÉCOUPER

Vous pouvez noter ici les objectifs que vous vous êtes fixés, et les mettre en valeur à un endroit visible dans votre maison (ex : sur le frigo ou le miroir de la salle de bain).

Mon objectif :

Jours de mes séances :

Mon expérience positive dans la pratique d'activité physique :

Ma phrase motivationnelle :



Saisir toutes les occasions de bouger vous permet d'améliorer votre capital santé.

Pensez à les inclure dans votre routine quotidienne !



ANNUAIRE

N'hésitez pas à pratiquer votre séance autonome (sans coach) à plusieurs, c'est plus motivant et plus convivial. Pour cela contactez une ou plusieurs personnes de votre groupe pour convenir d'un lieu et d'une heure de RDV.

NOM - TÉLÉPHONE - EMAIL

_____	/	_____	/	_____
_____	/	_____	/	_____
_____	/	_____	/	_____
_____	/	_____	/	_____
_____	/	_____	/	_____
_____	/	_____	/	_____
_____	/	_____	/	_____
_____	/	_____	/	_____
_____	/	_____	/	_____
_____	/	_____	/	_____
_____	/	_____	/	_____
_____	/	_____	/	_____
_____	/	_____	/	_____
_____	/	_____	/	_____
_____	/	_____	/	_____
_____	/	_____	/	_____
_____	/	_____	/	_____
_____	/	_____	/	_____

NOTES

NOTES

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET RÉGULIÈRE...

Limite les risques de maladies cardiovasculaires, d'hypertension et de diabète

Diminue le stress, prévient les TMS et augmente la concentration

Participe à la création et au maintien du lien social

Prévient la perte d'autonomie

Aide à la prévention de l'ostéoporose et des chutes

Améliore le souffle, la qualité de vie, la qualité de sommeil et l'humeur

Diminue les risques de développer certains cancers



LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE NÉCESSITE UN AVIS MÉDICAL, SURTOUT SI VOUS N'ÊTES PAS HABITUÉ OU QUE VOUS AVEZ ARRÊTÉ DEPUIS PLUSIEURS ANNÉES. FAITES LE POINT AVEC VOTRE MÉDECIN TRAITANT.