

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE AUX SENIORS

Durant le confinement, sortir de chez soi pour faire de l'exercice doit rester exceptionnel. Aller se promener est autorisé, avec une attestation de déplacement précisant désormais l'heure de sortie, mais cela doit se faire seul, pas plus d'1 heure et à maximum 1km de la maison.

Or, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande 30 minutes d'activités physiques par jour pour un adulte. Il est également recommandé de réaliser plusieurs fois par semaine des activités variées qui renforcent les muscles, améliorent la souplesse et l'équilibre. Pour rompre les périodes prolongées passées en position assise, il est aussi conseillé de marcher quelques minutes ou s'étirer, au minimum toutes les 2 heures.

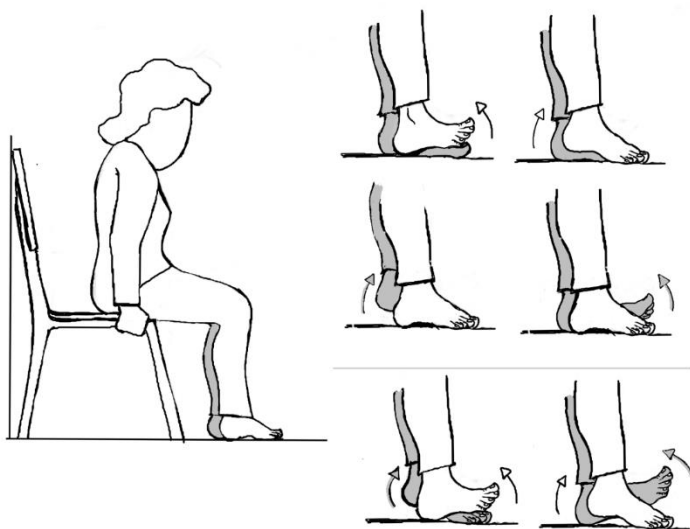
Alors comment faire pour continuer à bouger à la maison ?

Le Ministère des Sports a bien conclu des partenariats avec des applications internet ou pour smartphones, afin de proposer gratuitement des séances d'entraînement, et de nombreuses initiatives fleurissent sur les réseaux sociaux, mais tout le monde n'a pas forcément accès à ces médias.

D'où cette première proposition d'exercices à réaliser chez soi quotidiennement. Ceux-ci ont été proposés par le docteur Karin Insel, médecin généraliste retraitée, et Caroline Bieber, coordinatrice seniors au Centre Socio Culturel de Sarre-Union, en collaboration avec Christine Duplessix, kinésithérapeute.

Avant de débiter cette séance de gymnastique sur chaise, et pour que cette séance se passe en toute sécurité, il est conseillé d'installer sa chaise contre un mur, ou contre la table si cette dernière est bien stable.

Exercice 1



ILLUSTRATIONS : JEAN-MICHEL RAPPOLD

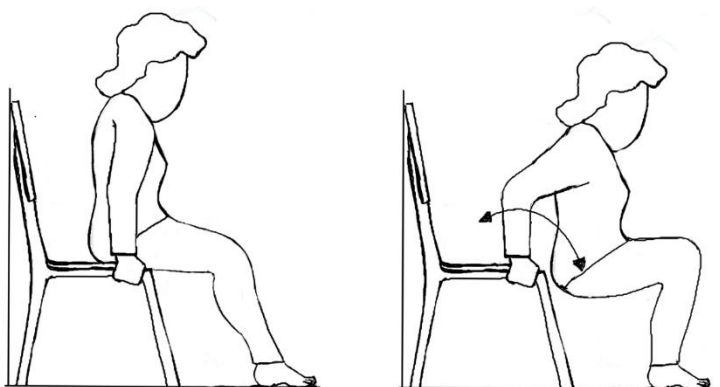
Assis sur le bord avant de la chaise, les pieds à plat au sol.

Je lève les orteils d'un côté, talon au sol, puis je les repose. Je fais pareil de l'autre côté.

Je décolle le talon du sol d'un côté, orteils au sol. Puis je le repose. Je fais pareil de l'autre côté.

Maintenant, je lève les orteils d'un côté et je lève le talon de l'autre côté en même temps. Et j'alterne 8 fois ou plus, selon mes possibilités.

Exercice 2



ILLUSTRATIONS : JEAN-MICHEL RAPPOLD

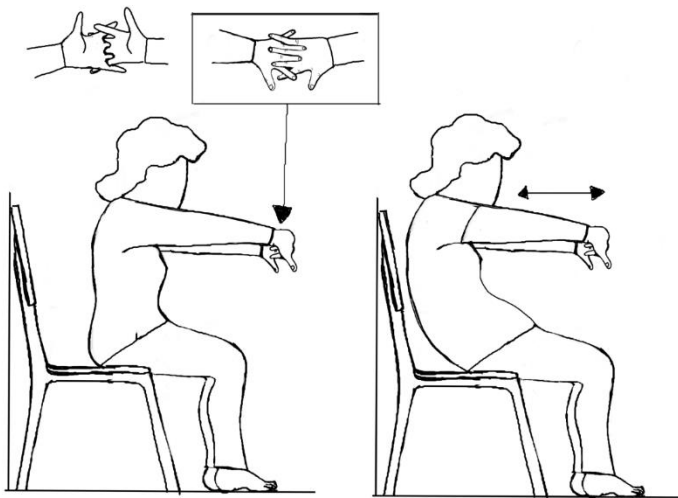
Assis sur le bord avant de la chaise, je pose mes mains de chaque côté des fesses.

J'avance un peu mes pieds pour qu'ils soient au même niveau.

Je soulève les fesses, je les descends sous la chaise et je remonte.

Je fais cet exercice 3 à 8 fois, selon mes possibilités.

Exercice 3



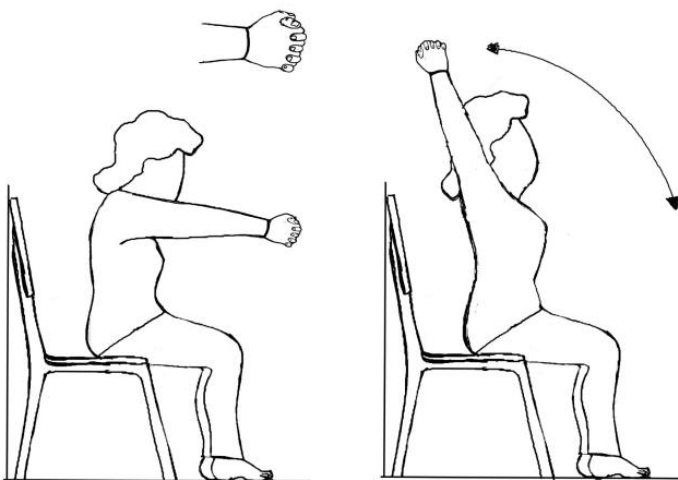
ILLUSTRATIONS : JEAN-MICHEL RAPPOLD

Assis sur le bord avant de la chaise, les pieds à plat au sol.

Je croise les doigts, puis je retourne mes mains vers l'avant et je tends les bras.

J'arrondis le dos en arrière en basculant le bassin et je reviens.

Je fais cet exercice 3 à 8 fois, selon mes possibilités.



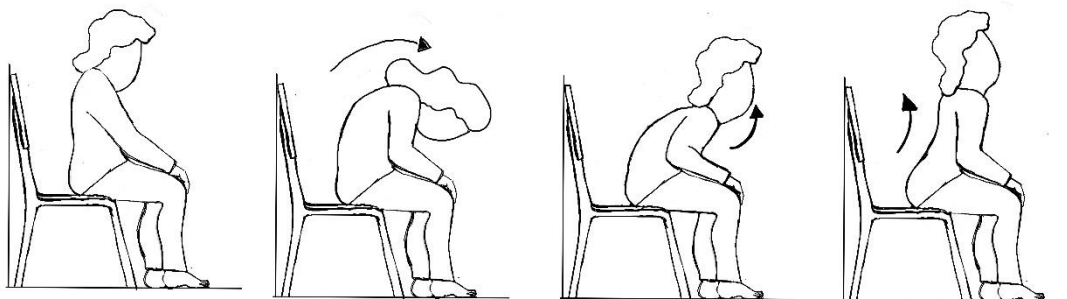
ILLUSTRATIONS : JEAN-MICHEL RAPPOLD

Les bras toujours tendus, je retourne les mains.

Puis je les monte au-dessus de ma tête et j'inspire profondément.

Je fais cet exercice 3 à 8 fois, selon mes possibilités.

Exercice 4



ILLUSTRATIONS : JEAN-MICHEL RAPPOLD

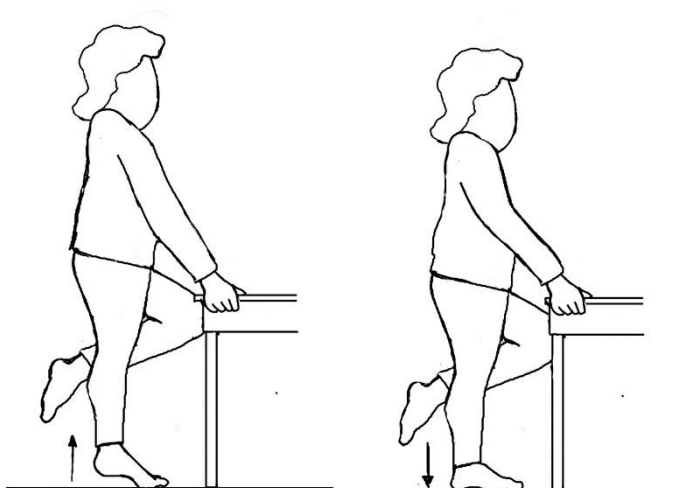
Toujours assis sur le bord avant de la chaise, j'écarte un peu plus les pieds et je pose mes mains sur les genoux. J'arrondis mon dos en avant pour ramener mon nez entre les jambes. Avec le regard, je suis une ligne imaginaire devant moi pour lever doucement la tête.

Quand je ne peux plus lever la tête, je pousse ma poitrine vers le bas et je lève la tête un peu plus.

Puis je pousse sur mes mains pour me redresser.

Je fais cet exercice 3 à 8 fois, selon mes possibilités.

Exercice 5



ILLUSTRATIONS : JEAN-MICHEL RAPPOLD

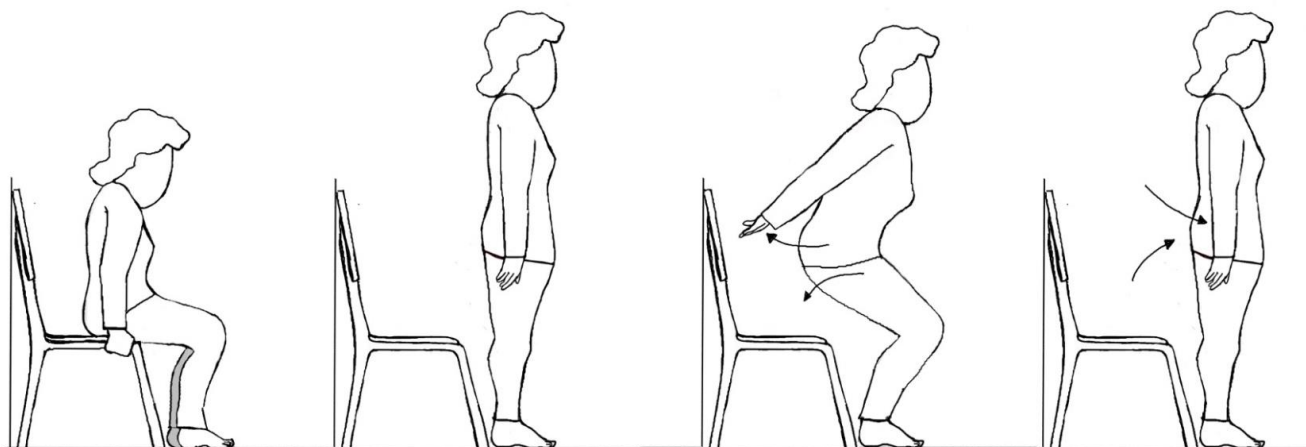
Je me mets debout, les mains en appui sur la table et je recule un peu les pieds.

Je décolle les talons, je monte ensuite un genou sur la poitrine et je redresse la tête. Je fais travailler le pied au sol en posant et en décollant le talon de 3 à 8 fois.

Je fais ensuite la même chose de l'autre côté.

ACTIVITE PHYSIQUE – 2^{ème} série

Exercice 1



ILLUSTRATIONS : JEAN-MICHEL RAPPOLD

Installez une chaise contre un mur.

Assis sur le bord avant de la chaise, posez les pieds à plat au sol, à l'arrière des genoux.

Levez-vous, bras le long du corps.

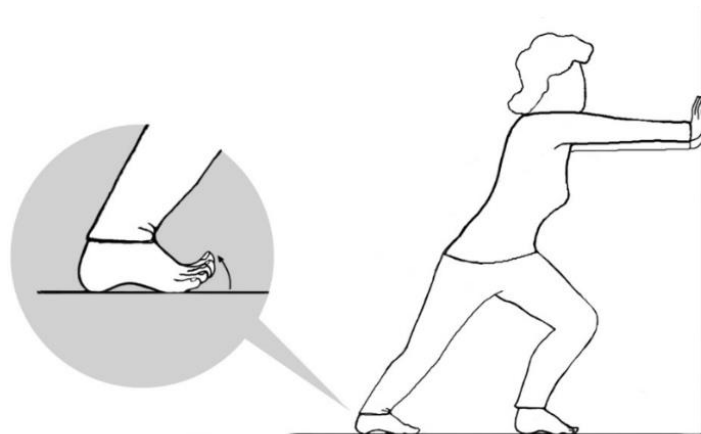
Puis pliez les genoux et descendez les fesses comme si vous vous vouliez vous asseoir. Amenez les bras en arrière, paumes de mains vers le plafond. Attention, les genoux restent légèrement écartés, à l'aplomb des pieds.

Puis redressez-vous, tendez bien les genoux et les hanches et ramenez les bras le long du corps.

Refaites cet exercice 3 à 8 fois, selon vos possibilités.

Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi compliquer l'exercice en le réalisant les bras croisés sur la poitrine, pendant 1 minute.

Exercice 2



ILLUSTRATIONS : JEAN-MICHEL RAPPOLD

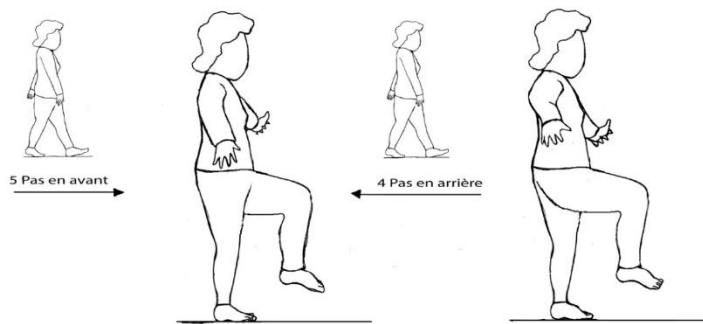
Debout, les mains contre le mur.

Les pieds sont écartés de la largeur du bassin. Pliez une jambe vers l'avant, reculez la jambe arrière et tendez-la, talons posés au sol.

Relevez les orteils du pied arrière pendant 20 secondes pour ressentir un étirement dans le haut du mollet.

Faites pareil de l'autre côté.

Exercice 3

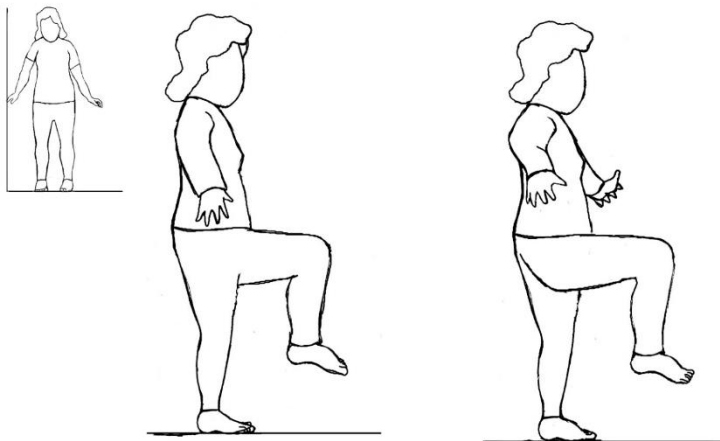


ILLUSTRATIONS : JEAN-MICHEL RAPPOLD

Le long de la table ou le long d'un mur, faites 5 pas en avant et décollez la jambe pour tenir en équilibre. Vous pouvez vous aider en écartant les bras pour trouver l'équilibre, ou prendre appui sur la table ou le mur pour vous sécuriser.

Puis faites 4 pas en arrière et décollez l'autre jambe. Faites cet exercice 3 à 8 fois, selon vos possibilités.

Exercice 4



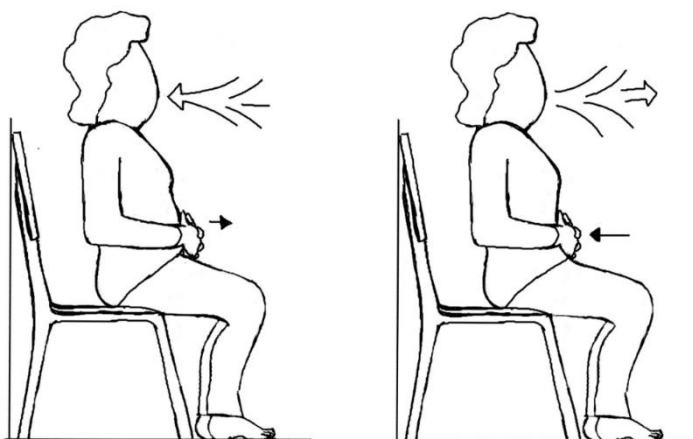
ILLUSTRATIONS : JEAN-MICHEL RAPPOLD

A côté du mur, montez les genoux un après l'autre. Levez les genoux à hauteur des hanches si vous le pouvez.

Et comptez combien de fois vous arrivez à lever le genou droit pendant 1 minute.

Si vous vous en sentez capable, vous pouvez réaliser cet exercice sur 2 minutes.

Exercice 5



ILLUSTRATIONS : JEAN-MICHEL RAPPOLD

Toujours assis sur le bord avant de la chaise, posez les mains sur le ventre.

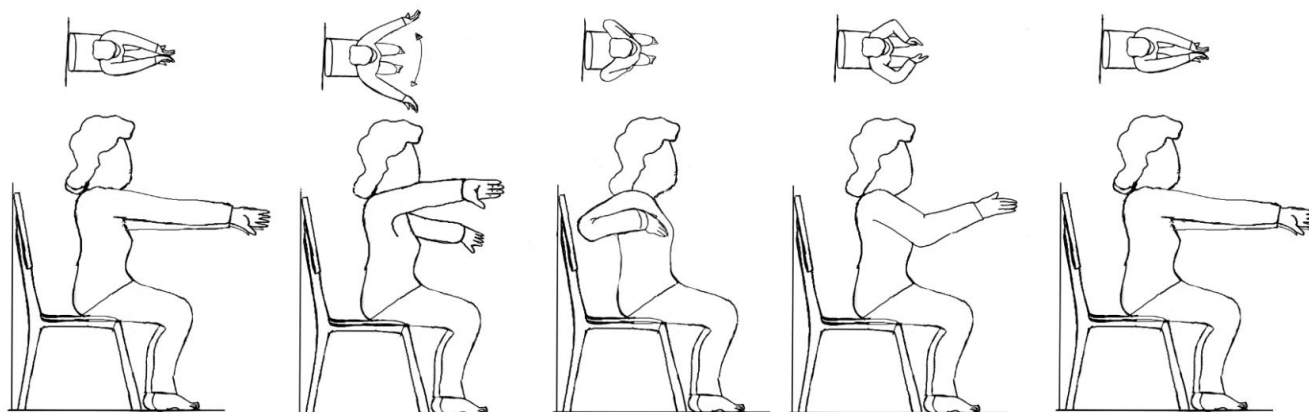
Inspirez en gonflant le ventre et comptez jusqu'à 4 le temps de l'inspiration.

Puis expirez en rentrant le ventre en comptant jusqu'à 8 (ou plus si vous y arrivez).

Réalisez cette respiration abdominale pendant 2 à 3 minutes.

Activité physique – 3^{ème} série

Exercice 1



ILLUSTRATIONS : JEAN-MICHEL RAPPOLD

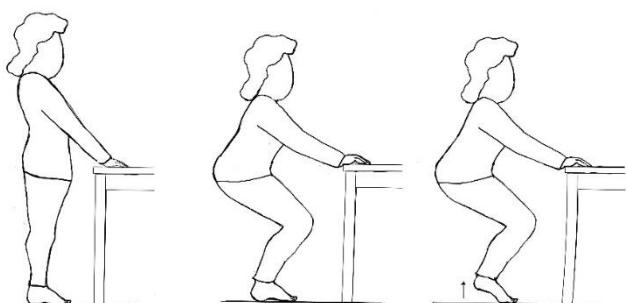
Assis sur le bord avant de la chaise, les pieds sont écartés de la largeur du bassin, les mains posées sur les cuisses.

Tendez les bras vers l'avant, à la hauteur des épaules et tournez les mains pour avoir le dos des mains l'un contre l'autre. Faites le mouvement de brasse, en poussant latéralement comme si vous poussiez de l'eau et avec le pouce et venez gratter vos aisselles.

Réalisez cet exercice pendant 1 à 2 min, selon vos possibilités.

Si vos épaules sont douloureuses, vous pouvez réaliser le même exercice à hauteur des hanches.

Exercice 2



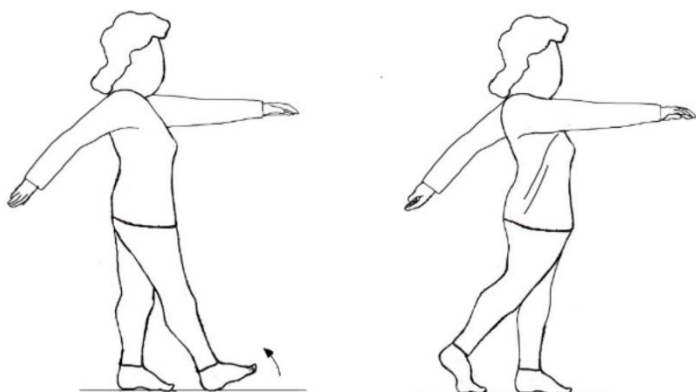
ILLUSTRATIONS : JEAN-MICHEL RAPPOLD

Debout devant une table, écartez les pieds de la largeur du bassin et posez les mains sur la table. Pliez les genoux en avant, les fesses en arrière en cul de poule et levez la tête.

Maintenant basculez le poids du corps vers l'avant et levez les talons. Puis basculez le poids du corps vers l'arrière. Et à nouveau vers l'avant et levez les talons ... ainsi de suite pendant 1 à 2 min, selon vos possibilités.

Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez continuer en décollant les mains de la table.

Exercice 3



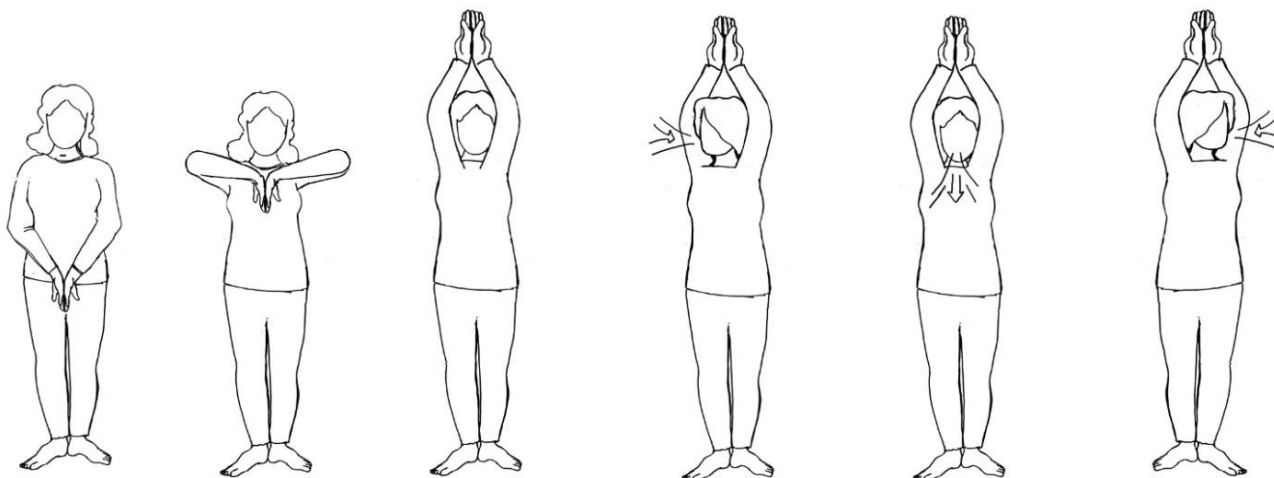
ILLUSTRATIONS : JEAN-MICHEL RAPPOLD

Debout à côté d'une table. Posez le talon du pied droit en avant et levez le bras gauche vers l'avant. Le bras droit vient alors en arrière. Puis posez les orteils du pied droit vers l'arrière et inversez la position des bras, comme si vous étiez en train de marcher. Et continuez à alterner, talon devant, orteils derrière, 3 à 8 fois, selon vos possibilités.

Réalisez le même exercice avec l'autre jambe.

Vous pouvez ensuite réaliser le même exercice sans poser le pied au sol : lancez la jambe vers l'avant puis vers l'arrière en alternant le mouvement des bras.

Exercice 4



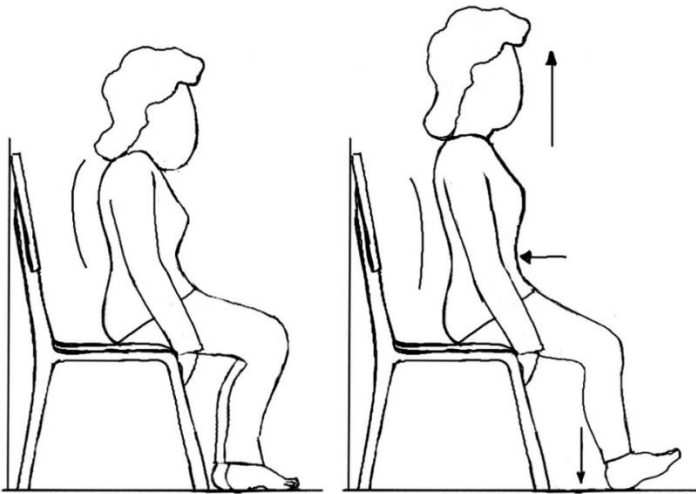
Toujours en position debout, mettez vos pieds en position de « Charlot », talons en contact, mains sur les cuisses. Puis mettez le dos des mains en contact. Pliez les coudes jusqu'à la hauteur des épaules, le dos des mains restent en contact. Puis glissez les doigts vers l'avant, pour finalement monter les bras vers le plafond.

Dans cette position, j'inspire et je regarde à droite. J'expire et je reviens au centre. J'inspire et je regarde à gauche. J'expire et je reviens au centre.

Je réalise 3 à 8 inspirations par côté.

Durant tout l'exercice, les paumes des mains ainsi que les talons doivent rester en contact.

Exercice 5



ILLUSTRATIONS : JEAN-MICHEL RAPPOLD

Assis sur le bord avant de la chaise, pieds à plat au sol, redressez-vous.

Posez un dictionnaire imaginaire sur la tête, amenez le menton en arrière et regardez à l'horizontale.

Décollez les orteils d'un côté, enfonce le talon dans le sol et poussez le dictionnaire imaginaire vers le haut. Rentrez le ventre et tenez 6 secondes.

Faites pareil avec l'autre pied.

Réalisez cet exercice 3 à 8 fois, selon vos possibilités.