

PROGRAMME DE VIEILLISSEMENT ACTIF ET EN SANTÉ

TABLEAU DE BORD D'EXERCICES



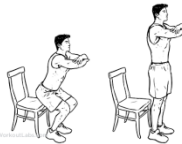


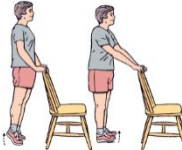


Centres d'Accueil Héritage tient à remercier le
Western University Canadian Centre for Activity and Aging
pour l'autorisation d'utiliser les exercices suggérés dans le
« Home Support Exercise Program Manual », 2006.

EXERCICES AÉROBIQUES

QUELQUES EXEMPLES...





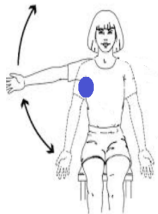
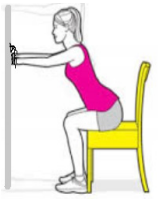
Choisissez les exercices qui correspondent aux besoins de votre client et établissez des objectifs raisonnables.

NOMS D'EXERCICES	INSTRUCTIONS	IMAGES	OBJECTIFS (# DE RÉPÉTITIONS OU # DE MINUTES)
Marche d'une pièce à l'autre	Marchez (avec repos).		
Marche assise	Asseyez -vous sur une chaise. Marchez sur place dans la chaise.		
Levée de la chaise	Asseyez -vous sur une chaise et levez-vous.		
Levée des jambes	Debout derrière une chaise. Tenez la chaise pour garder l'équilibre. Levez la jambe gauche vers derrière, avant et sur le côté et déposez la jambe au sol. Répétez avec la jambe droite.		
Tapotement des orteils	Debout derrière une chaise ou assis. Tenez la chaise pour garder l'équilibre. Tapez des pieds un à la fois.		
Montée sur les orteils	Debout derrière une chaise. Tenez la chaise pour garder l'équilibre. Montez sur vos orteils et redescendez.		

EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

QUELQUES EXEMPLES...

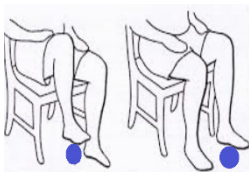




Choisissez les exercices qui correspondent aux besoins de votre client et établissez des objectifs raisonnables.

NOMS EXERCICES	INSTRUCTIONS	IMAGES	OBJECTIFS INITIAUX (# DE RÉPÉTITIONS OU # DE MINUTES)
Squats	<p>Debout derrière une chaise. Tenez la chaise pour garder l'équilibre.</p> <p>Pliez vos genoux et s'accroupissez-vous aussi loin que vous le pouvez, et remontez.</p>		
Levée des talons	<p>Debout derrière une chaise. Tenez la chaise pour garder l'équilibre.</p> <p>Levez vos talons et les redescendez.</p>		
Renforcement des tendons	<p>Asseyez-vous sur une chaise. Placez une balle sous un genou.</p> <p>Appuyez sur la balle tout en roulant votre pied arrière vers la chaise.</p>		
Renforcement des fessiers	<p>Asseyez-vous sur une chaise. Placez un ballon sous l'arche d'un pied.</p> <p>Poussez sur le ballon avec le pied. Répétez avec le pied opposé.</p>		
Renforcement des deltoïdes et pectoraux	<p>Asseyez-vous sur une chaise. Placez une balle sous votre bras.</p> <p>Bougez vos bras vers votre corps et pressez le ballon, puis relâchez. Répétez l'opération sur l'autre côté.</p>		
Push-Ups contre le mur	<p>Asseyez-vous sur une chaise devant un mur.</p> <p>Poussez contre le mur avec vos bras.</p>		

EXERCICES DE FLEXIBILITÉ

QUELQUES EXEMPLES...





Choisissez les exercices qui correspondent aux besoins de votre client et établissez des objectifs raisonnables.

NOMS EXERCICES	INSTRUCTIONS	IMAGES	OBJECTIFS INITIAUX (# DE RÉPÉTITIONS OU # DE MINUTES)
Étirement des hanches	<p>Asseyez-vous sur une chaise, placez un pied sur un ballon. Placez le pied opposé à côté.</p> <p>Déplacez le ballon d'un pied à l'autre comme au soccer.</p>		
Étirement des épaules	<p>Tenez une balle dans votre main avec votre bras étendu horizontalement devant vous.</p> <p>Levez votre bras au-dessus de votre tête, en gardant votre coude droit. Répétez avec l'autre bras.</p>		
Étirement assis vers le haut	<p>Asseyez-vous sur une chaise quelques pouces du mur. Placez une balle contre le mur au niveau des yeux.</p> <p>Roulez le ballon avec les deux mains vers le haut le long du mur et vers le bas au niveau des yeux.</p>		
Courbez le dos et redressez-vous	<p>Asseyez-vous sur une chaise. Courbez votre dos et dirigez votre tête vers votre poitrine.</p> <p>Redressez-vous en position assise.</p>		
Étirement assis-côté-à-côté	<p>Asseyez-vous sur une chaise. Tenez la balle dans votre main droite.</p> <p>Étendez votre bras gauche sur le côté. Rapportez la balle à votre épaule. Répétez avec le côté gauche.</p>		

EXERCICES D'ÉQUILIBRE

QUELQUES EXEMPLES...

Choisissez les exercices qui correspondent aux besoins de votre client et établissez des objectifs raisonnables.

NOMS EXERCICES	INSTRUCTIONS	IMAGES	OBJECTIFS INITIAUX (# DE RÉPÉTITIONS OU # DE MINUTES)
Marche avec équilibre	<p>Levez les bras de chaque côté à la hauteur des épaules.</p> <p>Regardez devant.</p> <p>Marchez en soulevant une jambe et la garder en l'air pendant 1 seconde avant d'avancer. Répétez avec l'autre jambe.</p>		
Debout sur un pied	<p>Debout sur un pied derrière une chaise solide, se tenant à l'équilibre. Regardez devant. Répétez avec l'autre jambe.</p>		
Jambe soulevée	<p>Tenez-vous derrière une chaise solide. Regarder devant. Soulevez une jambe légèrement fléchie vers l'arrière sans plier le genou de la jambe de soutien.</p> <p>Baissez lentement votre jambe. Répétez avec l'autre jambe.</p>		
Marche talon aux orteils	<p>Placez le talon d'un pied juste devant les orteils de l'autre pied. Votre talon et les orteils doivent se toucher ou presque se toucher. Regardez devant.</p> <p>Marchez en avançant le talon aux orteils.</p>		
Transfert de poids	<p>Debout sur un pied derrière une chaise solide.</p> <p>Transférez votre poids d'un pied à l'autre. Répétez avec l'autre jambe.</p>	