



Tout le monde gagne à bouger !

« **Le plus grand risque pour la santé des personnes âgées est la sédentarité.** » *Organisation mondiale de la santé, 1997*

Les exercices proposés au verso de cette page peuvent vous aider à faire vos premiers pas.

CONSIGNES À RESPECTER :

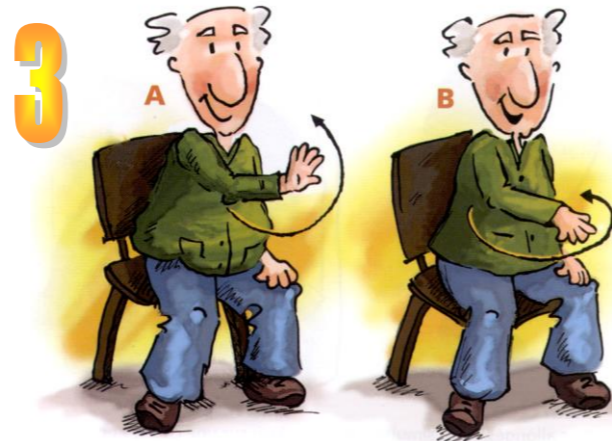
- ① prévoyez un **appui**, soit le dossier d'une chaise, une table ou un mur, pour faire les exercices en position debout ;
- ① portez des **vêtements confortables** et des **souliers plats**;
- ① **respirez normalement** à chacun des exercices. Si vous ressentez de l'inconfort, diminuez la vitesse d'exécution des mouvements et n'insistez pas si la douleur persiste;
- ① faites des exercices **chaque jour ou presque**; toutefois, il n'est pas nécessaire de les faire tous en une seule fois. **Allez-y graduellement**;
- ① agrémentez votre séance d'une musique que vous aimez;
- ① augmentez , si désiré, le degré de difficulté des exercices 3 à 6 en utilisant des poids légers (bouteille d'eau, boîte de conserve, etc.)



1
Tourner la tête à droite, puis à gauche. 5 fois



2
Marcher sur place de 2 à 5 minutes



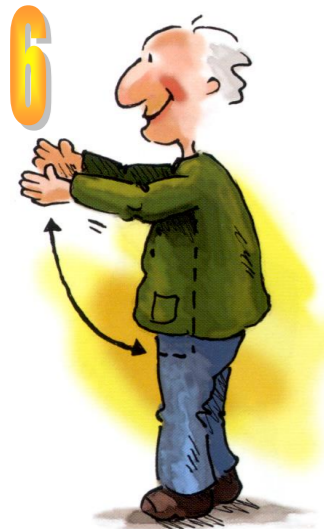
3
Assis, faire de grands cercles, un bras à la fois :
A- à la verticale (5 à 15 répétitions)
B- à l'horizontale (5 à 15 répétitions)



4
Debout, genoux légèrement fléchis, fléchir le tronc vers la droite puis la gauche. 5 à 10 répétitions



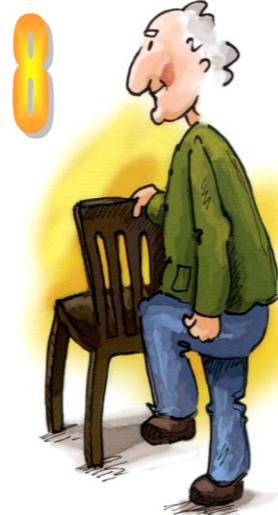
5
Bras le long du corps, fléchir les 2 avant-bras. Garder les coudes près du corps. 10 à 15 fois



6
Bras allongés, lever les 2 bras devant soi jusqu'à la hauteur des épaules. Revenir à la position de départ. 10 à 15 répétitions



7
Assis sur une chaise appuyée contre un mur, s'asseoir et se lever lentement. 5 à 15 fois
N.B. : au début, pour faciliter l'exercice, placer un coussin ou un bottin téléphonique sur la chaise.



8
Debout, fléchir un genou à 90° et maintenir cette position quelques secondes. Alternier. 5 à 15 répétitions.



9
Debout, pieds joints :
1. Élever la jambe droite latéralement 5 à 15 fois
2. Faire ensuite l'exercice avec la jambe gauche 5 à 15 fois



10
Debout, mains en appui sur un mur, placer un pied derrière tout en maintenant le talon au sol pour étirer le mollet. Les orteils doivent pointer vers le mur. Maintenir la position quelques secondes et alterner. Répéter l'exercice trois fois pour chaque jambe

N. B. : Pour entreprendre un programme complet de conditionnement physique, il est recommandé de devenir membre d'un centre spécialisé, de consulter un professionnel en activité physique ou de s'inscrire à un cours de conditionnement physique.