



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. Cela vous permettra d'identifier le bon programme dans les pages suivantes. 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



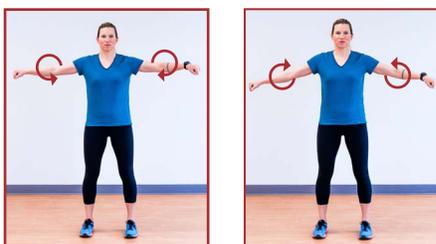
- Levez un genou et touchez-le avec la main opposée
- Revenez à la position de départ et répétez avec l'autre jambe
- Alternez de côté pour 20 répétitions (10 de chaque côté)

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

- ÉQUIPEMENT
- Chaise
 - Poids (petits haltères, boîtes de conserve, bouteilles d'eau, etc.)
 - Mur
 - Bouteille d'eau pour s'hydrater

1 • La marche sur place avec bras dynamiques



- Soulevez un genou et le bras opposé à 90 degrés
- Alternez avec l'autre jambe et l'autre bras
- Faites 20 pas rythmés en levant les genoux le plus haut possible

2 • Le pas devant et l'ouverture de la cage thoracique



- Faites un grand pas vers l'avant et ouvrez le bras opposé en inspirant
- Revenez à la position de départ en expirant
- Répétez 10 à 12 fois en alternant les jambes et les bras

3 • Le squat (ou assis-debout)



- Descendez jusqu'à une position assise en poussant les bras devant vous. Gardez le dos droit
- Redressez-vous
- Répétez 10 à 12 fois

4 • La flexion plantaire



- Les pieds à la largeur des épaules
- Soulevez les talons et montez sur le bout des orteils
- Redescendez
- Répétez 10 à 12 fois

5 • Le coup de poing



- Donnez un coup de poing avec un bras et ramenez le coude opposé vers l'arrière en inspirant
- Alternez le mouvement des bras en expirant
- Répétez 10 à 20 fois

6 • Les pompes au mur (*push-up*)



- Appuyez les mains sur le mur, les coudes dépliés
- Pliez les coudes et rapprochez la poitrine vers le mur
- Décollez votre corps pour revenir à la position initiale
- Répétez 10 à 12 fois

7 • La flexion du coude



Tenez des petits poids (boîtes de conserve ou bouteilles d'eau) pour augmenter le niveau de difficulté

- Amenez vos 2 mains aux épaules en pliant les coudes
- Redescendez tranquillement les mains
- Répétez 10 à 12 fois

8 • La rotation externe des épaules



Tenez des petits poids (boîtes de conserve ou bouteilles d'eau) pour augmenter le niveau de difficulté

- Debout près d'une chaise, dos droit, les pieds à la largeur des épaules, les bras le long du corps
- Fléchissez vos coudes à 90°, les paumes des mains tournées vers le haut
- Ouvrez les bras de chaque côté, les coudes collés au corps en expirant
- Ramenez les bras en position initiale en inspirant
- Répétez 10 à 12 fois

9 • L'équilibre avec les pieds collés



Gardez la main près du dossier de la chaise pour prendre appui afin d'éviter un déséquilibre

- Collez les pieds ensemble
- Relâchez graduellement la chaise si possible
- Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes
- Fermez les yeux si possible

10 • L'équilibre avec un pied devant l'autre



Gardez la main près du dossier de la chaise pour prendre appui afin d'éviter un déséquilibre

- Posez un pied devant l'autre
- Relâchez graduellement la chaise si possible
- Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes et répétez en inversant la position des pieds

11 • L'équilibre sur une jambe



Gardez la main près du dossier de la chaise pour prendre appui afin d'éviter un déséquilibre

- Levez un pied
- Relâchez graduellement la chaise si possible
- Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes et répétez en inversant la position des pieds

12 • L'étirement des mollets



- Faites un pas vers l'arrière en gardant la jambe allongée
- Maintenez cette position pendant 3 respirations (environ 30 secondes)
- Ramenez et répétez avec l'autre jambe

santemontreal.qc.ca/activitephysique-aines

- ÉQUIPEMENT
- Chaise avec appuis-bras solides
 - Mur
 - Bouteille d'eau pour s'hydrater

1 • La marche genoux hauts avec ou sans bras



- Soulevez un genou et le bras opposé
- Alternez avec l'autre jambe et l'autre bras
- Faites 20 pas rythmés en levant les genoux le plus haut possible
- Restez près de la chaise

2 • Le pas devant



Tenez la chaise au besoin

- Faites un pas vers l'avant en inspirant
- Revenez à la position de départ en expirant
- Répétez 8 à 10 fois en alternant les jambes

3 • La flexion plantaire



- Soulevez les talons et montez sur le bout des orteils
- Redescendez
- Répétez 8 à 10 fois

4 • L'abduction de la hanche



- Levez une jambe, vers l'extérieur
- Ramenez et répétez avec l'autre jambe
- Répétez 8 à 10 fois
- Reprenez l'exercice avec l'autre jambe

5 • Le squat sur chaise ou assis-debout



Garder les épaules relâchées

- Levez-vous debout en poussant sur les appuis-bras au besoin
- Revenez tranquillement en position assise
- Répétez 8 à 10 fois
- Appuyez-vous, au besoin, sur le dossier d'une seconde chaise solide placée devant vous

6 • La natation



- Allongez un bras devant vous et le bras opposé vers l'arrière en vous penchant vers l'avant
- Alternez les bras
- Répétez 8 à 10 fois (4 ou 5 de chaque côté) en gardant le dos droit

7 • La rotation externe des épaules



Tenez des petits poids (boîtes de conserve ou bouteilles d'eau) pour augmenter le niveau de difficulté

- Assis, le dos droit, les pieds à la largeur des épaules, les bras le long du corps
- Fléchissez vos coudes à 90°, les paumes des mains tournées vers le haut
- Ouvrez les bras, les coudes collés au corps en expirant
- Ramenez les bras en position initiale en inspirant
- Répétez 8 à 10 fois

8 • La pompe au mur (push-up)



- Appuyez les mains sur le mur, les coudes dépliés
- Pliez les coudes et rapprochez la poitrine vers le mur
- Décollez votre corps, en poussant dans vos bras, pour revenir à la position initiale
- Répétez 8 à 10 fois

9 • L'équilibre avec les pieds collés



Gardez la main près du dossier de la chaise pour prendre appui afin d'éviter un déséquilibre

- Collez les pieds ensemble
- Relâchez graduellement la chaise, soyez prudent
- Maintenez cette position pendant 10 à 30 secondes

10 • Le dos rond et le dos creux



- Dos rond : arrondissez le dos en ramenant le menton vers la poitrine et en expirant
- Dos creux : creusez le dos en sortant les fesses en inspirant
- Répétez 5 fois, en alternant entre dos rond et dos creux

santemontreal.qc.ca/activitephysique-aines

- 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

santemontreal.qc.ca/activitephysique-aines

Produit par Move 50+, propulsé par Sercovie et le ministère de la Famille, en collaboration avec le service de gériatrie du Centre hospitalier de l'Université de Montréal et la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

ÉQUIPEMENT

- Chaise avec appuis-bras solides (exercices 1 à 4)
- Table d'appoint ou comptoir (exercice 4)
- Lit (exercices 5 à 8)
- Bouteille d'eau pour s'hydrater

1 • 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

2 • La marche sur place avec le bras opposé



- 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

3 • L'extension du genou



- 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

4 • Le pianotage sur la table



- Assis, dos droit, les pieds à plat au sol, à la largeur des hanches. La table (ou le comptoir) à la hauteur du nombril
- Avancez le bras devant vous, le bout des doigts sur l'avant de la table
- Allongez le bras en pianotant le plus loin possible avec les doigts
- Pour le retour, faites un demi-cercle vers l'extérieur avec le bras allongé sur la table (ou le comptoir) comme si vous la nettoyez
- Respirez en gardant le dos droit
- Répétez 5 fois
- Reprenez l'exercice 5 fois avec l'autre bras

5 • La glissade du talon



Utilisez une ceinture au besoin pour vous aider à ramener le talon

- Glissez le talon vers la fesse du même côté en pliant le genou le plus possible
- Revenez à la position de départ tranquillement
- Répétez 5 à 10 fois avec chaque jambe

6 • L'abduction de la hanche



- La position de départ: une jambe pliée et l'autre allongée
- Glissez la jambe allongée vers l'extérieur le plus loin possible
- Ramenez la jambe à la position de départ
- Répétez 5 à 10 fois avec chaque jambe

7 • Le pont



- Appuyez vos mains contre le matelas et levez les fesses
- Descendez les fesses tranquillement
- Répétez 5 fois

8 • La glissade des bras (ange dans la neige)



- Allongez sur le dos, les jambes pliées et les bras près du corps
- Glissez les bras de chaque côté pour les éloigner de votre tronc en gardant les paumes vers le plafond
- Ramenez vos bras près de vous à la position de départ
- Répétez 5 fois

santemontreal.qc.ca/activitephysique-aines

Produit par Move 50+, propulsé par Sercovie et le ministère de la Famille, en collaboration avec le service de gériatrie du Centre hospitalier de l'Université de Montréal et la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal