

# GUIDE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Pour une pratique au domicile

*Fondation Edith Seltzer*

Au cours de votre séjour au sein de la Fondation Édith Seltzer vous avez pratiqué des séances d'activités physiques adaptées. Ce carnet a pour but d'entretenir votre motivation et de vous aider à avoir une pratique durable et régulière. Un planning vous aidera à avoir un suivi avec vos médecins, thérapeutes ...



**Nom :**  
**Prénom**

## MON OBJECTIF

Mon objectif principal est de .....

.....

.....

.....

Je souhaite pouvoir .....

.....

.....

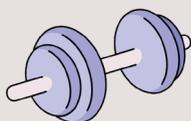
.....

## LES RECOMMANDATIONS



### Capacité cardio-respiratoire

Au moins 30 min d'activité physique d'intensité modérée par jour ou 15 min d'activité physique d'intensité élevée.  
Ex : marche rapide, montée d'escalier, jardinage ...



### Renforcement musculaire

Solliciter les bras, les jambes et le tronc au moins 2 jours par semaine de préférence non consécutif.  
Ex : gym, natation ...



### Assouplissement et mobilité articulaire

Effectuer des exercices de souplesse au moins 2 jours par semaine pendant au moins 10 min.  
Ex : yoga, tai chi ...



### Équilibre

Pour les + de 65 ans il est recommandé d'intégrer des activités physiques d'équilibre à la vie courante.  
Ex : danse, équilibre sur un pied ...

## MA CONDITION PHYSIQUE

Date		
Mon test souplesse		
Mon test d'équilibre		
Mon test de force		
Mon test d'endurance		

# MA SÉANCE

1

## L'échauffement

Toujours commencer votre séance par les exercices d'échauffement, à votre rythme à une faible intensité.

2

## Le corps de séance

Effectuez des exercices de souplesse / équilibre / renforcement musculaire.

Commencez par les exercices du niveau 1 puis augmentez de niveau s'ils deviennent trop faciles.

Respectez le temps de repos entre chaque exercice.

3

## Le retour au calme / étirements

Ne faites pas de mouvements brusques, tenez l'étirement pendant 4 respirations.

N'allez pas au delà des premières tensions ressenties.



Si vous ressentez une douleur inhabituelle ou un essoufflement trop important, arrêtez l'exercice.

Chaussez vous correctement et pensez à vous hydrater.

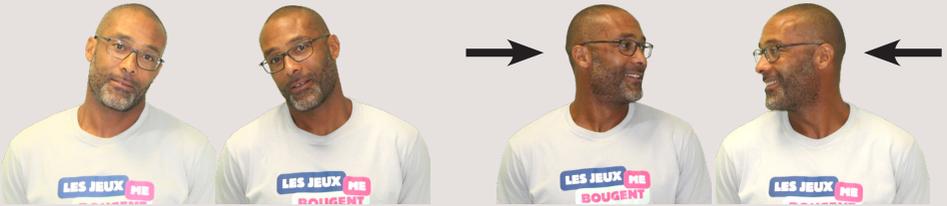


# L'ÉCHAUFFEMENT

## Cervicales

Position : Debout, bras le long du corps, dos droit.

Consigne : Effectuez des mouvements de gauche à droite et de haut en bas.



## Épaules

Position : Debout, bras le long du corps, dos droit.

Consigne : Effectuez 10 rotations vers l'avant et 10 vers l'arrière.



## Poignets

Position : Debout, dos droit.

Consigne : Mains jointes, effectuez 5 rotations dans un sens et 5 dans l'autre.



## Bassin

Position : Debout, mains sur les hanches, pied écartés largeur du bassin.

Consigne : Effectuez 10 rotations dans un sens et 10 dans l'autre. Cherchez à agrandir les cercles au fur et à mesure de l'exercice.



## Genoux

Position : Debout, mains sur les cuisses, dos droit.

Consigne : Effectuez 10 rotations dans un sens et 10 dans l'autre.



## Chevilles

Position : Debout, pieds parallèles, dos droit.

Consigne : Effectuez 10 rotations dans un sens et 10 dans l'autre.



## L'échauffement cardio-vasculaire

Effectuez 10 montées de genoux en alternant  
jambe droite et jambe gauche.  
À répéter 3 fois avec une pause de 15 secondes.



Effectuez 10 extensions de bras  
au dessus de la tête (ou devant)  
avec un pause de 15 secondes.  
À répéter 3 fois.



Effectuez 10 talons aux fesses avec un pause  
de 15 secondes.  
À répéter 3 fois.





## LES EXERCICES DE RENFORCEMENT MEMBRES SUPÉRIEURS

### Les pompes

**OBJECTIF** : renforcement pectoraux.

**Position** : Debout les mains en appui contre un mur, largeur d'épaule.

**Consigne** : Inspirez en pliant les coudes, expirez en tendant les bras pour revenir à la position initiale.

 Toujours garder l'alignement tête/épaules/hanches/genoux/chevilles



**NIVEAU 2** : Effectuez le même mouvement en appui sur le dossier d'une chaise.



## Le curl

**OBJECTIF** : renforcement biceps.

**Position** : Debout, pieds largeur des hanches, jambes fléchies, buste droit, bras le long du corps.

**Consigne** : Inspirez en montant les bouteilles au niveau des épaules, expirez en revenant à la position initiale.



## Le développé militaire

**OBJECTIF** : renforcement deltoïdes.

**Position** : Debout, pieds largeur des hanches, jambes fléchies, buste droit.

**Consigne** : Inspirez en montant les bouteilles au dessus de la tête, expirez en revenant à la position initiale.





## LES EXERCICES DE RENFORCEMENT MEMBRES INFÉRIEURS



*Vous pouvez prendre appui sur une chaise si besoin.*

### Les fentes

**OBJECTIF** : renforcement quadriceps.

**Position** : Debout, pieds largeur des hanches, buste droit, bras le long du corps.

**Consigne** : Inspirez en faisant un pas en avant. Fléchissez les deux genoux, laissez le talon du pied arrière se décoller du sol. Expirez en revenant à la position initiale.



### Le squat

**OBJECTIF** : renforcement fessiers.

**Position** : Debout, pieds largeur des hanches, buste droit, bras croisés.

**Consigne** : Inspirez en fléchissant les jambes, expirez en revenant à la position initiale.

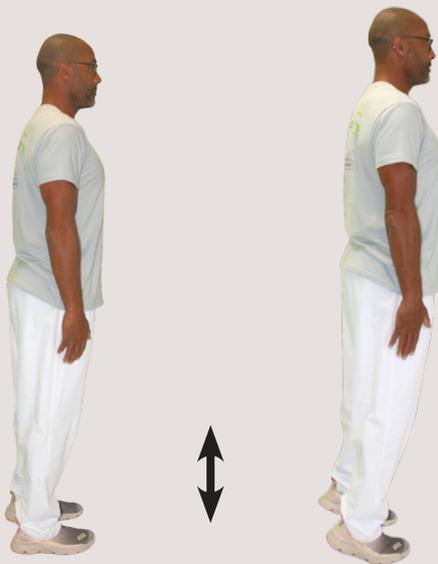


## Les mollets

OBJECTIF : renforcement mollets.

Position : Debout, pieds largeur des hanches, buste droit, bras le long du corps.

Consigne : Inspirez en montant sur la pointe des pieds, expirez en revenant à la position initiale.



NIVEAU 2 : Tenez 8 secondes sur la pointes de pieds.



## LES EXERCICES DE RENFORCEMENT MEMBRES INFÉRIEURS

### Le gainage

OBJECTIF : renforcement sangle abdominale.

Position : Debout, mains posées sur un support, alignement tête/épaules/hanches/genoux/chevilles.

Consigne : Inspirez et expirez en contractant les muscles fessiers.

NIVEAU 2 : Reculez les pieds.



### Les montées de genoux

OBJECTIF : renforcement sangle abdominale.

Position : Debout, bras le long du corps, buste droit.

Consigne : Montez le genou gauche, venir le toucher avec la main droite. Alternez.



# B LES ÉTIREMENTS



*N'allez pas au delà des premières tensions ressenties.*

## Étirement des membres supérieurs

Position : Debout, jambes fléchies, pieds largeur des hanches.

Consigne : Tendez les bras au dessus de la tête. Maintenez le position 10 secondes.



## Étirement des membres inférieurs

Position : Debout, bras le long du corps.

Consigne : Faites un grand pas en avant, fléchissez la jambe avant et gardez le talon arrière au sol. Gardez la position 10 secondes. Changez de jambe.



## Étirement global

Position : Debout, bras le long du corps, pieds largeur des hanches.

Consigne : Inspirez en montant les bras au dessus de la tête. Expirez en fléchissant les jambes amenez les mains en direction du sol



## PLANNING DE LA SEMAINE

Fixez-vous des objectifs pour vos semaines : renforcement musculaire, séance de marche...

	Matin	Après-midi
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

## RETOUR SUR MES SÉANCES

Notez ce que vous avez travaillé, la difficulté, comment vous vous êtes senti durant la séance, afin de faire un retour à votre kinésithérapeute, médecin....

	Ce que j'ai travaillé	Comment je me suis senti
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		





*Fondation Edith Seltzer*

## Centre Médical Chant'Ours

Briançon Hautes-Alpes

Chantoiseau **04 92 25 30 30**

118 route de Grenoble 05107 Briançon

Bois de l'Ours **04 92 25 58 58**

15 route du poët Ollagnier 05107 Briançon

**[admissions@fondationseltzer.fr](mailto:admissions@fondationseltzer.fr)**

**[www.fondationseltzer.fr](http://www.fondationseltzer.fr)**

