



# PROMIA

– Programme de maintien actif –

## GUIDE D'ANIMATION

pour les 55+

- Échauffement
- Activités d'équilibre
- Mouvements de danse
- Renforcement musculaire
- Activités ludiques
- Assouplissement/relaxation

## GUIDE D'IMPLANTATION

### Auteurs

Dounia Cherradi, Kinésiologue  
Carole Genest, Éducatrice physique, gérontologue  
Manon Parisien, erg., Agente de planification, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Ouest-  
de-l'Île-de-Montréal



### Collaborateurs

Marie-Chantal Fournel, Agente de planification et programmation, DSP Montérégie  
Sylvie Désilets, Conseillère cadre, CSSS Cœur de l'Île  
Johanne Alary, Animatrice, Centre de bénévolat Notre-Dame de Grâce  
Marie-Thérèse Caron, Animatrice de programme, Patro Le Prevost  
Jacques Brosseau, Directeur, Carrefour Montrose  
Huguette De Bellefeuille, retraitée



Centre de recherche et d'expertise  
en gérontologie sociale

### Vérification linguistique

Denise Trudeau

### Photographie

Véronique Covanti

### Conception graphique

Patro Le Prevost  
Virginie Tuboeuf, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

### Participante à la séance de photos

Denise Trudeau

### Production

Patro Le Prevost  
CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

### Soutien financier

Programme Québec Ami des Aînés du ministère de la Famille et des Aînés du Gouvernement du Québec, anciennement Du Cœur à l'action pour les aînés du Québec

Le **Patro Le Prevost** est un centre communautaire et de loisir fondé en 1909 ayant pour mission d'offrir un milieu de vie éducatif qui vise l'épanouissement des personnes de tous âges par le biais du loisir, de l'action communautaire, du sport et de la formation.

Le **Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale (CREGÉS)** du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal mène des projets de recherche qui visent à avancer les connaissances et améliorer les pratiques au regard des aspects sociaux du vieillissement.

### Pour obtenir ce document, communiquiez avec :

Patro Le Prevost,  
7355, avenue Christophe-Colomb  
Montréal (Québec) H2R 2S5  
T. 514 273-8535 Téléc. 514 273-9190  
Courriel : [info@patroleprevost.qc.ca](mailto:info@patroleprevost.qc.ca)  
[www.patroleprevost.qc.ca](http://www.patroleprevost.qc.ca)

© 2015 Patro Le Prevost

**TABLE DES MATIÈRES**

Introduction	5
Note à l'animateur	6
Mettre le programme en place	6
La sécurité	7
Animer le programme	8
Les positions de base	9
Semaine 1	11
A_ Échauffement	12
B _ Activités d'équilibre	17
C_ Mouvements de danse	19
D_ Renforcement musculaire	21
E_ Activité ludique	25
F_ Assouplissement/relaxation	26
Semaines 2 à 4	30
A_ Échauffement	31
B_ Activités d'équilibre	36
C_ Mouvements de danse	38
D_ Renforcement musculaire	39
E_ Activité ludique	43
F_ Assouplissement/relaxation	44
Semaines 5 à 7	48
A_ Échauffement	49
B_ Activités d'équilibre	54
C_ Mouvements de danse	56
D_ Renforcement musculaire	57
E_ Activité ludique	61
F_ Assouplissement/relaxation	62
Semaines 8 à 10	66
A_ Échauffement	67
B_ Activités d'équilibre	72
C_ Mouvements de danse	74
D_ Renforcement musculaire	75
E_ Activité ludique	79
F_ Assouplissement/relaxation	81



**Exemple d'une séance donnée par une animatrice en loisir**

**Photo de gauche à droite**

Denise Trudeau, Marie-Thérèse Caron (animatrice), Anita Bernard et André Lavigne



### Introduction

Le Programme de maintien actif (PROMA) est un programme d'exercices de mise en forme générale, de faible intensité, destiné aux personnes âgées de 55 ans et plus. PROMA peut être offert par les organismes du milieu communautaire, les résidences pour personnes autonomes et les clubs de l'âge d'or.

Il est conçu pour les aînés autonomes qui n'ont pas de problème de santé majeur et qui désirent maintenir une bonne condition physique.

Il peut aussi être proposé comme stratégie pour préserver les bienfaits d'un programme plus intensif et spécifique tel que le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED).

Les exercices de PROMA visent à maintenir les capacités nécessaires pour rester autonome, soit :

- l'équilibre
- les capacités cardio-vasculaires
- la force musculaire des jambes et des bras
- la vitesse de réaction et la coordination
- la souplesse

PROMA peut être offert une ou deux fois par semaine, pour une période de 10 semaines.

Les séances d'exercices du guide ont une durée de 60 minutes. Il est recommandé de former des groupes de 15 participants au maximum.

Comme le programme ne convient pas à tous les aînés, il est important de vérifier l'éligibilité des personnes qui désirent s'y inscrire. Les modalités suggérées à ce sujet sont décrites dans les pages suivantes.

Selon les ressources du milieu, le programme peut être animé par une personne ayant de l'expérience dans le domaine de l'activité physique. Pour une approche plus professionnelle, l'animation peut être confiée

à un kinésologue, qui est un spécialiste de l'activité physique. Consultez le site de la Fédération des kinésologues du Québec à cet effet ([www.kinesiologue.com](http://www.kinesiologue.com)).

Ce guide comprend la description des dix semaines du programme, des consignes pour réaliser les exercices en toute sécurité et des conseils pour implanter le programme.

Il est le fruit d'une collaboration entre le Patro Le Prevost et le Centre de santé et de services sociaux Cavendish, grâce au soutien financier du ministère de la Famille et des Aînés du Gouvernement du Québec.

## Note à l'animateur

Mettre le programme en place

**Recruter les participants** Afin de sélectionner les bons candidats, le site de la Société canadienne de physiologie de l'exercice met à disposition du public un questionnaire d'aptitude à l'activité physique (Q-AAP) qui peut être téléchargé à partir du site [www.scpe.ca](http://www.scpe.ca), sous l'onglet Publications.

Il est fortement recommandé de le faire remplir par toutes les personnes qui désirent s'inscrire au programme.

D'après les résultats du Q-AAP, il est possible qu'une demande d'autorisation médicale soit exigée préalablement à l'inscription au programme. En cas de doute, l'animateur ne doit pas hésiter à exiger une opinion médicale, même si les résultats du Q-AAP n'indiquent pas clairement le besoin d'une autorisation.

Aussi, pour des raisons de sécurité, il est important de réorienter vers des professionnels les participants qui présentent des conditions telles que :

- difficultés à comprendre les consignes
- ostéoporose sévère
- trouble cardiaque peu ou pas contrôlé
- absence de suivi médical annuel
- comportement dangereux pour les autres participants

Il est recommandé de demander à chaque participant s'il connaît bien les mouvements qui lui sont contre-indiqués et toute autre limite personnelle en matière d'activité physique. L'animateur ne doit pas hésiter à recommander le participant à son médecin ou encore à l'orienter vers un autre programme où la supervision sera plus grande.

Idéalement, le questionnaire doit être administré plusieurs jours avant le début du programme afin de laisser le temps aux participants de consulter leur médecin.

Les formulaires de Q-AAP, les prescriptions médicales et tout autre document en lien avec les informations personnelles des participants doivent être conservés de façon confidentielle.

## Vêtements suggérés

Au moment où la participation de l'aîné est confirmée, indiquez-lui ce qui est suggéré de porter dès le premier cours :

- des vêtements amples et confortables pour faciliter l'exécution des exercices
- des chaussures confortables qui tiennent bien le pied, à semelles antidérapantes

De plus, chaque participant devrait aussi apporter une bouteille d'eau afin de s'assurer de bien s'hydrater durant les séances d'exercices.

## Organiser la salle d'exercices

Afin d'assurer la sécurité de tous, l'animateur doit ranger au fur et à mesure le matériel distribué pour les exercices. Il doit aussi organiser la salle de façon à ce que :

- il puisse voir et être vu par tous les participants (placés en demi-cercle)
- chaque participant exécute les exercices derrière une chaise solide afin de pouvoir prendre appui sur celle-ci, au besoin
- chacun ait l'espace nécessaire pour bouger librement et réaliser les exercices en toute sécurité

### Miser sur le plaisir

Le plaisir est un important facteur de maintien dans le programme. À ce sujet, il est recommandé à l'animateur de :

- capter l'attention des participants (parler assez fort)
- expliquer clairement les exercices
- favoriser l'échange entre les participants
- créer une atmosphère agréable
- encourager les aînés et valoriser leur participation

### La sécurité

Les exercices du programme ont été validés par des professionnels et mis à l'essai auprès de groupes d'aînés. La sécurité est un aspect primordial du programme.

### Avant le programme

L'animateur doit connaître :

- les mesures d'urgence et le plan d'évacuation
- les problèmes de santé des participants dans le but d'ajuster les exercices au besoin

### Superviser les participants

L'animateur doit surveiller les signes de fatigue ou de malaise chez les participants, tels que les étourdissements, les rougeurs excessives, la pâleur, l'essoufflement ou la douleur.

Il doit alors demander au participant de s'asseoir et rester auprès de lui afin de s'assurer de sa récupération.

En cas de chute ou de malaise cardiaque ou respiratoire, contacter le 911.

À chaque exercice, l'animateur doit aussi vérifier si les participants :

- exécutent les exercices lentement
- évitent les mouvements brusques ou des mouvements avec à-coups
- respectent leur rythme et leurs limites
- respirent librement, ne bloquent pas la respiration
- exécutent les exercices sans inconfort ou douleur. Sinon, il est important de diminuer l'intensité ou demander aux participants d'arrêter l'exercice.

### Des mouvements à éviter

Voici une liste de mouvements contre-indiqués :

- pencher la tête vers l'arrière
- faire une torsion du tronc
- pencher son corps en rapprochant les mains du sol (risques d'étourdissement et de chutes)
- faire une trop grande flexion des genoux
- creuser le dos
- baisser la tête plus bas que la taille
- exécuter des exercices à deux avec des participants n'ayant pas les mêmes capacités
- faire des exercices au sol puisqu'il est difficile pour plusieurs aînés de se relever

## Des consignes à transmettre aux participants

La sécurité est une préoccupation qui doit être partagée par tous.

Ainsi, tout au long des rencontres, l'animateur doit souvent rappeler les consignes de sécurité aux participants. Par exemple :

- prendre appui sur la chaise lors des exercices debout
- respecter son propre rythme
- adopter une bonne posture (la corriger au besoin)
- bien respirer pendant les exercices (ne jamais retenir sa respiration)
- bouger lentement pour favoriser la prise de conscience corporelle (être à l'écoute de son corps)
- il n'est pas nécessaire d'avoir mal pour qu'un exercice soit bénéfique
- reconnaître les signes avant-coureurs de malaises et prendre une pause avant d'atteindre le seuil de fatigue

## Test de la parole

Afin de s'assurer que les participants conservent un rythme et une intensité sécuritaires, il est recommandé que l'animateur leur rappelle fréquemment de faire le test de la parole. Pour vérifier si l'aîné fournit un effort adéquat, il devrait être en mesure de parler, mais avec un léger essoufflement.

## Animer le programme

### Les composantes des séances

Les séances d'exercices durent 60 minutes et comportent six sections.

L'intensité des exercices doit être un peu plus élevée que l'exigent les activités de la vie quotidienne.

Une légère progression du niveau de difficulté est prévue au fil des rencontres pour maintenir l'intensité des exercices malgré l'amélioration des capacités du participant.

### A\_Échauffement

[10 minutes]

#### Objectifs

- Augmenter la circulation sanguine et préparer les articulations et les muscles aux exercices

### B\_Activités d'équilibre

[10 minutes]

#### Objectifs

- Maintenir l'équilibre ainsi que travailler la coordination

### C\_Mouvement de danse

[10 minutes]

#### Objectifs

- Solliciter le système cardiorespiratoire pour faciliter le transport de l'oxygène dans toutes les parties du corps

### D\_Renforcement musculaire

[10 minutes]

#### Objectif

- Maintenir la force musculaire, particulièrement des bras et des jambes

### E\_Activité ludique

[10 minutes]

#### Objectifs

- Installer les participants dans une atmosphère agréable et conviviale
- Viser la communication, la concentration, la vitesse de réaction, l'agilité, la coordination et le plaisir

### F\_Assouplissement/relaxation

[10 minutes]

#### Objectifs

- Relâcher les muscles sollicités lors des exercices et maintenir la flexibilité et la souplesse
- Exécuter quelques exercices de relaxation favorisant le retour au calme

### Les positions de base

Chaque exercice du guide d'animation est décrit en fonction d'une position de base assise ou debout.

Pour assurer la sécurité et pour optimiser l'efficacité des mouvements, il est très important pour l'animateur de corriger les positions de base des participants.

#### POSITION DE BASE ASSISE



- Assis au milieu de la chaise (ni les fesses, ni le dos sont en appui sur le dossier de la chaise)
- La tête est alignée dans le prolongement du tronc
- Les épaules sont abaissées et détendues
- La colonne vertébrale est bien allongée (la tête alignée avec le corps comme si un fil partait du dessus de la tête et se dirigeait vers le ciel)
- Le ventre est rentré
- Les jambes sont espacées à la largeur des épaules
- Les pieds sont parallèles
- Les talons sont placés bien à plat au sol

POSITION DE BASE DEBOUT



- Debout derrière la chaise (il est important d'exécuter les exercices derrière une chaise pour avoir accès à un appui en tout temps)
- La tête est alignée dans le prolongement du tronc
- Les épaules sont abaissées et détendues
- Le ventre est rentré
- Les genoux sont légèrement fléchis
- Les jambes sont espacées à la largeur des épaules
- Les pieds sont parallèles et bien en contact avec le sol

Pour s'assurer que les participants adoptent une bonne posture pendant les exercices, une attention particulière est accordée aux parties suivantes : cou, épaules, bas du dos et genoux.

## SEMAINE 1

### Particularités de la première rencontre

- Accueillir le groupe et se présenter brièvement (formation, parcours, etc.)
- Inviter, à tour de rôle, les participants à faire une courte présentation
- Expliquer les consignes de sécurité et le déroulement d'une séance-type
- Inviter les participants à signaler tout inconfort, malaise ou fatigue afin de permettre à l'animateur d'ajuster les exercices en fonction de leurs limites
- Expliquer les procédures à suivre en cas d'urgence
- Signaler qu'au début du programme, il est normal d'avoir des courbatures, elles disparaissent habituellement en 48 heures

**MR** **Matériel requis :**  
**une balle mousse par participant**

### Recommandations

- Garder un contact visuel et auditif avec les participants
- Exécuter les mouvements lentement
- Répéter fréquemment la consigne de ne pas bloquer la respiration durant les exercices
- Rappeler d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche
- Démontrer d'abord l'exercice avant de le pratiquer avec les participants
- Corriger la posture et la position de base

### Séquence des exercices

- A\_ Échauffement
- B\_ Activités d'équilibre
- C\_ Mouvements de danse
- D\_ Renforcement musculaire
- E\_ Activité ludique
- F\_ Assouplissement/relaxation



## A\_Échauffement

### Respiration

- Appuyer le dos sur le dossier de la chaise
- Prendre une position confortable qui favorise une grande amplitude de mouvement
- Porter attention à la respiration sans altérer ni son rythme ni son ampleur
- Observer seulement le mouvement de l'inspiration et de l'expiration
- Après quelques instants, augmenter graduellement l'ampleur du mouvement respiratoire
- Prendre quelques respirations profondes, sans toutefois forcer le mouvement

### A\_Échauffement

#### 1. Faire des oui-non

##### POSITION DE BASE

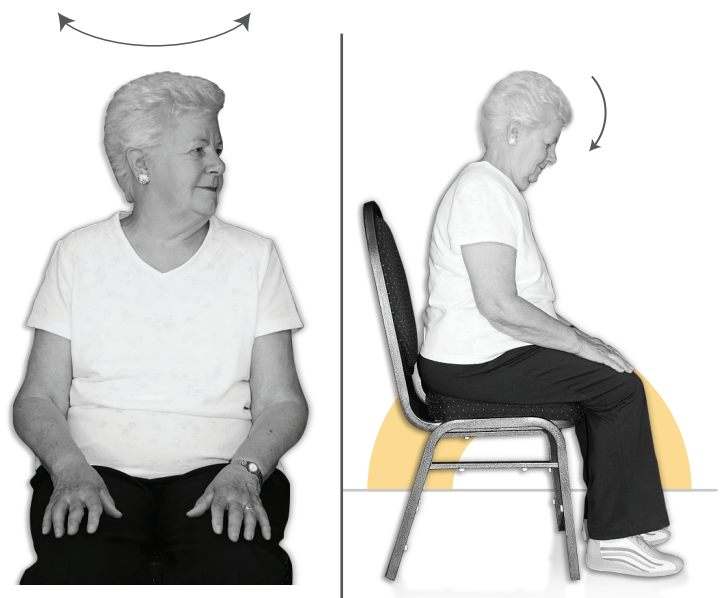
##### Assise

- › Tourner la tête lentement vers la droite et vers la gauche : faire « NON »
- › Répéter **2 fois**
- › Pencher la tête doucement vers l'avant et la redresser pour reprendre la position initiale : faire « OUI »
- › *Nombre de répétitions : 2*



### Attention !

**Ne pas incliner la tête vers l'arrière en faisant « OUI »**



[1. Faire des oui-non]



## A\_Échauffement

**2. Lever les épaules**

## POSITION DE BASE

Assise

- › Lever lentement une épaule vers le haut
- › La redescendre
- › Répéter avec l'autre épaule
- › Lever lentement les deux épaules vers le haut comme pour dire : « Je ne sais pas »
- › *Nombre de répétitions : 4*



[2. Lever les épaules]

## A\_Échauffement

**3. Faire des cercles avec le coude**

## POSITION DE BASE

Assise avec une main sur l'épaule (ou près de l'épaule).

- › Faire 2 cercles avec le coude droit dans un sens
- › Faire 2 cercles avec le coude droit dans l'autre sens
- › Faire 2 cercles avec le coude gauche dans un sens
- › Faire 2 cercles avec le coude gauche dans l'autre sens
- › *Nombre de répétitions : 2*

**Attention !**

**Garder les coudes plus bas que le niveau des épaules**



[3. Faire des cercles avec le coude]

semaine

1

A\_Échauffement

#### 4. Faire des « 8 » avec les poignets

**POSITION DE BASE**

Assise, coudes près du corps

- › Écrire le chiffre « 8 » avec les doigts pour faire une rotation du poignet
- › Recommencer de l'autre côté
- › *Nombre de répétitions : 4*



#### Variante

Faire l'exercice avec les deux poignets en même temps.



#### Attention !

Faire la rotation lentement



[4. Faire des « 8 » avec les poignets]

A\_Échauffement

#### 5. Balancer de droite à gauche

**POSITION DE BASE**

Debout avec les pieds espacés à la largeur des hanches. Garder une ou deux mains en appui sur le dossier de la chaise

- › Déplacer le bassin vers la droite et vers la gauche
- › Transférer le poids du corps sur le pied droit
- › Transférer le poids du corps sur le pied gauche
- › *Nombre de répétitions : 4*



#### Attention !

Maintenir les genoux légèrement fléchis

Garder le corps aligné, ne pas incliner le haut du corps (les épaules)



[5. Balancer de droite à gauche]

A\_Échauffement

**6. Pivoter la cheville****POSITION DE BASE**

Debout avec une main en appui sur la chaise

- › Déposer la pointe du pied droit au sol
- › Pivoter la pointe du pied au sol vers la droite puis vers la gauche (comme pour écraser un objet au sol)
- › Recommencer avec le pied gauche
- › *Nombre de répétitions : 4*



[6. Pivoter la cheville]

A\_Échauffement

**7. Lever les talons****POSITION DE BASE**

Debout avec les pieds espacés à la largeur des épaules, tenir la chaise avec les deux mains

- › Prendre appui lentement sur la pointe des pieds en levant les talons
- › Reprendre la position initiale et déposer les talons au sol
- › *Nombre de répétitions : 4*



[7. Lever les talons]

semaine

1

A\_Échauffement

## 8. Marcher sur place

### POSITION DE BASE

Debout avec une ou deux mains en appui sur la chaise

- › Marcher sur place  
(lever un peu le genou)
- › Aller à son rythme



**Attention !**

**Respirer profondément**



[8. Marcher sur place]

## B\_Activités d'équilibre

### Consignes de sécurité

- Exécuter les mouvements lentement
- Rappeler aux participants de prendre appui sur la chaise au besoin

### B\_Activités d'équilibre

#### 1. Les yeux sur la balle

##### POSITION DE BASE

Debout avec une main en appui sur la chaise (si nécessaire).

- › Placer les pieds en parallèle, espacés à la largeur des hanches
- › Tenir une balle dans la main droite près de la cuisse
- › Lever le bras à la hauteur de la poitrine
- › Lever le bras gauche pour saisir la balle
- › Suivre continuellement la balle des yeux
- › Baisser les bras près de la cuisse en maintenant les yeux sur la balle
- › *Nombre de répétitions : 4*

semaine

1



[1. Les yeux sur la balle]

B\_Activités d'équilibre

## 2. Les pointes

### POSITION DE BASE

Debout avec la main en appui sur la chaise.

- › Placer les pieds en parallèle, assez rapprochés
- › Glisser la pointe du pied droit au sol vers l'avant sans faire de transfert de poids
- › Maintenir la jambe d'appui légèrement fléchie
- › Ramener en glissant le pied droit au sol à la position initiale
- › Glisser la pointe du pied droit vers l'arrière et la ramener
- › Recommencer avec la pointe du pied gauche
- › *Nombre de répétitions : 4*



### Attention!

Mouvement à éviter pour les gens ayant une hernie discale, un problème sciatique ou une prothèse à la hanche



[2. Les pointes]

## C\_Mouvements de danse

### Consignes de sécurité

- Demeurer à l'affût de signes avant-coureurs de fatigue ou de malaise (visage, posture, essoufflement)
- Être à l'écoute de la respiration des participants : utiliser le test de la parole (voir introduction du guide)

### C\_Mouvements de danse

#### 1. Talon-pointe

##### POSITION DE BASE

##### Assise

- › Déposer devant soi le talon du pied droit
- › Déposer devant soi la pointe du pied droit
- › Recommencer avec le pied gauche
- › *Nombre de répétitions : 4*

semaine

1



[1. Talon-pointe]

C. Mouvements de danse

## 2. Balancer la jambe devant

**POSITION DE BASE**

Debout en appui sur la chaise

- › Lever la jambe droite et la croiser devant l'autre en la balançant
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 4*



**INVITER LES PARTICIPANTS À  
PRENDRE UNE PAUSE POUR  
BOIRE DE L'EAU**

---



[2. Balancer la jambe devant]



## D\_Renforcement musculaire

### Consignes de sécurité

- Faire les exercices de renforcement sans charge
- Exécuter lentement les mouvements
- Rappeler fréquemment aux participants de respirer profondément pendant l'effort
- Corriger la posture au besoin et rappeler de ne pas compenser en utilisant une autre partie du corps pendant le mouvement

### D\_Renforcement musculaire

#### 1. Ouvrir le bras

##### POSITION DE BASE

##### Assise

- › Déposer la main droite sur l'épaule droite
- › Étendre le bras sur le côté, la paume de la main vers le haut
- › Maintenir la position
- › Ramener la main sur l'épaule droite
- › Recommencer avec le bras gauche
- › *Nombre de répétitions : 8-10*

semaine

1



#### Variante

Faire l'exercice avec les 2 bras simultanément



#### Attention !

S'assurer de maintenir le bras à la hauteur de l'épaule (pas plus haut)



[1. Ouvrir le bras]

D\_Renforcement musculaire

## 2. Ramer

### POSITION DE BASE

Assise

- › Tendre les bras devant, avec les mains fermées et les pouces vers l'intérieur
- › Tirer doucement les coudes vers l'arrière tout en rapprochant les omoplates (comme pour ramer)
- › Reprendre la position initiale, les bras tendus vers l'avant
- › *Nombre de répétitions : 8-10*



### Attention !

**Ne pas élever les bras plus haut que la poitrine**

**Ne pas bloquer la respiration.**

D\_Renforcement musculaire

## 3. Lever le genou

### POSITION DE BASE

Assise

- › Lever un genou après l'autre
- › *Nombre de répétitions : 8-10*



### Attention !

**Le dos doit être bien appuyé au dossier de la chaise**



### Variante

**Faire l'exercice 4 fois avec le même genou, puis changer de jambe**



[2. Ramer]



[3. Lever le genou]

D\_Renforcement musculaire

**4. Tourner le bras****POSITION DE BASE**

Assise (les bras le long du corps)

- › Éloigner légèrement le bras droit du corps et faire 2 petits cercles avec le bras dans un sens et 2 dans l'autre
- › Recommencer avec le bras gauche
- › *Nombre de répétitions : 8-10*

**Variante**

Faire de grands cercles avec les bras

D\_Renforcement musculaire

**5. Étendre la jambe****POSITION DE BASE**

Assise

- › Lever le genou droit
- › Étendre la jambe droite
- › Ramener la jambe en déposant le pied au sol
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 8-10*

semaine

1

**Attention !**

Le dos doit être bien appuyé au dossier de la chaise

Ne pas bloquer la respiration



[4. Tourner le bras]



[5. Étendre la jambe]

D\_Renforcement musculaire

## 6. Serrer la balle

### POSITION DE BASE

Assise

- › Placer une balle éponge ou une serviette roulée entre les genoux
- › Déposer les mains sur les cuisses
- › Poser la pointe des pieds au sol
- › Serrer les cuisses et les genoux pendant 3 secondes (expirer) pour écraser la balle ou la serviette
- › Relâcher durant 3 secondes (inspirer)
- › *Nombre de répétitions : 4*



[6. Serrer la balle]

D\_Renforcement musculaire

## 7. Faire une rotation de la cheville

### POSITION DE BASE

Assise

- › Déposer les mains sur les cuisses
- › Étendre la jambe vers l'avant (assez haut pour sentir une tension dans la cuisse)
- › Dessiner 3 cercles avec les orteils dans un sens
- › Sans déposer le pied au sol, faire 3 cercles dans l'autre sens
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 4*



[7. Faire une rotation de la cheville]

## E\_Activité ludique

### Consignes de sécurité

- Donner des consignes claires
- Ajouter des variantes de manière progressive
- Au besoin, adapter les exercices pour diminuer les difficultés
- Être à l'écoute de la respiration des participants
- Offrir une pause et inviter les participants à s'asseoir

### E\_Activité ludique

## 1. Faire la mémoire-marche

### POSITION DE BASE

#### Debout (main en appui sur la chaise au besoin)

- › L'animateur propose une série de 4 chiffres
- › Les participants doivent se rappeler le mouvement associé au chiffre correspondant
- › Chaque chiffre correspond à un mouvement que les participants doivent exécuter sur place, derrière leur chaise ou en se déplaçant autour de leur chaise
- › L'exercice demandé pour le chiffre 1 est plus facile à exécuter que celui du chiffre 2, et ainsi de suite.

semaine

1

### Déroulement

- › L'animateur nomme un chiffre de façon aléatoire et les participants exécutent le mouvement correspondant à ce chiffre
- › Après avoir appelé une séquence de 4 chiffres, l'animateur invite les participants à faire une pause et à s'asseoir avant de faire une autre séquence
- › Recommencer cette séquence à plusieurs reprises. Le temps alloué à cette activité est d'environ 10 minutes

### Tableau des chiffres

#### Chiffres | Mouvements

No 1	Marcher sur place
No 2	Marcher en levant les genoux plus haut (comme lorsqu'on monte un escalier)
No 3	Se déplacer de côté avec des pas chassés
No 4	Marcher sur la pointe des pieds

## F\_Assouplissement et relaxation

Consignes de sécurité

- Ajouter des variantes de manière progressive

F\_Assouplissement/relaxation

### 1. Croiser le bras

POSITION DE BASE

Assise

- › Placer la main droite sur l'épaule gauche
- › Déposer la main gauche sur le coude droit en effectuant une légère pression
- › Maintenir la position durant 10 à 30 secondes
- › Relâcher la pression
- › Recommencer avec le bras gauche
- › *Nombre de répétitions : 2*



#### Attention !

**Pour certaines personnes, le fait de rapprocher une main vers l'épaule opposée sera suffisant**

**Dans ce cas, il est inutile de faire une pression sur le coude opposé**



[1. Croiser le bras]

F\_Assouplissement/relaxation

## 2. Gratter le haut du dos

### POSITION DE BASE

Assise

- › Placer la main droite à l'arrière de l'épaule droite ou dans le haut du dos
- › Diriger le coude droit vers le plafond et pointer les doigts vers le sol (comme pour se gratter le dos)
- › Maintenir la position de 10 à 30 secondes
- › Recommencer avec le bras gauche
- › *Nombre de répétitions : 2*



### Attention !

**Dos bien appuyé sur le dossier de la chaise**

**Ne pas creuser le dos en allant porter le bras à l'arrière**

**Garder le haut du corps bien aligné durant l'exercice**



[2. Gratter le haut du dos]

F\_Assouplissement/relaxation

## 3. Dos rond

### POSITION DE BASE

Assise.

- › Inspirer en gonflant le ventre
- › Expirer en arrondissant le dos tout en penchant légèrement le corps vers l'avant (le menton vers la poitrine, comme un chat)
- › Redresser lentement le corps en inspirant (sans arquer le dos) pour reprendre la position initiale
- › *Nombre de répétitions : 2*



### Attention !

**Ne pas arquer le dos ni pencher la tête vers l'arrière en se redressant**

**Ne pas descendre la tête plus bas que la taille afin d'éviter les vertiges**



[3. Dos rond]

semaine

1

F\_Assouplissement/relaxation

#### 4. Étirer la jambe

**POSITION DE BASE**

Assise au centre de la chaise,  
les mains sur les cuisses.

- › Étendre la jambe droite devant (genou légèrement fléchi) et déposer le talon au sol
- › Pointer les orteils vers le plafond
- › Pencher légèrement le tronc vers l'avant en gardant le haut du corps le plus droit possible
- › Maintenir l'étirement 10 à 30 secondes
- › Recommencer avec la jambe gauche devant
- › *Nombre de répétitions : 2*

F\_Assouplissement/relaxation

#### 5. Étirer la cheville

**POSITION DE BASE**

Assise

- › Étendre une jambe devant (ne pas trop la lever)
- › Pointer les orteils vers le sol (extension) et maintenir l'étirement de 10 à 30 secondes
- › Ramener les orteils vers le plafond (flexion), maintenir l'étirement de 10 à 30 secondes
- › Répéter cette séquence sans déposer le pied au sol
- › Recommencer avec la jambe gauche



### Attention !

**Ne pas cambrer le dos**

**Rentrer le ventre**

**Ne pas bloquer la respiration**



[4. Étirer la jambe]

[5. Étirer la cheville]



F\_Assouplissement/relaxation

## 6. Étirer la cuisse

### POSITION DE BASE

Assise sur le côté de la chaise, la tête alignée dans le prolongement du tronc, main en appui sur le dossier de la chaise. La jambe droite est légèrement à l'extérieur de la chaise

- › Déplacer lentement la jambe droite légèrement vers l'arrière en la laissant glisser sur la pointe des orteils
- › Ne pas cambrer le dos ni basculer le bassin. Rentrer le ventre
- › Maintenir l'étirement de 10 à 30 secondes
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 2*



### Attention !

**Stabiliser la position assise sur la chaise avant de débuter l'exercice**  
**Déplacer la jambe légèrement vers l'arrière : une petite amplitude est suffisante pour obtenir un résultat**



[6. Étirer la cuisse]

F\_Assouplissement/relaxation

## 7. Relaxation

### POSITION DE BASE

Assise

- › Pencher légèrement le haut du corps vers l'avant en gardant le menton près du corps
- › Glisser les mains sur les cuisses, les genoux et les jambes en expirant
- › Redresser lentement en inspirant
- › *Nombre de répétitions : 4*



### Attention !

**L'accent est mis sur la respiration : gonfler la cage thoracique à l'inspiration et faire une contraction abdominale à l'expiration**



[7. Relaxation]

semaine

1

## SEMAINES 2 à 4

### Recommandations

- Inviter les participants à signaler tout inconfort, malaise ou fatigue. Ceci vous permet, en tant qu'animateur, d'ajuster et d'adapter les exercices en fonction des capacités et limites des participants
- Établir un contact visuel : voir et être vu par tous les participants
- S'assurer d'entendre et d'être entendu par tous

### Rappel

- Exécuter les mouvements lentement
- Répéter fréquemment de ne pas bloquer la respiration durant les exercices
- Rappeler d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche
- Corriger la posture et la position de base
- Surveiller les signes avant-coureurs de malaise : rougeur, pâleur, essoufflement, sudation excessive, tremblements et manque de coordination



**Matériel requis : une balle mousse par participant**

### Séquence des exercices

- A\_ Échauffement
- B\_ Activités d'équilibre
- C\_ Mouvements de danse
- D\_ Renforcement musculaire
- E\_ Activité ludique
- F\_ Assouplissement/relaxation



## A\_Échauffement

### Respiration

- Appuyer le dos sur le dossier de la chaise
- Prendre une position confortable qui favorise une grande amplitude de mouvement
- Porter attention à la respiration sans altérer ni son rythme ni son ampleur
- Observer seulement le mouvement de l'inspiration et de l'expiration.
- Après quelques instants, augmenter graduellement l'ampleur du mouvement respiratoire
- Prendre quelques respirations profondes, sans toutefois forcer le mouvement

### A\_Échauffement

## 1. Faire des oui-non

### POSITION DE BASE

#### Assise

- › Tourner la tête lentement vers la droite et vers la gauche : faire « NON »
- › Répéter **2 fois**
- › Pencher la tête doucement vers l'avant et la redresser pour reprendre la position initiale : faire « OUI »
- › *Nombre de répétitions : 2*

semaines  
**2 à 4**



### Attention !

**Ne pas incliner la tête vers l'arrière en faisant « OUI »**



[1. Faire des oui-non]

A\_Échauffement

## 2. Lever les épaules

### POSITION DE BASE

Assise

- › Lever lentement une épaule vers le haut
- › La redescendre
- › Répéter avec l'autre épaule
- › Lever lentement les deux épaules vers le haut comme lorsqu'on dit : « Je ne sais pas »
- › *Nombre de répétitions : 4*



[2. Lever les épaules]

A\_Échauffement

## 3. Faire des cercles avec le coude

### POSITION DE BASE

Assise avec une main sur l'épaule (ou près de l'épaule)

- › Faire 2 cercles avec le coude droit dans un sens
- › Faire 2 cercles avec le coude droit dans l'autre sens
- › Faire 2 cercles avec le coude gauche dans un sens
- › Faire 2 cercles avec le coude gauche dans l'autre sens
- › *Nombre de répétitions : 2*



### Variante

Faire l'exercice les 2 bras simultanément



### Attention !

Garder les coudes plus bas que le niveau des épaules



[3. Faire des cercles avec le coude]

A\_Échauffement

**4. Faire des « 8 » avec les poignets****POSITION DE BASE**

Assise, coudes près du corps

- › Écrire le chiffre « 8 » avec les doigts pour faire une rotation du poignet
- › Recommencer de l'autre côté
- › *Nombre de répétitions : 4*

**Variante**

Faire l'exercice avec les deux poignets en même temps

**Attention !**

Exécuter la rotation lentement

Respirer profondément durant tout le mouvement



[4. Faire des « 8 » avec les poignets]

A\_Échauffement

**5. Balancer de droite à gauche****POSITION DE BASE**

Debout avec les pieds espacés à la largeur des hanches. Garder une ou deux mains en appui sur le dossier de la chaise

- › Déplacer le bassin vers la gauche pour transférer le poids du corps sur le pied gauche
- › Déplacer ensuite le bassin vers la droite pour transférer le poids du corps sur le pied droit
- › *Nombre de répétitions : 4*

semaines

**2 à 4****Attention !**

Maintenir les genoux légèrement fléchis

Garder le corps aligné, ne pas incliner le haut du corps



[5. Balancer de droite à gauche]

A\_Échauffement

## 6. Pivoter la cheville

### POSITION DE BASE

Debout avec une main en appui sur la chaise

- › Déposer la pointe du pied droit au sol
- › Pivoter la pointe du pied au sol vers la droite puis vers la gauche (comme pour écraser un objet au sol)
- › Recommencer avec le pied gauche
- › *Nombre de répétitions : 4*



[6. Pivoter la cheville]

A\_Échauffement

## 7. Lever les talons

### POSITION DE BASE

Debout avec les pieds espacés à la largeur des épaules. Garder les deux mains en appui sur la chaise

- › Prendre appui lentement sur la pointe des pieds en levant les talons
- › Reprendre la position initiale et déposer les talons au sol
- › *Nombre de répétitions : 4*



[7. Lever les talons]

A\_Échauffement

## 8. Marcher sur place

### POSITION DE BASE

Debout (une ou deux mains en appui sur la chaise)

- › Marcher sur place (lever légèrement les genoux)
- › Aller à son rythme
- › Respirer profondément

semaines

2 à 4



[8. Marcher sur place]

## B\_Activités d'équilibre

### Consignes de sécurité

- Exécuter les mouvements lentement
- Rappeler aux participants de prendre appui sur la chaise
- Surveiller les signes avant-coureurs de malaise : rougeur, pâleur, essoufflement, sudation excessive, tremblements et manque de coordination

### B\_Activités d'équilibre

#### 1. Les yeux sur la balle

##### POSITION DE BASE

Debout avec une main en appui sur la chaise (si nécessaire)

- › Placer les pieds en parallèle, espacés à la largeur des hanches
- › Tenir une balle dans la main droite près de la cuisse
- › Lever le bras lentement à la hauteur de la poitrine
- › Suivre continuellement la balle des yeux
- › Baisser le bras près de la cuisse en maintenant les yeux sur la balle
- › Recommencer avec la balle dans la main gauche
- › *Nombre de répétitions : 4*



#### Variante

Ajouter un espace (avant-arrière) entre les pieds et répartir le poids du corps également sur les deux pieds



[1. Les yeux sur la balle]



## B\_Activités d'équilibre

**2. Les pointes****POSITION DE BASE**

Debout (la main en appui sur la chaise)

- › Placer les pieds en parallèle, rapprochés
- › Glisser la pointe du pied droit au sol vers l'avant, sans faire de transfert de poids
- › Maintenir la jambe d'appui légèrement fléchie
- › Ramener en glissant le pied droit au sol à la position initiale
- › Glisser la pointe du pied droit vers l'arrière et la ramener
- › Recommencer avec la pointe du pied gauche
- › *Nombre de répétitions : 4*

semaines

**2 à 4****Attention!**

**Mouvement à éviter pour les gens ayant une hernie discale, un problème sciatique ou une prothèse à la hanche**



[2. Les pointes]

## C\_Mouvement de danse

### Consignes de sécurité

- Demeurer à l'affût de signes avant-coureurs de malaise (visage, posture, essoufflement)
- Être à l'écoute de la respiration des participants (utiliser le test de la parole à l'effort)

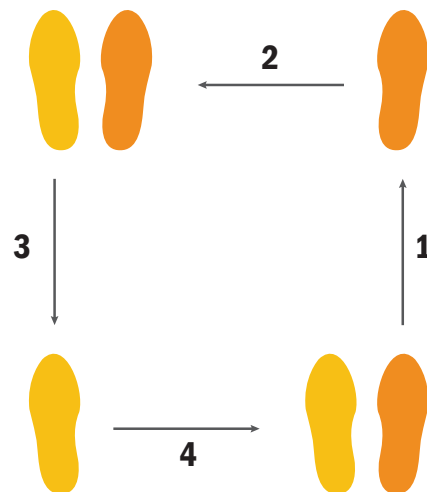
### C\_Mouvement de danse

#### 1. Pas de danse "cha cha cha"

##### POSITION DE BASE

##### Debout

- › Avancer la jambe droite en avant
- › Transférer le poids sur la jambe droite
- › Taper le pied gauche au sol sur place
- › Ramener la jambe droite près du pied gauche
- › Plier les genoux
- › Déplier les genoux
- › Recommencer avec la jambe gauche en avant
- › *Nombre de répétitions : 4*



**INVITER LES PARTICIPANTS À  
PRENDRE UNE PAUSE POUR  
BOIRE DE L'EAU**

## D\_Renforcement musculaire

### Consignes de sécurité

- Faire les exercices de renforcement sans charge
- Exécuter lentement les mouvements
- Rappeler fréquemment aux participants de respirer profondément pendant l'effort
- Corriger la posture au besoin et rappeler de ne pas compenser en utilisant une autre partie du corps pendant le mouvement

### D\_Renforcement musculaire

#### 1. Ouvrir le bras

##### POSITION DE BASE

##### Assise

- › Déposer la main droite sur l'épaule droite
- › Étendre le bras sur le côté, la paume de la main vers le haut
- › Maintenir la position
- › Ramener la main sur l'épaule droite
- › Recommencer avec le bras gauche
- › *Nombre de répétitions : 8-10*

semaines

2 à 4



#### Variante

Faire l'exercice avec les 2 bras simultanément



#### Attention !

S'assurer de maintenir le bras à la hauteur de l'épaule (pas plus haut)  
Relâcher les épaules.



[1. Ouvrir le bras]

D\_Renforcement musculaire

## 2. Ramer

### POSITION DE BASE

Assise

- › Tendre les bras devant, fermer les mains, diriger les pouces vers l'intérieur
- › Tirer doucement les coudes vers l'arrière tout en rapprochant les omoplates (comme pour ramer)
- › Reprendre la position initiale, les bras étendus vers l'avant
- › *Nombre de répétitions : 8-10*



### Attention !

Ne pas élever les bras plus haut que la poitrine

Ne pas bloquer la respiration

D\_Renforcement musculaire

## 3. Lever le genou

### POSITION DE BASE

Assise

- › Lever un genou après l'autre
- › *Nombre de répétitions : 8-10*



### Attention !

Dos bien appuyé au dossier de la chaise

Ne pas bloquer la respiration



### Variante

Répéter 4 fois avec le même genou, puis changer de côté



[2. Ramer]



[3. Lever le genou]

D\_Renforcement musculaire

**4. Tourner le bras****POSITION DE BASE**

Assise

- › Placer les bras le long du corps
- › Décoller légèrement le bras droit du corps et faire 2 petits cercles avec le bras dans un sens et 2 dans l'autre
- › Recommencer avec le bras gauche
- › *Nombre de répétitions : 8-10*

**Variante****Faire de grands cercles avec les bras**

[4. Tourner le bras]

D\_Renforcement musculaire

**5. Étendre la jambe****POSITION DE BASE**

Assise

- › Lever un genou
- › Étendre une jambe devant
- › Ramener la jambe en déposant le pied au sol
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 8-10*

semaines

**2 à 4****Attention !****Dos appuyé au dossier de la chaise.****Ne pas bloquer la respiration et respirer profondément.**

[5. Étendre la jambe]

D\_Renforcement musculaire

## 6. Serrer la balle

### POSITION DE BASE

Assise

- › Placer une balle éponge ou une serviette roulée entre les genoux
- › Déposer les mains sur les cuisses
- › Poser la pointe des pieds au sol
- › Serrer les cuisses et les genoux pendant 3 secondes (expirer) pour écraser la balle ou la serviette
- › Relâcher durant 3 secondes (inspirer)
- › *Nombre de répétitions : 8-10*



[6. Serrer la balle]

D\_Renforcement musculaire

## 7. Faire une rotation de la cheville

### POSITION DE BASE

Assise

- › Déposer les mains sur les cuisses.
- › Étendre la jambe vers l'avant (assez haut pour sentir une tension dans la cuisse).
- › Dessiner lentement 3 cercles avec les orteils dans un sens
- › Sans déposer le pied au sol, faire 3 cercles dans l'autre sens
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 8-10*



[7. Faire une rotation de la cheville]

## E\_Activité ludique

### Consignes de sécurité

- Donner des consignes claires
- Ajouter des variantes de manière progressive
- Au besoin, adapter les exercices pour diminuer les difficultés
- Encourager les participants à respecter leurs limites
- Être à l'écoute de la respiration des participants (utiliser le test de la parole à l'effort)
- Offrir une pause et inviter les participants à s'asseoir

### E\_Activité ludique

## 1. Faire la mémori-marche

### POSITION DE BASE

**Debout (main en appui sur la chaise, au besoin)**

- › L'animateur propose une série de 4 chiffres
- › Les participants doivent se rappeler le mouvement associé au chiffre correspondant
- › Chaque chiffre correspond à un mouvement que les participants doivent exécuter sur place, derrière leur chaise ou en se déplaçant autour de leur chaise
- › L'exercice demandé pour le chiffre 1 est plus facile à exécuter que celui du chiffre 2 et ainsi de suite.

### Déroulement

- › L'animateur nomme un chiffre de façon aléatoire et les participants exécutent le mouvement correspondant à ce chiffre
- › Après avoir complété une série de 4 chiffres, l'animateur invite les participants à faire une pause et à s'asseoir avant de refaire une autre série.

### Tableau des chiffres

#### Chiffres | Mouvements

No 1	Marcher sur place
No 2	Marcher en levant les genoux plus haut
No 3	Se déplacer de côté avec des pas chassés
No 4	Marcher sur la pointe des pieds

semaines

2 à 4

## F\_Assouplissement et relaxation

Consignes de sécurité

- Ajouter des variantes de manière progressive

F\_Assouplissement/relaxation

### 1. Croiser le bras

POSITION DE BASE

Assise

- › Placer la main droite sur l'épaule gauche
- › Déposer la main gauche sur le coude droit en effectuant une légère pression
- › Maintenir la position durant 10 à 30 secondes
- › Relâcher la pression
- › Recommencer avec le bras gauche
- › *Nombre de répétitions : 2*



#### Attention !

**Pour certaines personnes, le fait de rapprocher une main vers l'épaule opposée sera suffisant.**

**Dans ce cas, il est inutile de faire une pression sur le coude opposé**



[1. Croiser le bras]



F\_Assouplissement/relaxation

## 2. Gratter le haut du dos

### POSITION DE BASE

Assise

- › Placer la main droite à l'arrière de l'épaule droite ou dans le haut du dos
- › Diriger le coude droit vers le plafond et pointer les doigts vers le sol (comme pour se gratter le dos)
- › Maintenir la position de 10 à 30 secondes
- › Recommencer avec le bras gauche
- › *Nombre de répétitions : 2*



### Attention !

**Dos bien appuyé sur le dossier de la chaise**

**Ne pas creuser le dos en allant porter le bras à l'arrière**

**Garder le haut du corps bien aligné durant l'exercice**



[2. Gratter le haut du dos]

F\_Assouplissement/relaxation

## 3. Dos rond

### POSITION DE BASE

Assise au centre de la chaise, pieds parallèles et espacés à la largeur des hanches. Le dos n'est pas appuyé au dossier et les bras placés le long du corps.

- › Inspirer en gonflant le ventre
- › Expirer en arrondissant le dos tout en penchant légèrement le corps vers l'avant (le menton vers la poitrine, comme un chat)
- › Redresser lentement le corps en inspirant (sans arquer le dos) pour reprendre la position initiale
- › *Nombre de répétitions : 2*



### Attention !

**Ne pas arquer le dos ni pencher la tête vers l'arrière en se redressant**



[3. Dos rond]

semaines

2 à 4

F\_Assouplissement/relaxation

#### 4. Étirer la jambe

##### POSITION DE BASE

Assise au centre de la chaise,  
les mains sur les cuisses.

- › Étendre la jambe droite devant (genou légèrement fléchi) et déposer le talon au sol
- › Pointer les orteils vers le plafond
- › Pencher légèrement le tronc vers l'avant en gardant le haut du corps le plus droit possible
- › Maintenir l'étirement 10 à 30 secondes.
- › Recommencer avec la jambe gauche devant
- › *Nombre de répétitions : 2*

F\_Assouplissement/relaxation

#### 5. Étirer la cheville

##### POSITION DE BASE

Assise

- › Étendre la jambe droite devant (ne pas trop la lever)
- › Pointer les orteils vers le sol (extension) et maintenir l'étirement de 10 à 30 secondes
- › Ramener les orteils vers le plafond et maintenir l'étirement de 10 à 30 secondes
- › Répéter **2 fois** sans déposer le pied au sol
- › Recommencer avec la jambe gauche

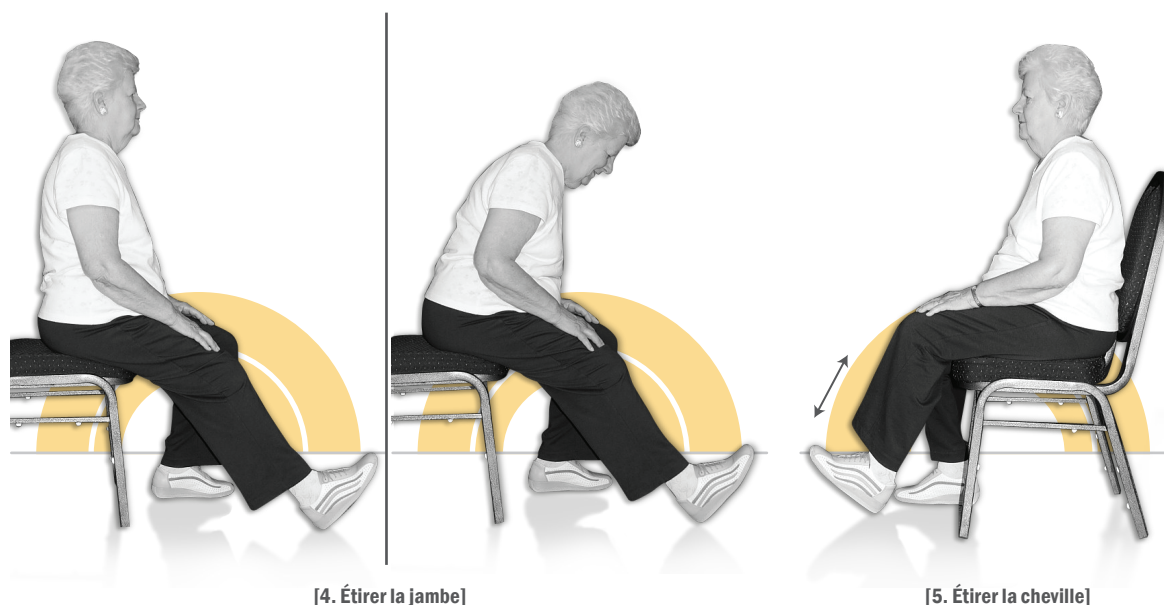


### Attention !

**Ne pas cambrer le dos**

**Rentrer le ventre**

**Ne pas bloquer la respiration**



[4. Étirer la jambe]

[5. Étirer la cheville]

F\_Assouplissement/relaxation

## 6. Étirer la cuisse

### POSITION DE BASE

Assise sur le côté de la chaise, la tête alignée dans le prolongement du tronc, main en appui sur le dossier de la chaise. La jambe droite est légèrement à l'extérieur de la chaise

- › Déplacer la jambe droite légèrement vers l'arrière en la laissant glisser sur la pointe des orteils
- › Ne pas cambrer le dos ni basculer le bassin (rentre le ventre)
- › Maintenir l'étirement de 10 à 30 secondes
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 2*



### Attention !

Stabiliser la position assise sur la chaise avant de débuter l'exercice

Déplacer la jambe légèrement vers l'arrière : une petite amplitude est suffisante pour obtenir un résultat



[6. Étirer la cuisse]

F\_Assouplissement/relaxation

## 7. Relaxation

### POSITION DE BASE

Assise

- › S'asseoir confortablement sur la chaise
- › Placer les pieds bien à plat au sol
- › Pencher le haut du corps légèrement vers l'avant en gardant le menton près du corps
- › Glisser les mains sur les cuisses, les genoux et les jambes en expirant
- › Redresser lentement en inspirant
- › *Nombre de répétitions : 4*



### Attention !

L'accent est mis sur la respiration : gonfler la cage thoracique à l'inspiration et faire une contraction abdominale à l'expiration



[7. Relaxation]

semaines

2 à 4

## SEMAINES 5 À 7

### Recommandations

- Inviter les participants à signaler tout inconfort, malaise ou fatigue. Ceci vous permet, en tant qu'animateur, d'ajuster et d'adapter les exercices en fonction des capacités et limites des participants.
- Établir un contact visuel : voir et être vu par tous les participants
- S'assurer d'entendre et d'être entendu par tous

### Rappel

- Exécuter les mouvements lentement
- Répéter fréquemment de ne pas bloquer la respiration durant les exercices
- Rappeler d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche
- Corriger la posture et la position de base
- Surveiller les signes avant-coureurs de malaise : rougeur, pâleur, essoufflement, sudation excessive, tremblements et manque de coordination



**Matériel requis : une balle mousse ou un ballon par participant. On peut agrémenter la rencontre de musique, mais voir à ce que celle-ci ne dérange pas les personnes qui ont un problème d'audition.**

### Séquence des exercices

- A\_ Échauffement
- B\_ Activités d'équilibre
- C\_ Mouvements de danse
- D\_ Renforcement musculaire
- E\_ Activité ludique
- F\_ Assouplissement/relaxation



## A\_Échauffement

### Respiration

- Appuyer le dos sur le dossier de la chaise
- Prendre une position confortable qui favorise une grande amplitude de mouvement
- Porter attention à la respiration sans altérer ni son rythme ni son ampleur
- Observer seulement le mouvement de l'inspiration et de l'expiration
- Après quelques instants, augmenter graduellement l'ampleur du mouvement respiratoire
- Prendre quelques respirations profondes, sans toutefois forcer le mouvement

### A\_Échauffement

## 1. Rapprocher l'oreille de l'épaule

### POSITION DE BASE

#### Assise

- › Rapprocher l'oreille droite de l'épaule droite
- › Revenir au centre, à la position initiale
- › Rapprocher l'oreille gauche de l'épaule gauche
- › Revenir au centre, à la position initiale
- › *Nombre de répétitions : 2*



### Attention !

**Ne pas forcer le mouvement en rapprochant l'oreille de l'épaule**

semaines

**5 à 7**



[1. Rapprocher l'oreille de l'épaule]

A\_Échauffement

## 2. Tour d'épaule

### POSITION DE BASE

Assise ou debout

- › Placer les bras le long du corps
- › Faire des cercles avec l'épaule droite, 2 dans un sens et 2 dans l'autre
- › Refaire des cercles avec l'épaule gauche, 2 dans un sens et 2 dans l'autre
- › Répéter avec les 2 épaules en même temps, 4 cercles dans un sens et 4 dans l'autre



### Attention !

Ne pas bloquer la respiration

A\_Échauffement

## 3. Présenter les bras

### POSITION DE BASE

Assise ou debout

- › Placer la main droite sur l'épaule droite
- › Étendre le bras droit devant, à la hauteur de la poitrine, la paume de la main vers le haut
- › Ramener la main droite sur l'épaule droite
- › Recommencer avec le bras gauche
- › *Nombre de répétitions : 4*



### Attention !

Maintenir les coudes plus bas que le niveau des épaules



[2. Tour d'épaule]



[3. Présenter les bras]

A\_Échauffement

## 4. Déployer ses ailes

### POSITION DE BASE

Assise ou debout

- › Placer les bras le long du corps
- › Lever le bras droit sur le côté du corps
- › Ramener le bras près du corps
- › Lever le bras gauche sur le côté du corps
- › Ramener le bras près du corps
- › Lever les 2 bras sur le côté du corps (en croix)
- › Ramener les bras le long du corps
- › *Nombre de répétitions : 4*



### Attention !

**Respirer profondément durant toute la durée de l'exercice**

**Ne pas lever les bras plus haut que les épaules**

**Ne pas bloquer la respiration**



[4. Déployer ses ailes]

A\_Échauffement

## 5. Encercler le bassin

### POSITION DE BASE

Debout (une ou deux mains en appui sur le dossier de la chaise)

- › Espacer les pieds à la largeur des hanches
- › Fléchir légèrement les genoux
- › Faire des cercles avec le bassin dans un sens et dans l'autre
- › *Nombre de répétitions : 4*



### Attention !

**Ne pas oublier de garder les genoux légèrement fléchis durant tout l'exercice**

**Garder le plus possible le corps aligné, ne pas pencher les épaules**



[5. Encercler le bassin]

semaines

5 à 7



A\_Échauffement

## 6. Faire des cercles avec les orteils

### POSITION DE BASE

Debout (une ou deux mains en appui sur la chaise)

- › Lever légèrement la jambe droite vers l'avant (ne pas trop la lever)
- › Dessiner 4 cercles avec les orteils dans un sens, puis 4 autres dans l'autre sens
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 4*



[6. Faire des cercles avec les orteils]

A\_Échauffement

## 7. Balancer sur les talons

### POSITION DE BASE

Debout (une ou deux mains en appui sur la chaise)

- › Espacer les pieds à la largeur des épaules
- › Prendre appui lentement sur la pointe des pieds en levant les talons
- › Reprendre la position initiale et déposer les talons au sol
- › Lever les orteils sans forcer pour prendre appui sur les talons
- › Balancer le poids sur les pointes et sur les talons
- › *Nombre de répétitions : 4*



### Attention !

**Il est important de bien faire le balancement et le transfert de poids de la pointe des pieds aux talons**



[7. Balancer sur les talons]



A\_Échauffement

## 8. Marcher en robot

### POSITION DE BASE

Debout (une main en appui sur la chaise)

- › Lever le bras et la jambe du côté droit
- › Déposer la jambe et le bras
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 4*



### Attention !

Aller à son rythme et respirer profondément

semaines

5 à 7



[8. Marcher en robot]

## B\_Activités d'équilibre

### Consignes de sécurité

- Exécuter les mouvements lentement
- Rappeler aux participants de prendre appui sur la chaise au besoin
- Surveiller les signes avant-coureurs de malaise : rougeur, pâleur, essoufflement, sudation excessive, tremblements et manque de coordination

### B\_Activités d'équilibre

#### 1. Les yeux sur la balle

##### POSITION DE BASE

Debout derrière la chaise. Aligner la tête dans le prolongement du tronc, placer les pieds en parallèle à la largeur des épaules et fléchir légèrement les genoux.

- › Avancer le pied droit devant, de 3 à 5 pouces (selon la capacité des aînés)
- › Répartir également le poids du corps sur les deux pieds
- › Tenir la balle à 2 mains près des cuisses, puis lever les bras lentement à la hauteur de la poitrine
- › Suivre continuellement la balle des yeux en bougeant le moins possible la tête
- › Baisser la balle au niveau des cuisses
- › *Nombre de répétitions : 4*



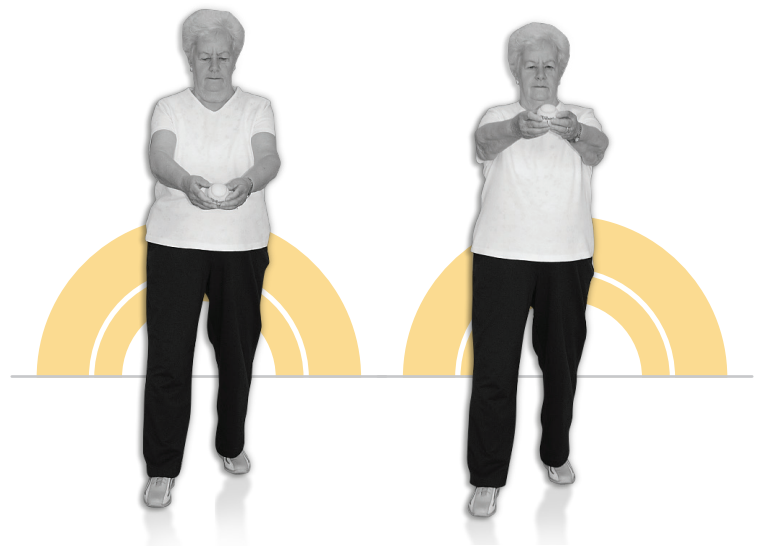
#### Variante

Faire tourner la balle autour de la taille dans les deux directions



#### Attention !

Ne jamais pencher la tête vers l'arrière en fixant la balle



[1. Les yeux sur la balle]

## B\_Activités d'équilibre

**2. Les pointes****POSITION DE BASE**

**Debout (une ou deux mains en appui sur le dossier de la chaise)**

- › Placer les bras le long du corps
- › Placer les pieds en parallèle, rapprochés
- › Maintenir la jambe d'appui légèrement fléchie
- › Lever la pointe du pied droit vers l'avant et déposer le pied
- › Transférer le poids du corps sur le pied droit
- › Ramener à la position initiale en levant le pied droit
- › Lever la pointe du pied droit sur le côté et déposer le pied au sol (les orteils sont orientés vers l'avant)



[2. Les pointes]

## B\_Activités d'équilibre

**2. Les pointes [suite]**

- › Transférer le poids du corps sur le pied droit
- › Ramener à la position initiale
- › Lever la pointe du pied droit vers l'arrière et prenez appui au sol
- › Transférer le poids du corps sur le pied droit
- › Ramener à la position initiale
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 4*

**Attention !**

**Ne pas oublier de garder les genoux légèrement fléchis durant tout l'exercice**

**Garder le plus possible le corps aligné, ne pas pencher les épaules**

**Mouvement à éviter pour les gens ayant une hernie discale, un problème sciatique ou une prothèse à la hanche**

semaines

**5 à 7**

[2. Les pointes]

## C\_Mouvement de danse

### Consignes de sécurité

- Demeurer à l'affût de signes avant-coureurs de malaise (visage, posture, essoufflement)
- Être à l'écoute de la respiration des participants (utiliser le test de la parole à l'effort)
- Offrir une pause et encourager les participants à s'asseoir et à boire de l'eau
- Agrémenter de musique si vous le désirez

### C\_Mouvement de danse

#### 1. Pas de danse "cha cha cha"

##### POSITION DE BASE

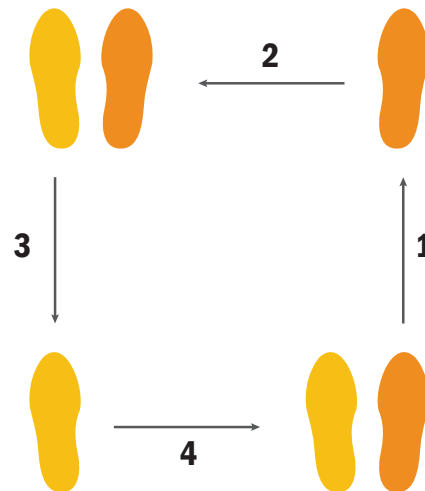
##### Debout

- › Avancer la jambe droite en avant
- › Transférer le poids sur la jambe droite
- › Taper le pied gauche au sol sur place
- › Ramener la jambe droite près du pied gauche
- › Plier les genoux
- › Déplier les genoux
- › Recommencer avec la jambe gauche en avant
- › *Nombre de répétitions : 4*



#### Variante

Le même exercice peut être fait en déplaçant la jambe sur le côté et à l'arrière.



**INVITER LES PARTICIPANTS À  
PRENDRE UNE PAUSE POUR  
BOIRE DE L'EAU**

## D\_Renforcement musculaire

### Consignes de sécurité

- Faire les exercices de renforcement sans charge
- Exécuter les mouvements lentement
- Rappeler fréquemment d'expirer pendant l'effort
- Corriger la posture au besoin et rappeler aux participants de ne pas compenser en utilisant une autre partie du corps pendant le mouvement

### D\_Renforcement musculaire

#### 1. Ouvrir le bras

##### POSITION DE BASE

##### Assise ou debout

- › Déposer la main sur l'épaule
- › Étendre le bras sur le côté, les paumes des mains vers le haut
- › Maintenir la position
- › Ramener la main sur l'épaule
- › Refaire avec l'autre bras
- › *Nombre de répétitions : 8*

semaines

5 à 7



### Attention !

S'assurer de maintenir le bras à la hauteur de l'épaule (pas plus haut)



[1. Ouvrir le bras]

D\_Renforcement musculaire

## 2. Canoter

### POSITION DE BASE

Assise ou debout

- › Prendre une pagaie imaginaire, la main droite au-dessus de la main gauche
- › Tirer doucement les bras sur le côté gauche du corps (comme pour ramer)
- › Revenir à la position initiale
- › Recommencer avec la main gauche au-dessus
- › *Nombre de répétitions : 8*



### Attention !

**Ne pas élever les bras plus haut que la poitrine**

**Ne pas bloquer la respiration**



D\_Renforcement musculaire

## 3. Partir en bicyclette

### POSITION DE BASE

Assise

- › Lever un genou à la fois
- › Étendre la jambe pour imiter le mouvement de la bicyclette
- › Maintenir toujours une jambe au sol pendant l'exercice
- › Déposer le pied au sol
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 8*



### Attention !

**Le dos doit être bien appuyé au dossier de la chaise**

**Ne pas bloquer la respiration et respirer profondément**



D\_Renforcement musculaire

**4. Sonner la cloche****POSITION DE BASE**

Assise ou debout

- › Placer les deux bras devant le corps
- › Rapprocher les mains l'une de l'autre, la main droite sur le dessus
- › Tirer une corde imaginaire vers le haut et le bas, comme pour sonner une cloche
- › Recommencer avec la main gauche au-dessus
- › *Nombre de répétitions : 8*

**Attention !**

Éviter de pencher la tête vers l'arrière lorsque les mains s'élèvent devant



[4. Sonner la cloche]

D\_Renforcement musculaire

**5. Encercler le genou****POSITION DE BASE**

Assise

- › Lever le genou droit
- › Faire un cercle avec le genou dans un sens puis dans l'autre
- › Déposer le pied au sol
- › Recommencer avec le genou gauche
- › *Nombre de répétitions : 8*

**Attention !**

Appuyer bien le dos au dossier de la chaise. Ne pas cambrer le dos  
Respirer profondément, ne pas bloquer la respiration

semaines

**5 à 7**

[5. Encercler le genou]

D\_Renforcement musculaire

## 6. Serrer la balle

### POSITION DE BASE

Assise

- › Placer une balle éponge ou une serviette roulée entre les genoux
- › Déposer les mains sur les cuisses
- › Poser la pointe des pieds au sol
- › Serrer les cuisses et les genoux pendant 3 secondes (expirer) pour écraser la balle ou la serviette
- › Relâcher durant 3 secondes (inspirer)
- › *Nombre de répétitions : 8*



[6. Serrer la balle]

D\_Renforcement musculaire

## 7. Faire des battements de jambes

### POSITION DE BASE

Assise, le dos bien appuyé au dossier de la chaise

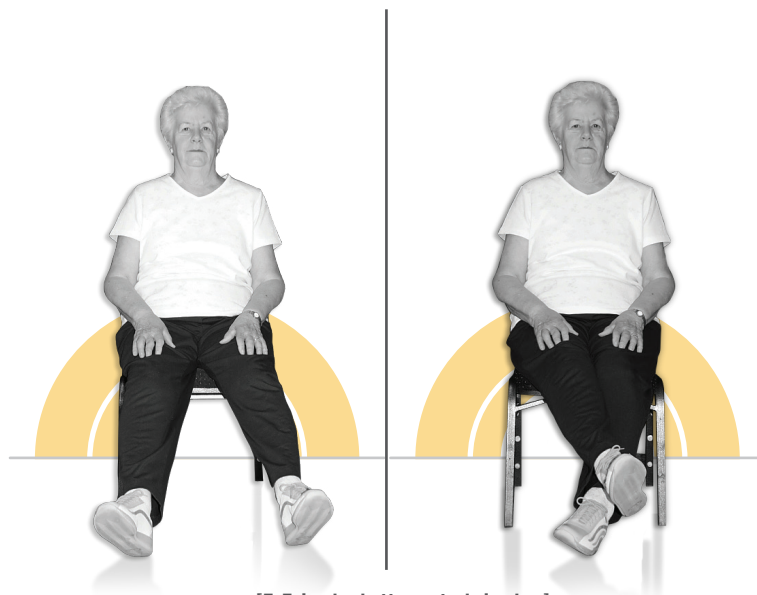
- › Déposer les mains sur les cuisses
- › Étendre les jambes devant (ne pas trop les lever)
- › Croiser les jambes devant
- › Alternier la jambe au-dessus 4 fois
- › *Nombre de répétitions : 2*



### Attention !

Éviter de lever trop haut les jambes

Garder le dos appuyé à la chaise



[7. Faire des battements de jambes]



## E\_Activité ludique

### Consignes de sécurité

- Donner des consignes claires
- Ajouter des variantes de manière progressive
- Adapter au besoin les exercices pour diminuer les difficultés
- Encourager les participants à respecter leurs limites
- Être à l'écoute de la respiration des participants (utiliser le test de la parole à l'effort)
- Offrir une pause et inviter les participants à s'asseoir

### E\_Activité ludique

## 1. Faire la mémoire-marche

### POSITION DE BASE

#### Debout

- › L'animateur propose une série de 4 couleurs (voir le tableau des couleurs ci-dessous)
- › Les participants doivent se rappeler le mouvement associé à la couleur correspondante
- › Chaque couleur correspond à un mouvement que les participants doivent exécuter sur place, derrière leur chaise ou en se déplaçant autour de leur chaise ou dans la salle
- › Utiliser les couleurs pour intégrer les mouvements de bras dans l'exercice, selon l'exemple fourni dans le tableau

semaines

5 à 7

### Déroulement

- › L'animateur nomme une couleur de façon aléatoire et les participants exécutent le mouvement correspondant à cette couleur
- › Après avoir complété une série de 4 couleurs, l'animateur invite les participants à faire une pause et à s'asseoir avant de refaire une autre série
- › Répéter cette séquence à plusieurs reprises. Le temps alloué à cette activité est d'environ 10 minutes

### Tableau des couleurs

#### Couleurs | Mouvement

Vert	Marcher avec la main sur l'épaule
Bleu	Lever les genoux plus haut en marchant
Jaune	Marcher de côté en levant les bras
Rouge	Marcher sur la pointe des pieds en fermant et ouvrant une main

## F\_Assouplissement/relaxation

### Consignes de sécurité

- Maintenir l'étirement pendant plusieurs secondes et sans à-coup
- Exécuter les mouvements très lentement, deux fois de chaque côté
- Maintenir l'étirement 30 secondes pour que l'exercice soit efficace
- Rappeler de bien respirer tout au long de l'exercice

### F\_Assouplissement/relaxation

#### 1. Croiser le bras

##### POSITION DE BASE

##### Assise

- › Placer la main droite sur l'épaule gauche
- › Déposer la main gauche sur le coude droit en effectuant une légère pression
- › Maintenir la position durant 10 à 30 secondes
- › Relâcher la pression
- › Recommencer avec le bras gauche
- › *Nombre de répétitions : 2*



#### Attention !

**Pour certaines personnes, le fait de rapprocher une main vers l'épaule opposée sera suffisant. Dans ce cas, il est inutile de faire une pression sur le coude opposé.**



[1. Croiser le bras]

F\_Assouplissement/relaxation

## 2. Gratter le haut du dos

### POSITION DE BASE

Assise, le dos appuyé au dossier de la chaise

- › Placer la main droite à l'arrière de l'épaule droite ou dans le haut du dos
- › Diriger le coude droit vers le plafond et pointer les doigts vers le sol (comme pour se gratter le dos)
- › Maintenir la position de 20 à 30 secondes.
- › Recommencer avec le bras gauche
- › *Nombre de répétitions : 2*



### Attention !

**Dos bien appuyé sur le dossier de la chaise**

**Ne pas creuser le dos en allant porter le bras à l'arrière**

**Garder le haut du corps bien aligné durant l'exercice**



[2. Gratter le haut du dos]

F\_Assouplissement/relaxation

## 3. Étirer le côté du corps

### POSITION DE BASE

Assise, le dos bien appuyé sur le dossier de la chaise

- › Placer les bras sur le côté du corps. Mettre les pieds en contact avec le sol et les espacer plus large que les épaules
- › Lever le bras droit vers le haut (sans forcer)
- › Pencher légèrement le corps sur le côté gauche
- › Revenir à la position de départ
- › Recommencer avec le bras gauche
- › *Nombre de répétitions : 2*



### Attention !

**Ne pas décoller les fesses du siège de la chaise lors de l'inclinaison**

**Les pieds sont bien enracinés dans au pour un bon appui**

**L'étirement se fait avec peu d'amplitude : n'incliner que légèrement le tronc sur le côté**



[3. Étirer le côté du corps]

semaines

5 à 7

F\_Assouplissement/relaxation

#### 4. Tenir la jambe

**POSITION DE BASE**

Assise , le dos appuyé au dossier de la chaise

- › Lever le genou droit
- › Glisser les 2 mains sous le genou pour le rapprocher légèrement de soi
- › Maintenir la position 20 à 30 secondes
- › Déposer le pied au sol
- › Recommencer avec le genou gauche
- › *Nombre de répétitions : 2*



**Attention !**

**Ne pas cambrer le dos**

**Rentrer le ventre**

**Respirer profondément**

**Ne pas faire cet exercice si on a une prothèse de hanche**



[4. Tenir la jambe]

F\_Assouplissement/relaxation

#### 5. Étirer le mollet

**POSITION DE BASE**

Debout (mains en appui sur le dossier)

- › Placer les pieds en parallèle, largeur des épaules
- › Reculer le pied droit légèrement vers l'arrière
- › Fléchir légèrement le genou de la jambe avant
- › Transférer le poids du corps sur le pied avant
- › Garder le talon du pied arrière au sol tout au long de l'exercice
- › Maintenir l'étirement dans le mollet de la jambe arrière durant 20-30 secondes
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 2*



**Attention !**

**Exercer un léger transfert de poids de votre corps vers l'avant**

**Ne pas pencher les épaules vers l'avant, garder le corps droit et bien aligné**



[5. Étirer le mollet]

F\_Assouplissement/relaxation

## 6. Étirer la cuisse

### POSITION DE BASE

Debout (mains en appui sur le dossier). Tête alignée dans le prolongement du tronc

- › S'appuyer sur le dossier de la chaise
- › Aller chercher le bas du pantalon de la jambe droite et lever doucement vers l'arrière pour étirer la cuisse
- › Maintenir l'équilibre sur une jambe, en stabilisant bien le pied d'appui au sol
- › Basculer légèrement le bassin vers l'avant et rentrer le ventre
- › Garder toutes les parties du corps bien alignées
- › Maintenir la position de 20 à 30 secondes
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 2*



### Attention !

Pour diminuer la difficulté, exécuter l'exercice assis, tel qu'expliqué à la page 29



[6. Étirer la cuisse]

F\_Assouplissement/relaxation

## 7. Relaxation

### POSITION DE BASE

Assise

- › S'asseoir confortablement sur la chaise
- › Placer les pieds bien à plat au sol
- › Pencher le haut du corps légèrement vers l'avant en gardant le menton près du corps
- › Glisser les mains sur les cuisses, les genoux, et les jambes en expirant
- › Redresser lentement en inspirant
- › *Nombre de répétitions : 4*



### Variante

Mains sur les hanches, pencher légèrement le corps vers l'avant en expirant et se redresser en inspirant



### Attention !

L'accent est mis sur la respiration : gonfler la cage thoracique à l'inspiration et faire une contraction abdominale à l'expiration



[7. Relaxation]

semaines

5 à 7

## SEMAINES 8 À 10

### Recommandations

- Inviter les participants à signaler tout inconfort, malaise ou fatigue. Ceci vous permet, en tant qu'animateur, d'ajuster et d'adapter les exercices en fonction des capacités et limites des participants
- Établir un contact visuel : voir et être vu par tous les participants
- S'assurer d'entendre et d'être entendu par tous

### Rappel

- Exécuter les mouvements lentement
- Répéter fréquemment de ne pas bloquer la respiration durant les exercices
- Rappeler d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche
- Corriger la posture et la position de base
- Surveiller les signes avant-coureurs de malaise : rougeur, pâleur, essoufflement, sudation excessive, tremblements et manque de coordination



**Matériel requis : une balle mousse ou un ballon par participant. On peut agré-  
menter la rencontre de musique mais  
voir à ce que celle-ci ne dérange pas les  
personnes ayant un problème d'audition**

### Séquence des exercices

- A\_ Échauffement
- B \_ Activités d'équilibre
- C\_ Mouvements de danse
- D\_ Renforcement musculaire
- E\_ Activité ludique
- F\_ Assouplissement/relaxation



## A\_Échauffement

### Respiration

- Appuyer le dos sur le dossier de la chaise.
- Prendre une position confortable qui favorise une grande amplitude de mouvement
- Porter attention à la respiration sans altérer ni le rythme ni l'ampleur
- Observer seulement le mouvement de l'inspiration et de l'expiration
- Après quelques instants, augmenter graduellement l'ampleur du mouvement respiratoire
- Prendre quelques respirations profondes, sans toutefois forcer le mouvement

### A\_Échauffement

## 1. Rapprocher l'oreille de l'épaule

### POSITION DE BASE

#### Assise

- › Rapprocher l'oreille droite de l'épaule droite
- › Revenir au centre, à la position initiale
- › Rapprocher l'oreille gauche de l'épaule gauche
- › Revenir au centre, à la position initiale
- › *Nombre de répétitions : 4*



### Attention !

Ne pas forcer le mouvement en rapprochant l'oreille de l'épaule

semaines

8 à 10



[1. Rapprocher l'oreille de l'épaule]

A\_Échauffement

## 2. Tour d'épaule

### POSITION DE BASE

Assise ou debout

- › S'asseoir les bras le long du corps
- › Faire des cercles avec l'épaule droite, 2 dans un sens et 2 dans l'autre
- › Refaire des cercles avec l'épaule gauche, 2 dans un sens et 2 dans l'autre
- › Répéter avec les 2 épaules en même temps, 4 cercles dans un sens et 4 dans l'autre



### Attention !

Ne pas bloquer la respiration



[2. Tour d'épaule]

A\_Échauffement

## 3. Présenter les bras

### POSITION DE BASE

Assise ou debout

- › Placer la main droite sur l'épaule droite
- › Étendre le bras droit devant à la hauteur de la poitrine avec la paume de la main vers le haut
- › Ramener la main droite sur l'épaule droite
- › Recommencer avec le bras gauche
- › *Nombre de répétitions : 4*



### Attention !

Garder les coudes plus bas que le niveau des épaules

Respirer profondément tout au long de l'exercice



[3. Présenter les bras]



## A\_Échauffement

## 4. Déployer ses ailes

## POSITION DE BASE

Assise ou debout

- › Placer les bras le long du corps
- › Lever le bras droit sur le côté
- › Ramener le bras près du corps
- › Lever le bras gauche sur le côté
- › Ramener le bras près du corps
- › Lever les 2 bras sur le côté (en croix)
- › Ramener les bras le long du corps
- › *Nombre de répétitions : 4*

**Attention !**

**Respirer profondément durant toute la durée de l'exercice**

**Ne pas bloquer la respiration**

**Ne pas lever les bras plus haut que les épaules**



[4. Déployer ses ailes]

## A\_Échauffement

## 5. Encercler le bassin

## POSITION DE BASE

Debout (une ou deux mains en appui sur le dossier de la chaise)

- › Espacer les pieds à la largeur des hanches.
- › Fléchir légèrement les genoux
- › Faire des cercles avec le bassin dans un sens et dans l'autre
- › *Nombre de répétitions : 4*

**Attention !**

**Ne pas oublier de garder les genoux légèrement fléchis durant tout l'exercice**

**Garder le corps aligné, ne pas pencher les épaules.**



[5. Encercler le bassin]

semaines

8 à 10

A\_Échauffement

## 6. Faire des cercles avec les orteils

### POSITION DE BASE

Debout (une ou deux mains en appui sur la chaise)

- › Lever la jambe droite vers l'avant (ne pas trop la lever)
- › Dessiner 4 cercles avec les orteils dans un sens puis 4 autres dans l'autre sens
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 4*



[6. Faire des cercles avec les orteils]

A\_Échauffement

## 7. Balancer sur les talons

### POSITION DE BASE

Debout (une ou deux mains en appui sur la chaise)

- › Espacer les pieds à la largeur des épaules
- › Prendre appui lentement sur la pointe des pieds en levant les talons
- › Reprendre la position initiale et déposer les talons au sol
- › Lever les orteils sans forcer pour prendre appui sur les talons
- › Balancer le poids sur les pointes et sur les talons
- › *Nombre de répétitions : 4*



[7. Balancer sur les talons]

## A\_Échauffement

**8. Descendre en ski****POSITION DE BASE**

Debout

- › Allonger les bras devant
- › Plier les 2 genoux
- › Balancer les 2 bras en même temps
- › Faire les 2 mouvements précédents simultanément

**Variante**

Faire la même séquence, mais en balançant un bras après l'autre

**Attention !**

Éviter de trop plier les genoux

Maintenir le corps droit sans pencher vers l'avant (regard au loin)

Aller à son rythme

Respirer profondément

semaines

**8 à 10**



[8. Descendre en ski]

## B\_Activités d'équilibre

### Consignes de sécurité

- Exécuter les mouvements lentement
- Rappeler aux participants de prendre appui sur la chaise au besoin
- Surveiller les signes avant-coureurs de fatigue ou de malaise : rougeur, pâleur, essoufflement, sudation excessive, tremblements et manque de coordination

### B\_Activités d'équilibre

#### 1. Les yeux sur le ballon

##### POSITION DE BASE

Debout derrière la chaise, aligner la tête dans le prolongement du tronc, placer les pieds en parallèle à la largeur des épaules et fléchir légèrement les genoux

- › Avancer le pied droit devant, de 3 à 5 pouces (selon la capacité des aînés)
- › Répartir également le poids du corps sur les deux pieds
- › Tenir le ballon à 2 mains près des cuisses, puis lever les bras lentement à la hauteur de la poitrine
- › Suivre continuellement le ballon des yeux en bougeant le moins possible la tête
- › Baisser le ballon au niveau des cuisses
- › *Nombre de répétitions : 4*



#### Variante

Faire tourner le ballon autour de la taille dans les deux directions



#### Attention !

Ne pas pencher la tête vers l'arrière en fixant le ballon



[1. Les yeux sur le ballon]

## B\_Activités d'équilibre

**2. Les pointes****POSITION DE BASE**

Debout (une ou deux mains en appui sur le dossier de la chaise)

- › Placer les pieds en parallèle, rapprochés
- › Maintenir la jambe d'appui légèrement fléchie
- › Lever la pointe du pied droit vers l'avant et déposer le pied
- › Transférer le poids du corps sur le pied droit
- › Ramener à la position initiale en levant le pied droit
- › Lever la pointe du pied droit sur le côté et déposer le pied au sol (les orteils sont orientés vers l'avant)



[2. Les pointes]

## B\_Activités d'équilibre

**2. Les pointes [suite]**

- › Transférer le poids du corps sur le pied droit
- › Ramener à la position initiale
- › Lever la pointe du pied droit vers l'arrière et prenez appui au sol
- › Transférer le poids du corps sur le pied droit
- › Ramener à la position initiale
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 4*

**Attention !**

**Ne pas oublier de garder les genoux légèrement fléchis durant tout l'exercice**

**Garder le plus possible le corps aligné, ne pas pencher les épaules**

**Mouvement à éviter pour les gens ayant une hernie discale, un problème sciatique ou une prothèse à la hanche**



[2. Les pointes]

semaines

**8 à 10**

## C\_Mouvement de danse

### Consignes de sécurité

- Demeurer à l'affût de signes avant-coureurs de fatigue ou malaise (visage, posture, essoufflement)
- Être à l'écoute de la respiration des participants (utiliser le test de la parole à l'effort)
- Offrir une pause et encourager les participants à s'asseoir et à boire de l'eau
- Agrémenter de musique si vous le désirez

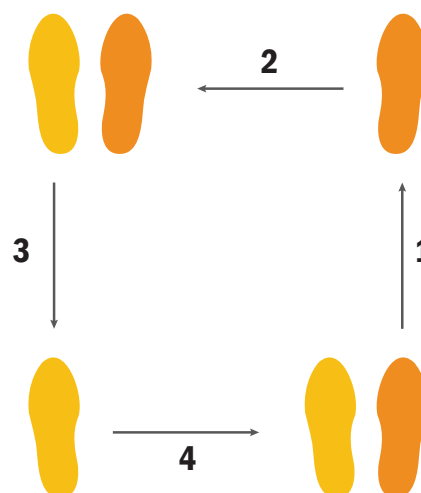
### C\_Mouvement de danse

#### 1. Pas de danse "cha cha cha"

##### POSITION DE BASE

##### Debout

- › Avancer la jambe droite en avant
- › Transférer le poids sur la jambe droite
- › Taper le pied gauche au sol sur place
- › Ramener la jambe droite près du pied gauche
- › Plier les genoux
- › Déplier les genoux
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 4*



## C\_Mouvement de danse

**1. Pas de danse “cha cha cha” [suite]****Variante A**

**Le même exercice peut être fait en déplaçant la jambe sur le côté et à l'arrière**

**Variante B**

**Taper 3 pas au sol sur place en changeant de pied**

**Variante C**

**Danse de groupe en cercle main dans la main. Faire 4 pas chassés à droite et lever légèrement la jambe gauche. Faire 4 pas chassés à gauche et lever légèrement la jambe droite**

**D\_Renforcement musculaire**

## Consignes de sécurité

- Faire les exercices de renforcement sans charge
- Exécuter les mouvements lentement
- Rappeler fréquemment d'expirer pendant l'effort
- Corriger la posture au besoin et rappeler aux participants de ne pas compenser en utilisant une autre partie du corps pendant le mouvement

semaines

**8 à 10**

**INVITER LES PARTICIPANTS  
À PRENDRE UNE PAUSE ET À  
BOIRE DE L'EAU**

D\_Renforcement musculaire

## 1. Ouvrir le bras

### POSITION DE BASE

Assise

- › Déposer la main droite sur l'épaule droite
- › Étendre le bras sur le côté, la paume de la main vers le haut
- › Ramener la main sur l'épaule droite
- › Recommencer avec le côté gauche
- › *Nombre de répétitions : 8*

D\_Renforcement musculaire

## 2. Brasse

### POSITION DE BASE

Assise

- › Placer les bras devant, les coudes légèrement fléchis, à la hauteur de la poitrine
- › Ouvrir les mains vers le sol et les rapprocher l'une de l'autre
- › Ramener les bras légèrement sur le côté du corps, comme pour nager»
- › Reprendre la position initiale, les mains rapprochées
- › *Nombre de répétitions : 8*



### Variante

Étendre et ramener les deux bras simultanément



### Attention !

S'assurer de maintenir les bras à la hauteur de l'épaule (pas plus haut)  
Ne pas déplacer les coudes vers l'arrière



### Attention !

Ne pas élever les bras plus haut que la poitrine  
Ne pas bloquer la respiration



[1. Ouvrir le bras]

[2. Brasse]



D\_Renforcement musculaire

### 3. Partir en bicyclette

#### POSITION DE BASE

Assise

- › Lever le genou droit
- › Étendre la jambe pour imiter le mouvement de la bicyclette
- › Maintenir toujours une jambe au sol pendant l'exercice
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 8*



#### Attention !

**Le dos doit être bien appuyé au dossier de la chaise**

**Ne pas bloquer la respiration et respirer profondément**



[3. Partir en bicyclette]

D\_Renforcement musculaire

### 4. Déployer ses ailes

#### POSITION DE BASE

Assise

- › Placer les bras le long du corps
- › Lever les bras droit sur le coté du corps à la hauteur de l'épaule
- › Ramener le bras près du corps
- › Lever le bras gauche sur le côté du corps
- › Ramener le bras près du corps
- › Lever les 2 bras sur le côté du corps (en croix)
- › Ramener les bras le long du corps
- › *Nombre de répétitions : 4*



#### Variante

**Ajouter le lever d'un bras ou deux vers l'avant**



#### Attention !

**Respirer profondément durant tout l'exercice, ne pas bloquer la respiration**



[4. Déployer ses ailes]

semaines

8 à 10

D\_Renforcement musculaire

## 5. Encercler le genou

### POSITION DE BASE

Assise

- › Lever le genou droit
- › Faire un cercle avec le genou dans un sens puis dans l'autre
- › Déposer le pied au sol
- › Recommencer avec le genou gauche
- › *Nombre de répétitions : 8*



### Attention !

**Appuyer bien le dos au dossier de la chaise. Ne pas cambrer le dos**

**Respirer profondément**

D\_Renforcement musculaire

## 6. Serrer la balle

### POSITION DE BASE

Assise

- › Placer une balle éponge ou une serviette roulée entre les genoux
- › Déposer les mains sur les cuisses
- › Se mettre sur la pointe des pieds
- › Serrer les cuisses et les genoux pendant 3 secondes (expirer) pour écraser la balle ou la serviette
- › Relâcher durant 3 secondes (inspirer)
- › *Nombre de répétitions : 8*



[5. Encercler le genou]



[6. Serrer la balle]

## D\_Renforcement musculaire

**7. Faire des battements de jambes****POSITION DE BASE****Assise**

- › Déposer les mains sur les cuisses
- › Étendre les jambes devant (ne pas trop les lever)
- › Croiser les jambes devant
- › Alternier la jambe au-dessus, 4 fois
- › *Nombre de répétitions : 2*

**Attention !**

**Éviter de trop lever les jambes, il est préférable de travailler davantage le mouvement croisé**

**Appuyer le dos sur le dossier de la chaise**

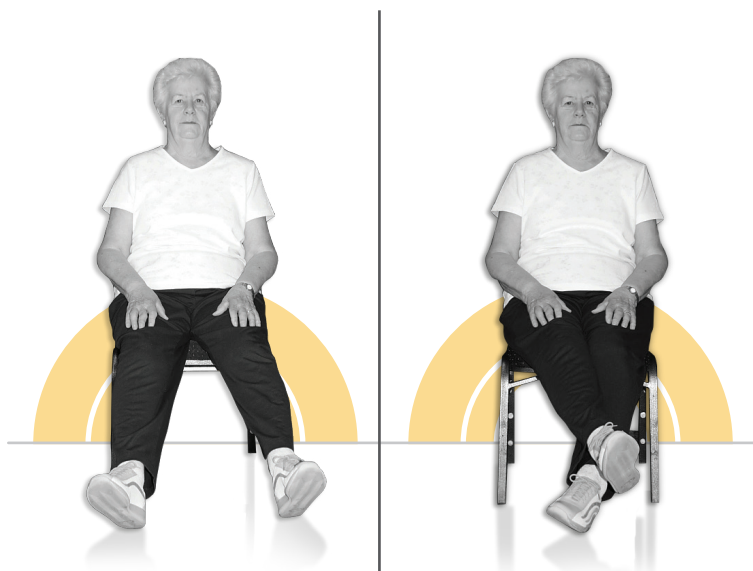
**Ne pas faire cet exercice si on a une prothèse de hanche**

**E\_Activité ludique**

## Consignes de sécurité

- Donner des consignes claires
- Ajouter des variantes de manière progressive
- Adapter au besoin les exercices pour diminuer les difficultés
- Encourager les participants à respecter leurs limites.
- Être à l'écoute de la respiration des participants (utiliser le test de la parole à l'effort)
- Offrir une pause et inviter les participants à s'asseoir

semaines

**8 à 10**

[7. Faire des battements de jambes]

E\_Activité ludique

## 1. Faire la mémoire-marche

### POSITION DE BASE

#### Debout

- › L'animateur propose une série de 4 couleurs (voir le tableau des couleurs ci-dessous)
- › Les participants doivent se rappeler le mouvement associé à la couleur correspondante
- › Chaque couleur correspond à un mouvement que les participants doivent exécuter sur place, derrière leur chaise ou en se déplaçant autour de leur chaise ou dans la salle
- › Utiliser les couleurs pour intégrer les mouvements des bras dans l'exercice, selon l'exemple fourni dans le tableau

### Déroulement

- › L'animateur nomme une couleur de façon aléatoire et les participants exécutent le mouvement correspondant à cette couleur
- › Après avoir complété une série de 4 couleurs, l'animateur invite les participants à faire une pause et à s'asseoir avant de faire une autre série
- › Répéter cette séquence à plusieurs reprises. Le temps alloué à cette activité est d'environ 10 minutes

### Tableau des couleurs

#### Couleurs | Mouvements

Vert	Marcher avec la main sur l'épaule
Bleu	Lever les genoux plus haut en marchant
Jaune	Marcher de côté en levant les bras
Rouge	Marcher sur la pointe des pieds en fermant et ouvrant une main

## F\_Assouplissement/relaxation

### Consignes de sécurité

- Maintenir l'étirement pendant plusieurs secondes et sans à-coup
- Exécuter les mouvements très lentement, deux fois de chaque côté
- Maintenir l'étirement 30 secondes pour que l'exercice soit efficace
- Rappeler de bien respirer tout au long de l'exercice

### F\_Assouplissement/relaxation

#### 1. Croiser le bras

##### POSITION DE BASE

##### Assise

- › Placer la main droite sur l'épaule gauche
- › Déposer la main gauche sur le coude droit en effectuant une légère pression
- › Maintenir la position durant 10 à 30 secondes
- › Relâcher la pression
- › Recommencer avec le bras gauche
- › *Nombre de répétitions : 2*



#### Attention !

**Pour certaines personnes, le fait de rapprocher une main de l'épaule opposée sera suffisant. Dans ce cas, il est inutile de faire une pression sur le coude opposé.**

semaines

**8 à 10**



[1. Croiser le bras]

F\_Assouplissement/relaxation

## 2. Gratter le haut du dos

### POSITION DE BASE

Assise

- › Placer la main droite à l'arrière de l'épaule droite ou dans le haut du dos
- › Diriger le coude droit vers le plafond et pointer les doigts vers le sol (comme pour se gratter le dos)
- › Maintenir la position de 20 à 30 secondes
- › Recommencer avec le bras gauche
- › *Nombre de répétitions : 4*



### Attention !

**Dos bien appuyé sur le dossier de la chaise**

**Ne pas creuser le dos en allant porter le bras à l'arrière**

**Garder le haut du corps bien aligné durant l'exercice**



[2. Gratter le haut du dos]

F\_Assouplissement/relaxation

## 3. Étirer le côté du corps

### POSITION DE BASE

Assise, dos appuyé sur le dossier de la chaise. Les pieds sont en contact avec le sol et les bras sont placés le long du corps

- › Lever le bras droit vers le haut (sans forcer)
- › Pencher légèrement le corps sur le côté gauche
- › Revenir à la position initiale
- › Recommencer avec le bras gauche
- › *Nombre de répétitions : 2*



### Attention !

**Ne pas décoller les fesses du siège de la chaise lors de l'inclinaison**

**Les pieds sont bien enracinés au sol pour un bon appui**

**L'étirement se fait avec peu d'amplitude : n'incliner que légèrement le tronc sur le côté**



[3. Étirer le côté du corps]

F\_Assouplissement/relaxation

## 4. Tenir la jambe

### POSITION DE BASE

Assise, dos appuyé sur le dossier de la chaise.

- › Lever le genou droit.
- › Glisser les 2 mains sous le genou pour le rapprocher légèrement vers soi
- › Maintenir la position 30 secondes
- › Déposer le pied au sol
- › Recommencer avec le genou gauche
- › *Nombre de répétitions : 2*



### Attention !

**Ne pas cambrer le dos**

**Rentrer le ventre**

**Respirer profondément et ne pas bloquer la respiration**

**Ne pas faire cet exercice si on a une prothèse de hanche**



[4. Tenir la jambe]

F\_Assouplissement/relaxation

## 5. Étirer le mollet

### POSITION DE BASE

Debout (mains en appui sur le dossier de la chaise).

- › Placer les pieds en parallèle, à la largeur des épaules
- › Reculer le pied droit légèrement vers l'arrière
- › Fléchir légèrement le genou de la jambe avant
- › Transférer le poids du corps sur le pied avant
- › Garder le talon du pied arrière au sol tout au long de l'exercice
- › Maintenir l'étirement dans le mollet de la jambe arrière durant 20-30 secondes
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 2*



### Attention !

**Exercer un léger transfert de poids de votre corps vers l'avant**

**Ne pas pencher les épaules vers l'avant, garder le corps droit et bien aligné**



[5. Étirer le mollet]

semaines

8 à 10

F\_Assouplissement/relaxation

## 6. Étirer la cuisse

### POSITION DE BASE

Debout (mains en appui sur le dossier). Tête alignée dans le prolongement du tronc

- › S'appuyer sur le dossier de la chaise
- › Aller chercher le bas de pantalon de la jambe droite et lever doucement vers l'arrière pour étirer la cuisse
- › Maintenir l'équilibre sur une jambe, en stabilisant bien le pied d'appui au sol.
- › Basculer légèrement le bassin vers l'avant et rentrer le ventre
- › Garder toutes les parties du corps bien alignées
- › Maintenir la position de 20 à 30 secondes (selon les capacités des participants)
- › Recommencer avec la jambe gauche
- › *Nombre de répétitions : 2*



### Attention !

Pour diminuer la difficulté, exécuter l'exercice assis, tel qu'expliqué à la page 29



[6. Étirer la cuisse]

F\_Assouplissement/relaxation

## 7. Relaxation

### POSITION DE BASE

Assise

- › S'asseoir confortablement sur la chaise
- › Placer les pieds bien à plat au sol
- › Pencher le haut du corps légèrement vers l'avant en gardant le menton près du corps
- › Glisser les mains sur les cuisses, les genoux, et les jambes en expirant
- › Redresser lentement en inspirant
- › *Nombre de répétitions : 4*



### Variante

Placer les mains sur les hanches, pencher légèrement le corps vers l'avant en expirant et se redresser en inspirant



### Attention !

L'accent est mis sur la respiration. Gonfler la cage thoracique à l'inspiration et faire une contraction abdominale à l'expiration



[7. Relaxation]



---

**Les 10 semaines sont maintenant terminées.  
Rappelez-vous qu'il est important de bouger  
régulièrement, durant toute l'année!**



