

Activités physiques adaptées

« Activités de musculation : bas du corps »

Catégorie bouger

Objectif de l'activité : Améliorer l'endurance et la force musculaire des membres inférieurs.

Objectifs spécifiques :

- Améliorer le tonus musculaire.
- Améliorer la posture.
- Améliorer la circulation sanguine dans les membres inférieurs.
- Ralentir le processus ostéoporotique et le développement de l'arthrose.
- Améliorer l'équilibre et les réflexes de protection.

Le saviez-vous?

Les saines habitudes alimentaires et l'activité physique contribuent à **réduire les risques** de développer plus de **25 maladies chroniques** et sont essentielles pour le maintien d'une bonne santé physique et mentale.

Rester inactif peut avoir des conséquences sur vos muscles et accroît les risques de blessures et de chutes. Il est essentiel de bouger donc de mettre en place des moyens pour le maintien de la condition physique, et ce, même à la maison.

Conseils généraux pour assurer la sécurité :

- Porter des souliers avec une semelle antidérapante;
- Avoir des vêtements appropriés pour bouger;
- Libérer l'espace autour de vous (objets basculants ou cassants);
- Prévoir et utiliser les « bouées de secours » en cas de perte d'équilibre (barres d'appui, mains courantes, murs, chaises avec dossier, ceinture de marche, etc.);
- Faire les exercices à votre rythme.

En lien avec le contexte de pandémie, avant commencer l'activité :

- Appliquer les mesures de prévention de contrôle des infections (PCI) en vigueur dans votre milieu au moment de faire l'activité;
- Privilégier du matériel qui se désinfecte facilement

Conseils généraux pour la musculation

- Il est recommandé de faire de la musculation 2 fois par semaine;
- Le temps de repos entre chaque séance de musculation est de 48 heures;
- Afin de développer l'endurance musculaire, 8 à 20 répétitions du même mouvement sont souhaitables avec une charge adaptée aux capacités de la personne;
- Expirer en soulevant une charge ou en forçant et inspirer lors du mouvement opposé;
- Séries : 1 à 2 par mouvement. Repos entre les séries : 30 secondes à 1 minute;
- Lors de la planification d'une séance, choisir de 2 à 3 exercices par catégorie afin d'équilibrer les groupes musculaires (ex. : 2 pour le haut du corps, 3 pour le bas du corps) et d'éviter la surcharge de travail.

Matériel requis:

**En fonction de l'activité et des exercices à faire*

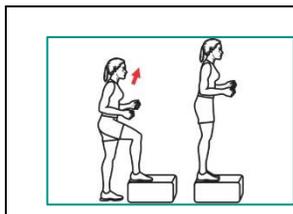
- Ballon ou balle;
- Contenant/bouteille d'eau;
- Bandes élastiques d'exercices;
- Cannes de conserve;
- Gallon de peinture;
- Tout autre objet à portée de la main pouvant servir de poids;
- Tapis de sol;
- Divan, lit ou banc.

Préparation de l'activité :

- Dégager les espaces pour bouger;
- Préparer le matériel nécessaire;
- Expliquer les consignes;
- Faire une démonstration de l'exercice à faire.

Déroulement de l'activité :

1. « Step up »



Escaliers

Monter descendre - « step » - escalier.

Mettre une boîte de courrier à l'étage et demander d'aller le chercher.

Utiliser une ou deux mains courantes selon les capacités des participants. Ne pas en utiliser si vous êtes à l'aise sans.

Monter et descendre les marches en alternance.

2. Enjamber des objets



Enjamber des objets (cerceaux, couvertes roulées, step) :
Passer par-dessus, les genoux hauts.

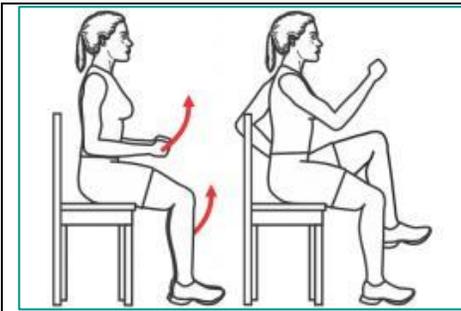
Variantes :

Avec chaise pour ceux qui ont moins d'équilibre.

Sauter par-dessus.

De côté en pas chassés.

3. Lever les genoux



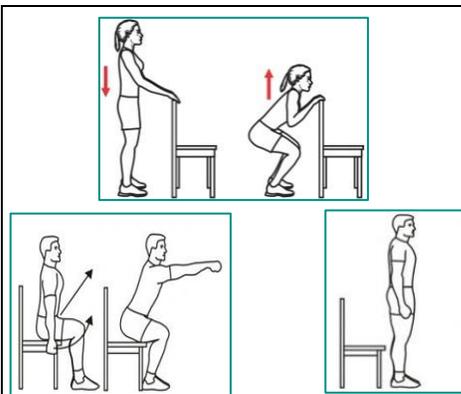
En position assise, le dos droit sans appui, lever la jambe gauche en simultané avec le bras droit, alterner.

Variantes :

Pour ceux qui ont moins d'équilibre, prendre appui sur le dossier.

Taper des mains en même temps que la levée de genou.

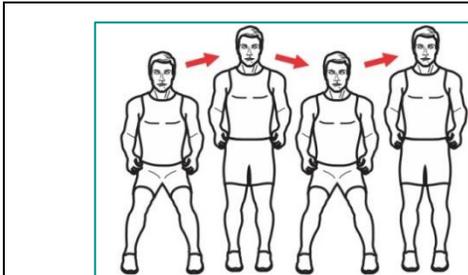
4. Squats



Garder le dos droit, la poitrine sortie, la tête haute et les abdominaux tendus. Départ sur le devant du siège.

Cet exercice est l'un des plus fonctionnels à pratiquer régulièrement. Il permet de maintenir une autonomie dans les déplacements à domicile et contribue à réduire le risque de chute.

5. Pas chassés



Déplacement latéral en pas chassés. Garder le dos droit et une légère flexion dans les jambes.

Fixer un objectif de distance pour l'atteinte du nombre de répétitions requises (minimum 8).

Variante : utiliser une main courante ou une chaise pour effectuer un mouvement de va et viens.

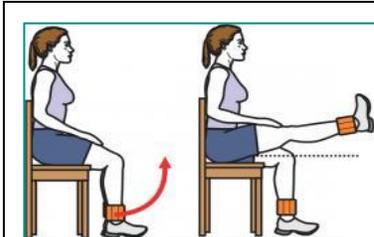
6. Squeeze



Garder le dos droit et les abdominaux tendus.
Serrer le ballon entre les genoux.
Tenir 2 secondes et relâcher.

Variante : utiliser un objet qui fait du bruit, c'est amusant!

7. Extension des genoux



Assis sur une chaise, un poids à chaque cheville, faire une extension du genou suivi d'une flexion de la hanche. Garder le dos droit et les abdominaux tendus.

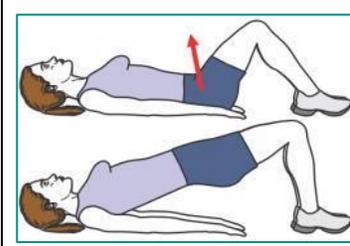
8. Chaise au mur



Faire la chaise sur un mur : hanches et genoux à environ 90°. Tenir 15 à 30 secondes.

Variante : Moins de flexion si trop difficile.

9. Le pont



Coucher sur le dos, les pieds à plat au sol, lever le bassin de façon à terminer le mouvement les cuisses alignées avec le corps. Garder les abdominaux et les fessiers tendus.

Variante : faire à une jambe.

10. Le guerrier

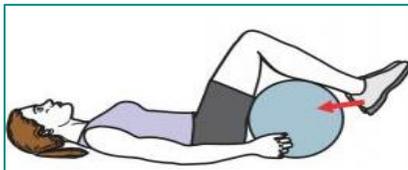


Lever et relâcher les bras. Amener le bras droit en avant et le bras gauche suivre derrière. S'assurer que le genou avant est au-dessus de la cheville. Engages les quads et descendre les hanches un peu plus basses. Tenir la position de 5 à 10 secondes.

Variante : utiliser une chaise ou le lit en appui.

*Le genou à tendance de se glisser vers l'intérieur. Vérifier qu'il est toujours possible de voir les orteils à l'intérieur du genou.

11. Squeeze 2



Garder le dos à plat sur le sol. Placer les jambes au-dessus du ballon et serrer-le en tirant les talons vers vous. Garder les abdominaux tendus.

12. L'avion



En position couchée sur un ballon suisse, soulever les bras et garder le dos tendu pour imiter le vol d'un avion. Tenir la position 10 secondes et répéter de 3 à 5 fois.

DROIT D'AUTEUR

Nous remercions nos partenaires pour l'autorisation d'utiliser leur contenu audiovisuel :

- Hexfit;
- Physigraphe;
- Caroline Berthiaume, kinésiologue.

Nous remercions également, Jean-Philippe Desrochers, kinésiologue du CRDP du CISSS de la Montérégie-Ouest, pour sa participation au contenu explicatif en photos.

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par:

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre: bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.