

Participer à un programme d'exercices

Exemples de programmes sur le web

 Programmes d'exercices en vidéo	Safe McGill safe-seniors.com/fr Go Pour Bouger move50plus.ca/le-go-pour-bouger	Vidéos et documents Pour tous les niveaux et bien adapté pour tous.
	Move 50+ move50plus.ca youtube.com/@MOVE50PLUS	Davantage d'exercices pour les aînés plus mobiles. Offre un questionnaire pour estimer votre forme physique
	Vidéos « Maintien en santé » maintiensante.ca	Vidéos par les kinésiologues du CISSS de l'Outaouais. Exercices adaptés pour personnes à mobilité réduite.

Scannez notre code QR
pour accéder aux
documents et autres
ressources en ligne



www.maintiensante.ca





Je débute un nouveau programme !

Félicitations! Vous faites un grand pas vers une meilleure santé.

Il est possible de commencer à être actif à tout âge. **Il n'est jamais trop tard** pour y retirer tous les bénéfices ! Tout effort, même petits, amènent des bienfaits.



Si vous avez un **problème de santé** qui entraîne une interdiction pour certains efforts ou mouvements, veuillez **consulter votre médecin avant de débiter**. En cas de doute sur votre capacité physique, veuillez consulter un kinésiole ou un professionnel de la physiothérapie.

Passez à l'action !

- Ne vous découragez pas si vous n'arrivez pas à terminer du premier coup tous les exercices ou toutes les répétitions. À mesure que vous vous renforcerez, cela deviendra plus facile.
- **Faites preuve de patience** : Faites les exercices deux fois par semaine et espacez les séances d'au moins une journée pour permettre à votre corps de se reposer et de récupérer. Vous ne verrez pas les résultats immédiatement, mais rassurez-vous, car ils se feront sentir au fil du temps. Le respect d'un calendrier régulier est essentiel pour atteindre vos objectifs.
- **Soyez à l'écoute de votre corps**. Vous pourriez ressentir de la fatigue musculaire et de légères douleurs dans les jours suivant une séance d'exercices. Il s'agit d'un effet normal, et généralement temporaire, lorsqu'on commence un programme d'exercices physiques. Cela signifie que vos muscles se réveillent et s'adaptent à votre nouveau style de vie plus actif.
- **Faites vos exercices en bonne compagnie** ! Il est plus sécuritaire de débiter en présence de famille et amis. Cela vous aidera aussi à rester motivé, mais c'est également une excellente occasion de passer du temps avec vos amis. Une combinaison qui fait du bien au corps et à l'esprit !
- **Écrivez vos objectifs et vos accomplissements** : Écrivez un objectif réaliste **pour la semaine**, et placez-le bien en vue! Lorsque votre objectif est réalisé, écrivez-le aussi. C'est excellent pour votre confiance et votre engagement à continuer! Les efforts que vous faites pour votre santé sont remarquables!
- **Intégrez les activités dans votre horaire de la journée**. Si vous réservez un court moment pour le programme, il est plus facile d'être fidèle à son engagement.

Choisir le bon exercice au bon moment

- Choisissez vos activités physiques en fonction de vos capacités. Il existe plusieurs façons de bouger.
- Il est plus efficace de faire une première session d'exercices plus facile et de progresser lentement. Vous pourrez donc vivre un succès et progresser par la suite, tout en évitant les blessures et les découragements.
- Si possible, je choisis le moment de la journée où j'ai plus d'énergie et de force.

La règle d'or... quelle que soit l'activité que vous pratiquez, allez-y à votre propre rythme.

Préparation avant les exercices :

- Créez-vous un espace **dégagé et bien éclairé** pour bouger. Si nécessaire, demandez à quelqu'un de déplacer des meubles pour libérer plus d'espace.
- Ayez une chaise solide avec des appui-bras. Placez un objet stable devant vous **pour servir d'appui**, ou placez-vous derrière votre chaise.
- Gardez votre aide à la marche près de vous si vous vous en utilisez une.
- Ayez un verre d'eau ou une bouteille d'eau près de vous.
- Portez toujours des chaussures offrant un bon soutien.

Recommandations pendant les exercices :

- Allez-y lentement, ne forcez pas vos mouvements. **VOUS avez le contrôle de la difficulté.** Ne vous mettez aucune pression pour réaliser toutes les répétitions de l'exercice et accordez-vous des pauses selon votre confort. TOUT ce que vous ferez sera un accomplissement.
- Commencez avec quelques répétitions et progressez au fil du temps.
- Respirez profondément.
- Buvez de petites gorgées souvent.
- Soyez conscient de votre posture, tentez de vous faire grand et grande.
- Arrêtez au moindre malaise.
- Si vous ressentez de la douleur, prenez une pause, réviser les consignes, ajustez votre posture ou tentez de faire l'exercice plus doucement. Si vous ressentez tout de même de la douleur, arrêtez et passez au prochain exercice.

Faire des exercices en groupe est un excellent moyen d'améliorer sa condition physique dans le plaisir, tout en cultivant ses relations sociales.

La sécurité lors d'exercice en groupe

Chaque participant est en contrôle de son exercice. Il est important de respecter les sensations de son corps et son confort. Ne tentez donc pas d'imiter exactement les mouvements des autres, mais respectez les limites et l'intensité de votre mouvement selon vos douleurs et vos capacités physiques. L'orgueil n'a pas sa place dans un groupe d'exercices !

Lors d'exercices en groupe avec les aînés, la sensation d'effort des participants devrait se situer entre 3 et 4/10. Les participants des groupes devraient donc être **en mesure de parler lorsqu'ils font les exercices.**

Les espaces doivent être dégagés. Chaque participant devrait être en proximité d'un appui solide et d'une chaise pour prendre une pause. Ils doivent aussi garder près d'eux leur aide à la marche.

Si une personne ressent un inconfort lors d'un exercice, nous proposons de :

- faire moins de répétitions (par ex. : arrêter avant d'avoir mal) ;
- faire l'exercice avec un mouvement moins grand ;
- faire un exercice différent qui fait bouger la même partie du corps ;
- prendre une pause et respirer pendant l'exercice qui provoque l'inconfort.

En cas d'accident ou de chute

Il est important d'avoir un plan en cas de malaise ou d'accident. En cas de chute, ne tentez pas de relever la personne. Veuillez suivre ces recommandations :

maintiensante.ca/lien/aidechute (canada.ca)

La formation de secourisme et de RCR – Ça sauve des vies!

Il est fortement recommandé qu'une personne responsable ait un certificat de secourisme général et RCR à jour pour réagir rapidement. Quelques ressources sont utiles :

Coopérative paramédics de l'Outaouais : paramedic.coop/formations/cours

Croix rouge canadienne : croixrouge.ca/cours-et-certificats

Société de l'ambulance Saint-Jean : sja.ca/fr/formation-en-secourisme

Fondation des maladies du cœur: coeuretavc.ca/comment-vous-pouvez-aider/apprenez-la-rcr

Application pour connaître le défibrillateur le plus près de vous : DEA-Québec

L'intensité de mon programme d'exercices

Un programme d'exercices en trois phases

Les séances d'exercices assez soutenues de plus de 30 minutes devraient comprendre trois phases :

1- Échauffement, 2- Exercices de types variés, 3- Retour au calme.



L'échelle de perception de l'effort (BORG)

Cette échelle permet d'évaluer votre sensation d'effort général ou d'essoufflement. Elle est utile doser l'intensité de votre activité physique.

Si vous faites des exercices physiques pour la première fois, ou si vous recommencez après plusieurs semaines d'arrêt, il est important de débiter avec un niveau d'intensité léger.

Le niveau initial pour débiter un programme d'exercice devrait se situer à 3 ou 4/10.

Lors de l'échauffement ou de la période de retour au calme, votre perception de l'effort devrait être **plus petit ou égal à 2.**

Le niveau initial pour débiter un programme d'exercice devrait se situer à **3 ou 4/10.**

Une fois habitués, et sans malaise, progressez **lentement à 5/10** (Si votre condition médicale le permet)

Une semaine active!

Tous les types d'exercices sont importants et ont des bénéfices :

Exercices **aérobiques** : Au moins 2 h. par semaine, en sessions d'au moins 20 min

Exercices de **renforcement** : Au moins 2 fois par semaine

Exercices de **souplesse** : Selon vos raideurs et douleurs !

Exercices d'**équilibre** : 2-3 fois par semaine

Exercices de retour au calme et **relaxation** : À la fin de chaque session d'activité.

Marche : Presque tous les jours, dans la maison ou en sortie.

Tous les efforts sont bénéfiques! Ne réaliser qu'une partie de ces recommandations contribue quand même à une meilleure santé !

Il n'est pas recommandé d'inclure tous les types d'exercices physique dans une seule séance. Mais il est bénéfique d'alterner tous les types d'exercices et les jours de repos dans la semaine.

Exemple sur 7 jours

Lundi

Faire les courses
Relaxation et
respiration

Mardi

Programme au centre
communautaire : renforcement,
souplesse et équilibre
Marche du stationnement

Mercredi

Marche rapide
dans la maison
Activités
quotidiennes,
Cuisine

Jeudi

Programme
aérobique sur le
web
30 min

Vendredi

Programme au centre
communautaire : renforcement,
souplesse et équilibre
Marche du stationnement

Samedi

Visiter la
famille
Relaxation et
respiration

Dimanche

Marche rapide dans la
maison
Activités quotidiennes,
Cuisine

Ce calendrier n'est qu'un exemple. Les possibilités sont très nombreuses!

Le temps de repos et le type d'activité doit correspondre à vos capacités, mais surtout à vos intérêts! Soyez créatifs, ouverts aux essais, et n'hésitez pas de consulter un professionnel.

Les composantes d'un programme d'exercices

Une séance d'exercices devrait toujours comprendre **trois phases** pour éviter les blessures et optimiser son efficacité :

1- Échauffement, 2- Exercices de types variés, 3- Retour au calme.

Échauffement : Cette période permet de détendre vos articulations et de réchauffer vos muscles. Votre cœur augmente progressivement la fréquence de ses battements. Pendant cette période, le cerveau améliore son attention et sa vivacité. L'échauffement aide donc à prévenir les blessures ainsi que certains types de vertiges et malaises.

Durée : environ 5 min.

Exemples : marcher sur place, pédaler lentement avec les jambes ou les bras...

Intensité : très faible à faible

Exercices aérobiques : Ces activités représentent tout effort assez intense pour augmenter davantage la fréquence des battements de mon cœur et de ma respiration.

Ce type d'exercice aide à la santé de votre cœur, de vos poumons, de votre cerveau et votre moral! Ils sont aussi un moyen efficace pour prévenir plusieurs maladies, améliorer l'appétit ainsi que la digestion.

Durée : entre 15 à 30 min. selon tolérance.

Exemples : marcher rapidement, monter et descendre des escaliers...

Intensité : de faible à modérée Au moins 2 heures par semaine au total

Exercices de souplesse : Ils aident à soulager la raideur de vos articulations et à augmenter votre amplitude de mouvement.

L'exécution de certaines tâches, comme vous habiller, atteindre des objets ou vous pencher, ne sera plus aussi inconfortable ou douloureuse.

Intensité : Exercices lents et très doux, tout en contrôle.

Exemples : Lever les bras le plus haut possible, tourner sa tête le plus loin possible...

Exercices de renforcement : Le développement des muscles améliore aussi la force des os, l'équilibre et... la confiance en soi. Par exemple, il vous sera plus facile de vous lever de votre chaise, de marcher avec aisance et de pratiquer vos activités quotidiennes.

Intensité : Le poids ou la résistance devrait être suffisante pour faire 10 répétitions avec une difficulté modérée

Exemples : Avec des élastiques ou des poids, en soulèvement de votre corps ou en poussant contre un mur...

Au moins 2 fois par semaine

Exercices d'équilibre : Les exercices d'équilibre sont importantes pour les aînés. Elles aident à prévenir les chutes mais surtout, elles réduisent les blessures suite à une chute. Elles sont nécessaires pour réduire la peur de tomber qui affectent beaucoup l'équilibre et la sédentarité de nombreux aînés.

Difficulté : L'exercice devrait vous mettre au défi, mais la posture et le mouvement doivent rester contrôlés.

Exemples : Debout sur un pied, marcher sur une ligne, marcher à reculons, manipulations avec pieds collés, marche sur surfaces diverses...

2-3 fois par semaine

Retour au calme ou relaxation : Terminez votre exercice physique en diminuant progressivement l'intensité. Ceci permet à votre tension artérielle de se régulariser et vous accorde un repos bien mérité! Le retour au calme réduit donc les douleurs et la fatigue pour mieux poursuivre votre journée.

Durée : 5-15 min.

Intensité : Très léger

Exemples : Respiration pleine conscience, méditation guidée, écoute de musique avec respirations profondes...

La marche : Si vous le souhaitez, allez marcher pendant 20 minutes deux fois par semaine pour compléter votre programme d'exercices. La marche est une activité de faible intensité qui vous aide à améliorer votre force, votre équilibre, votre flexibilité et votre endurance. Et surtout, cette activité peut se faire n'importe où, sans équipement.

Vous pouvez aussi intégrer la marche dans votre quotidien. Par exemple, faites un détour pour vous rendre à votre salle à manger, ou dans le centre d'achats quand vous faire une courte commission.



Formations et ressources pour s'impliquer

Vie Active

Le programme Viactive permet aux personnes de 50 ans et plus de briser l'isolement, ainsi que de maintenir ou d'améliorer leur condition physique. Ce programme est donné en milieu communautaire.

On y trouve différentes routines Viactive sous des thématiques telles que la boxe, le Taï Chi, le cirque, la danse latine, les mouvements dans les sports, etc., à effectuer en solo et parfois en duo.

academiedesretraites.ca/viactive-en-outaouais

Parc-Cours-Santé

Parcours d'exercices - Ville de Gatineau et FADOQ - Outaouais : Le projet consiste à motiver les personnes de 50 ans et plus à s'entraîner via les circuits d'exercices proposés au parc Lavictoire, à Gatineau.

Selon une horaire indiqué sur le site web, une cellule de bénévoles formés par des kinésiologues du CISSS de l'Outaouais sera sur place afin d'accompagner les citoyens qui le désirent à s'entraîner de manière sécuritaire et adaptée à leurs besoins.

maintiensante.ca/lien/parcours

Programme « Maintien en santé » sur YouTube

Vidéos d'exercice accessible gratuitement pour les aînés avec des exercices assis et debout se faisant seul ou en contexte de groupe.

youtube.com/@programmedumaintiendelasante

Activités dans l'organisme de votre quartier

Les organismes dans votre communauté offrent une variété d'activités physiques, dont l'aide de bénévoles est grandement appréciée. Veuillez les contacter!