

# Programme d'exercices pour usager SANS auxiliaire de marche et qui effectue de façon sécuritaire et autonome ses transferts et déplacements

- 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 :** Marcher sur place  
**Séries :** 1 à 3 **Durée :** 30 sec. à 1 minute  
**Fréquence :** 3 à 5 fois par semaine  
**Instructions :** Debout avec appuis légers à une chaise ou au comptoir :
 

- Marchez sur place en soulevant en alternance la jambe droite et la jambe gauche. Gardez le dos droit.

## EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

2.



**Exercice :** Mini-squat  
**Séries :** 1 à 2 **Réps :** 10 à 15  
**Fréquence :** 3 à 5 fois par semaine  
**Instructions :** Debout face au comptoir ou derrière une chaise avec appuis légers :
 

- Pliez vos genoux comme si vous vouliez vous asseoir, puis redressez-vous complètement.
- Assurez-vous de toujours maintenir les pieds à plat au sol et laissez vos genoux bien alignés avec vos pieds.

 N.B. : Pour augmenter la difficulté, vous pouvez essayer de descendre plus bas.

3.



**Exercice :** Flexion de la hanche  
**Séries :** 1 à 2 **Réps :** 10 à 15  
**Fréquence :** 3 à 5 fois par semaine  
**Instructions :** Debout derrière une chaise ou à côté d'un comptoir avec appuis nécessaires (1 ou 2 mains) :
 

- Levez le genou le plus haut possible en gardant le dos bien droit et redescendez la jambe lentement.

4.



**Exercice :** Flexion plantaire des chevilles  
**Séries :** 1 à 2 **Réps :** 10 à 15  
**Fréquence :** 3 à 5 fois par semaine  
**Instructions :** Debout avec appuis légers à une chaise ou un comptoir :
 

- Montez sur la pointe des pieds en gardant les jambes bien allongées puis redescendez lentement.

5.



**Exercice :** Flexion dorsale des chevilles  
**Séries :** 1 à 2 **Réps :** 10 à 15  
**Fréquence :** 3 à 5 fois par semaine  
**Instructions :** Debout avec appuis légers à une chaise ou un comptoir :
 

- Levez le devant des pieds en gardant les jambes bien allongées puis redescendez lentement.

## EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

6.



- Exercice :** Se lever et s'asseoir  
**Séries :** 1 à 2 **Réps :** 5 à 10  
**Fréquence :** 3 à 5 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.

7.



- 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.

8.



- Exercice :** Marche sur le côté  
**Fréquence :** 3 à 5 fois par semaine  
**Instructions :** Debout face au comptoir avec appuis légers :  
  - Marchez de côté vers la droite puis vers la gauche.
  - Faites plusieurs allers-retours selon vos capacités.

## RETOUR AU CALME

9.



- Exercice :** Rotation des épaules  
**Séries :** 1 à 2 **Réps :** 5X vers l'avant et 5X vers l'arrière  
**Fréquence :** 3 à 5 fois par semaine  
**Instructions :** Roulez vos épaules en gardant vos bras le long de votre corps.

10.



- Exercice :** Respiration diaphragmatique  
**Séries :** 1 à 2 **Réps :** 10 à 15  
**Fréquence :** 3 à 5 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