

Programme d'exercices pour usager AVEC auxiliaire de marche (canne, marchette, ambulateur, etc.) ou usager avec équilibre précaire lors des transferts et à la marche.

- Ces exercices visent à garder la forme.
- Il est important d'éviter les exercices debout si vous sentez que votre équilibre est moins bon.
- Si un exercice vous amène de la douleur, arrêtez-le.
- N'oubliez pas également de respecter votre capacité.

ÉCHAUFFEMENT

Réalisez les exercices suivants avant d'entreprendre le programme d'exercices :



Tournez la tête de gauche à droite (faites « non » de la tête) 10 répétitions.



Faites des petits cercles avec vos 2 bras en même temps. 5X vers l'avant et 5X vers l'arrière.



Mains sur les hanches, balancez les hanches de droite à gauche pendant 30 secondes.

EXERCICE CARDIOVASCULAIRE

1.



Exercice : Marche assise sur chaise
Séries : 1 à 3 **Durée :** 30 sec. à 1 minute
Fréquence : 3 à 5 fois par semaine
Instructions : Assis sur une chaise :
 Lever les genoux vers le plafond en alternance et balancer les bras de chaque côté du corps.

EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

2.



Exercice : Flexion des hanches assis sur chaise
Séries : 1 à 2 **Réps :** 10 fois chaque côté
Fréquence : Au moins 3 fois par semaine
Instructions :

- Assurez-vous d'avoir le dos bien droit et appuyé au dossier de la chaise.
- Soulevez lentement la cuisse vers le haut, puis abaissez-la au sol.

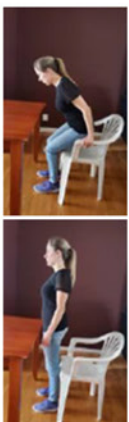
3.



Exercice : Extension des genoux assis sur chaise
Séries : 1 à 2 **Réps :** 10 fois chaque côté
Fréquence : Au moins 3 fois par semaine
Instructions : Assis sur une chaise fixe avec appuis-bras :

- Assurez-vous d'avoir le dos bien droit et appuyé au dossier de la chaise.
- Levez le pied en tirant les orteils vers vous, puis abaissez-le au sol.

4.



Exercice : Se lever et s'asseoir
Séries : 1 à 2 **Réps :** 5
Fréquence : Au moins 3 fois par semaine
Instructions : Assis sur une chaise fixe avec appuis-bras et une table devant :




Pour se lever

- Placez vos mains sur les appuis-bras.
- Levez-vous lentement en penchant le corps vers l'avant et en vous aidant de vos mains.
- Relevez-vous bien droit.



Pour s'asseoir

- Penchez-vous doucement pour mettre vos mains sur les appuis-bras.
- Assoyez-vous lentement.
- Prenez soin de bien appuyer votre dos au dossier avant de recommencer l'exercice.

EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

5. 
- Exercice :** Flexion des épaules assis sur chaise
Séries : 1 à 2 **Réps :** 10
Fréquence : Au moins 3 fois par semaine
Instructions : Assis sur une chaise fixe avec appuis-bras :
• Assurez-vous d'avoir le dos bien droit et appuyé au dossier de la chaise.
• Joignez vos mains ensemble.
• Soulevez les mains le plus possible sans douleur, puis abaissez-les.
Ne pas avancer la tête pendant l'exercice.
6. 
- Exercice :** Serrer le poing
Séries : 1 à 2 **Réps :** 5 à 10/main
Fréquence : 3 à 5 fois par semaine
Instructions : Assis sur une chaise avec le dos bien appuyé :
• Serrez fort une balle ou une serviette roulée dans votre main et maintenez 5 secondes.
7. 
- Exercice :** Exercice circulatoire assis sur chaise
Séries : 1 à 2 **Réps :** 15 à 20 par côté
Fréquence : Au moins 3 fois par semaine
Instructions : Assis sur une chaise avec appuis-bras :
• Assurez-vous d'avoir le dos bien droit et appuyé au dossier de la chaise.
• Tirez les pieds vers vous, puis pointez-les vers le sol.

RETOUR AU CALME

8. 
- Exercice :** Rotation des épaules assis sur chaise
Séries : 1 à 2 **Réps :** 5X vers l'avant et 5X vers l'arrière
Fréquence : Au moins 3 fois par semaine
Instructions : Assis sur une chaise, dos appuyé :
• Roulez les épaules 5 fois vers l'avant, puis 5 fois vers l'arrière.
• Vos pieds doivent être appuyés au sol.
9. 
- Exercice :** Respiration diaphragmatique
Séries : 1 à 2 **Réps :** 10 à 15
Fréquence : Au moins 3 fois par semaine
Instructions : Assis sur une chaise, dos appuyé :
• Inspirez par le nez tout en gonflant l'abdomen.
• Expirez par la bouche en serrant les abdominaux.
• Gardez les épaules basses et détendues.

Pour toute question sur la réalisation des différents exercices,
n'hésitez pas à communiquer avec nous :

Chibougamau / Chapais

Karine Gauthier
Kinésiologue au programme des maladies chroniques

Tél. : 418-748-2676 poste 24256
Courriel : karine_gauthier_crsssbj@ssss.gouv.qc.ca

Lebel-sur-Quévillon / Matagami / VVB / Radisson

Gabriel Gourde
Kinésiologue, conseiller en promotion de la santé

Tél : 819-755-4881 ou 819-739-2515 poste 30247
Courriel : gabriel_gourde@ssss.gouv.qc.ca

Sources :

- Directives pour prévenir le déconditionnement chez la personne âgée en contexte de pandémie
- Viactive, programme d'activité physique pour aînée
- Physiotec