



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
- Tapis au sol
  - Chaise pour appui au besoin
  - Bouteille d'eau pour s'hydrater

## 1 • Pousser le mur



- Reculez le pied en poussant les mains vers l'avant
- Ramenez le pied à la position de départ et répétez avec l'autre jambe
- Alternez de côté pour 20 répétitions (10 de chaque côté)

## 2 • Le combo squat et abduction de la hanche



- D'une position debout, descendez vers une position assise en levant les bras devant vous
- Redressez-vous et soulevez la jambe sur le côté
- Reprenez l'exercice avec l'autre jambe, faites 6 répétitions avec chaque jambe.

## 3 • La levée du genou à la main opposée



- Levez un genou et touchez-le avec la main opposée
- Revenez à la position de départ et répétez avec l'autre jambe
- Alternez de côté pour 20 répétitions (10 de chaque côté)

## 4 • L'étoile alternée



- Allongez une jambe sur le côté en ouvrant les bras sur les côtés
- Ramenez et répétez avec l'autre jambe
- Alternez de côté pour 20 répétitions (10 de chaque côté)

## 5 • La rotation des épaules bras tendus



- Faites 6 rotations vers l'avant avec les bras allongés
- Faites 6 rotations vers l'arrière avec les bras allongés

Reprendre les exercices de 1 à 5 une deuxième fois.

## 6 • Le Superman



- Allongez un bras devant vous et la jambe opposée vers l'arrière
- Ramenez et répétez avec l'autre jambe et l'autre bras
- Alternez de côté pour 12 répétitions (6 de chaque côté)

## 7 • Les pompes sur les genoux (push-up)



- Pliez les coudes et descendez la poitrine vers le sol
- Soulevez le haut du corps en dépliant les coudes
- Répétez 12 fois

## 8 • Le pont



- Appuyez vos mains contre le sol et levez les fesses
- Descendez les fesses tranquillement
- Répétez 12 fois

## 9 • L'étirement de l'arrière des cuisses



*Utilisez une ceinture au besoin si vous n'arrivez pas à rejoindre le genou avec les mains*

- Soulevez et maintenez la jambe tendue en soutenant l'arrière de la cuisse avec les mains
- Tenez pour 3 respirations (environ 30 secondes)
- Ramenez et répétez avec l'autre jambe

## 10 • Le genou vers la poitrine



*Utilisez une ceinture au besoin si vous n'arrivez pas à rejoindre le genou avec les mains*

- Tirez le genou vers la poitrine avec les mains
- Tenez pour 3 respirations (environ 30 secondes)
- Ramenez et répétez avec l'autre jambe

[santemontreal.qc.ca/activitephysique-aines](http://santemontreal.qc.ca/activitephysique-aines)