

# Activité physique adaptée

## « Parcours à obstacles : activité cardio-vasculaire »

*Catégorie : Bouger*

**Objectif de l'activité : Améliorer l'endurance cardio-vasculaire.**

### Objectifs spécifiques :

- Améliorer l'endurance;
- Améliorer la coordination;
- Améliorer l'agilité;
- Améliorer l'équilibre.

### 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.

### Matériel requis :

- Steps;
- Ballon;
- Poids;
- Cible;
- Cônes;
- Chaises.

### Préparation de l'activité

- Installer les différentes stations et parcours moteurs à l'intérieur ou à l'extérieur à l'aide du matériel;
- Faire une démonstration pour chaque étape;
- Expliquer les consignes.

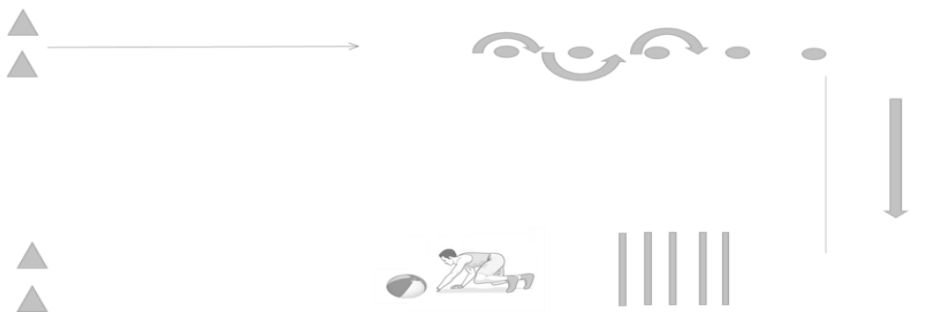
### Déroulement de l'activité

Consignes à donner aux participants :

- Attendre son tour;
- Écouter les consignes;
- Encourager les autres;
- Aider les autres;
- Aller à son rythme;
- Faire l'étape démontrée par l'intervenant;
- Demander de l'aide au besoin.

## Parcours 1

- Faire des pas chassés;
- Contourner les cônes;
- Marcher entre deux lignes;
- Enjamber des lignes au sol ou des serviettes roulées;
- Faire rouler un ballon jusqu'à la ligne d'arrivée.



## Parcours 2

Course à relais; déposer la poche dans un bac et effectuer un retour rapide. Placer les poches à différentes hauteurs (minimum de 8 poches).

**Variante** : transporter la poche sur l'endos de la main, sur la tête, sur une épaule, sur la marchette, etc.



## Parcours 3

Course à relais; ajouter des changements de direction dans le parcours.



### 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.