



Le Défi Confi' Objectif "Bouger"





Prénom:

Nom:

Commune:



























ACTIVITÉS PHYSIQUES

Nos recommandations pour les plus de 65 ans



I n'y a pas d'âge pour faire du sport! Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé. L'exercice réguller est reconnu pour prévenir de nombreuses pathologies. Associations et clubs sportifs proposent des ateliers et cours spécifiques pour les seniors. Peu importe les années, il n'est jamais trop tard pour (re)chausser ses baskets... à condition d'y aller progressivement!



ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE

Sont recommandées:

- 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour (faible essoufflement)
- ou 15 minutes d'activité physique d'intensité élevée par jour (essoufflement élevé).

Marche, marche ou ski nordique, natation, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), montée d'escaliers, jardinage...



ASSOUPLISSEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE

Pratiquer des exercices de souplesse 2 jours minimum par semaine pendant au moins 10 minutes.

Yoga, tal chi, étirements, travaux ménagers...



RENFORCEMENT **MUSCULAIRE**

Solliciter les bras, les jambes et le tronc au moins 2 jours par semaine, de préférence non consécutifs.

Marche, gymnastique aquatique ou d'entretien, vélo, jardinage...



ÉQUILIBRE

Des activités sollicitant l'équilibre peuvent être intégrées à la vie courante et aux loisirs, au moins 2 fois par semaine.

Vélo, danse, yoga, équilibre sur une jambe ou sur la pointe des pieds...



Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.

www.anses.fr

Cette infographie est en licence Creative Commons : attribution, pas d'utilisation commerciale, pas de modification.





























Chers adhérents, chères adhérentes,

Une nouvelle fois, la période actuelle nous oblige à nous confiner, mais en ces temps difficiles, pas question de vous oublier. Vos retours positifs sur les actions que nous avons démarré ensemble, pour certains depuis quelques années maintenant, nous motivent à rester en lien avec vous.

C'est pourquoi nous avons conçu ce petit cahier de devoirs! Il est constitué d'une trentaine d'exercices, d'un emploi du temps et de quelques explications. Ces exercices avaient été réalisés pendant le premier confinement. Et comme on aime bien vous faire réfléchir, vous trouverez les muscles du corps à la fin...attention, évaluation surprise possible!

Nous continuerons à vous solliciter individuellement pendant toute cette période et , si le confinement se prolonge nous vous fournirons un nouvel emploi du temps.

N'hésitez pas à nous faire parvenir votre ressenti, pourquoi pas des photos :

- par mail sportrural66@mobilsport.fr
- Courrier : 6 rue aristide Berges 66330 Cabestany

Ou nous appeler : Arnaud au 06 66 97 17 05, Romain au 06 50 01 76 06.

Nous pensons à vous et espérons vous revoir très vite...et en forme!

Sportivement.

























Le Défi Confi consiste à maintenir une activité physique adaptée lors du confinement.

Vous avez ci-dessous un calendrier sur lequel vous pouvez noter vos activités.

Nous l'avons pré-rempli avec des suggestions de séances. Libre à vous d'adapter les séances, les jours, la fréquence, l'intensité... L'objectif est que vous ayez au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour.

Au moins 30 mn d'activité physique modérée par jour (marche, jardinage, etc ...) = 30 points

Réalisation de la séance de gym proposée ou autres exercices = 50 points

Cumulez un maximum de point lors de ce Défi Confi!

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9/11	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11
30 mn d'activité	30 mn d'activité	30 mn d'activité	30 mn d'activité	30 mn d'activité	30 mn d'activité	30 mn d'activité
physique	physique	physique	physique	physique	physique	physique
	<u>Séance Gym</u>			<u>Séance Gym</u>		
	Echauffement			Echauffement		
	Ex 1 + Ex 2			Ex 3 + Ex 4		
	Ex 11 + Ex 12			Ex 13 + Ex 14		TOTAL
	Ex 23 + Ex 24			Ex 21 + Ex 22		SEMAINE
	Ex 9			Ex 31		

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16/11	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11
30 mn d'activité	30 mn d'activité	30 mn d'activité	30 mn d'activité	30 mn d'activité	30 mn d'activité	30 mn d'activité
physique	physique	physique	physique	physique	physique	physique
<u>Séance Gym</u>			<u>Séance Gym</u>			
Echauffement			Echauffement			
Ex 5 + Ex 6			Ex 7 + Ex 8			
Ex 15 + Ex 16			Ex 17 + Ex 18			TOTAL
Ex 25 + Ex 26			Ex 27 + Ex 28			SEMAINE
Ex 32			Ex 33			

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
23/11	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11
30 mn d'activité	30 mn d'activité	30 mn d'activité	30 mn d'activité	30 mn d'activité	30 mn d'activité	30 mn d'activité
physique	physique	physique	physique	physique	physique	physique
	<u>Séance Gym</u>			<u>Séance Gym</u>		
	Echauffement			Echauffement		
	Ex 9 + Ex 10			Ex 1 + Ex 2		
	Ex 19 + Ex 20 Ex 27 + Ex 30			Ex 13 + Ex 14 Ex 29 + Ex 30		TOTAL SEMAINE
						SEMAINE
	Ex 31			Ex 32		





MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE

Durée : Entre 5 et 10 mn



Lentement, mouvements de la tête vers le haut puis vers le bas



Durée: 30 sec



Lentement, mouvements de la tête vers la droite puis vers la gauche



Durée: 30 sec



Lentement, basculer la tête vers la droite puis vers la gauche



Durée: 30 sec

















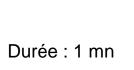




MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICU



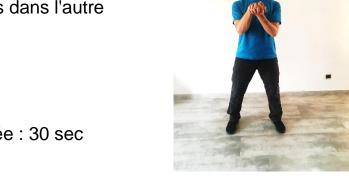
Main sous le coude, flexion puis extension de l'avant bras







Tourner les poignets dans un sens puis dans l'autre



Durée: 30 sec



Tourner les chevilles dans un sens puis dans l'autre



Durée: 30 sec





















MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE



Positionner ses peids écarts bassin, les pieds vers l'extérieur, fléchir légèrement les jambes

Durée: 1 mn





Marcher sur place ou en mouvement. Monter progressivement les genoux

Durée: 2 mn



Conseils:

La pratique des exercices suivants doit être réalisée en toute sécurité. Un avis médical est nécessaire. Aux premiers signes de fatigue ou de douleur, il faut arrêter l'exercice voire la séance. Si vous avez un équilibre fragile, il faut adapter les exercices, s'appuyer sur un mur ou une chaise. Il est conseillé de s'hydrater tout le temps de la séance et même au delà. Merci

Bonne séance

L'équipe MobilSport66





















Quelle action? Debout, pieds largeur bassin, bras parallèles au sol,

coudes à 90°, extension des bras, revenir position initiale

Que travaille t'on? Les épaules

Deltoïde antérieur, latéral, postérieur

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Avoir un bon encrage dans le sol

Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux

Peut-être réalisé assis





Variante + difficile

Intensifier le mouvement Utiliser des bouteilles d'eau



















Quelle action? Assis, se relever dos droit, venir se rasseoir en controlant

le mouvement

Que travaille t'on? Exercice de force et de

Cuisses, fessiers

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Avoir un bon encrage dans le sol

Dos bien droit



Variante + difficile Ne pas s'asseoir complètement

Sans chaise

















Quelle action?



EXERCICE 3

Debout, pieds largeur bassin, élévation des bras

Battements des bras

Que travaille t'on? Épaules

Trapèze, deltoïde

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Avoir un bon encrage dans le sol

Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux



Variante + difficile Intensifier le mouvement

Amplitude





















Quelle action? Debout, pieds largeur épaules, écarter latéralement une jambe

Dos droit

Que travaille t'on? Cuisses

Adducteurs

Combien de fois ? x 10 pour chaque jambe

Sécurité : Peut-être réalisé avec l'aide d'une chaise pour l'équilibre

Contrôler son mouvement





Variante + difficile Intensifier le mouvement



















Quelle action? Debout, dos droit, abdos contractés, relevez alternativement

le genou gauche puis droit en direction de la poitrine

Que travaille t'on? Endurance/cardio

Abdominaux, quadriceps

Combien de fois? x 10

Sécurité : Peut-être réalisé en s'appuyant contre un mur

Rythme et amplitude adaptés à chacun

Contrôler le mouvement pour éviter une perte d'équilibre





Variante + difficile Intensifier le mouvement





















Quelle action? Debout jambes largeur bassin, extension tonic d'un bras hauteur

épaule

Que travaille t'on? Tonifier bras

Épaules

Combien de fois? x 10

Sécurité : Dos droit

Peut-être réalisé assis





Variante + difficile Intensifier le mouvement



















Quelle action? Assis, dos droit, extension des jambes, mains en appui

sur le côté

Que travaille t'on? Fessiers, abdominaux

Combien de fois ? Tenir quelques secondes puis

Sécurité : Peut-être réalisé une jambe après l'autre

Dos bien droit



Variante + difficile Flexion / extension sans reposer les jambes au sol



















Quelle action? Debout, pieds largeur bassin, plier le coude de façon

à passer derrière la tête, revenir position initiale

Que travaille t'on? Triceps

Combien de fois ? x 10 chaque bras

Sécurité : Peut-être réalisé assis pour être plus stable

Dos bien droit Tête neutre









Variante + difficile Utiliser une bouteille d'eau





















Quelle action? Debout, venir monter alternativement les talons en

direction des fesses

Que travaille t'on? Endurance/cardio

Mollets

Combien de fois ? x 10 par jambe

Sécurité : Réaliser le mouvement de manière contrôlée

Dos bien droit

L'aide d'un mur pour être plus stable





Variante + difficile Intensifier le mouvement

Ajouter des mouvements de bras



















Quelle action? Assis, dos droit, jambes écartées, bras croisés sur la poitrine, fléchir le buste,

la tête suit le mouvement, revenir position initiale

Que travaille t'on? Lombaires

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Dos droit, tête dans l'axe

Ne pas descendre trop bas

Avoir un bon encrage dans le sol





Variante + difficile



















Quelle action? Lever le talon

Poser le pied à plat

Lever la pointe de la cheville

Que travaille t'on? Le muscle du mollet pour se mettre sur la pointe

Le muscle du tibia pour lever la pointe (tibial antérieur)

Combien de fois ? 1 à 2 minutes sans s'arrêter

Sécurité : Ne pas être trop en avant de la chaise

Dos droit décollé du dossier de la chaise







Variante + difficile Maintenir la position 3 à 10 secondes



























Quelle action? Tendre la jambe avec la pointe de pied relevée

Que travaille t'on? Les quadriceps (muscles des cuisses)

On étire en même temps les ischios (dessous la cuisse)

Combien de fois ? x 10 sur chaque jambe

Sécurité : Se tenir sous l'assise de la chaise si trop dur

Dos bien droit décollé du dossier de la chaise Ne pas "casser" le dos en descendant la jambe





Variante + difficile Tenir 3 à 10 secondes jambe tendue

Variante +++ Quand la jambe est tendue, décoller la cuisses de l'assise



























Quelle action? Assis, buste incliné avec le dos droit.

Tirer les coudes vers l'arrière, sans elever le buste

Que travaille t'on? Les muscles dorsaux

Les muscles des épaules

Combien de fois ? 10 à 20 répétitions

Sécurité: Garder la tête alignée (ne pas regarder les pieds ou devant)

Dos bien droit

Se stabiliser avec les jambes écartées





Variante + difficile Faire le même exercice avec une bouteille dans chaque main



























Quelle action? Contourner les marques au sol sans poser le pied

en réalisant des courbes sous forme de huit

La motricité, la vitesse d'exécution Que travaille t'on?

10 à 20 fois avec chaque jambe Combien de fois?

Sécurité: Dos bien droit et décollé de l'assise

Ne pas faire de mouvement brusque pour ne pas être

déséquilibré









Variante + difficile Accélérer le mouvement

Espacer / rapprocher les marquages



























Quelle action ? Elévation de la jambe

Que travaille t'on? Muscles fléchisseurs de la hanche

Combien de fois ? 10 à 20 répétions sur chaque jambe

Sécurité : Attention : le but n'est pas de monter la jambe très haut

mais de maintenir le buste droit et immobile

Dos décollé de l'assise







Variante + difficile Maintenir la position haute 3 à 10 secondes



























Quelle action? Elever les épaules puis les abaisser en position de repos

Que travaille t'on ? Muscles élévateur des épaules

Le relachement des épaules

Combien de fois ? x 20

Sécurité: Attention : la tête ne bouge pas !

Dos bien droit décollé de l'assise

J'inspire quand je monte j'expire quand je souffle





Variante + difficile Pas de variante, terminer le mouvement vers le bas

en étant relâché.



























Quelle action? Pivoter la jambe vers l'exterieur sans bouger le

le haut du corps

Que travaille t'on? Adducteurs et abducteurs

Combien de fois ? 10 à 20 mouvements sur chaque jambe

Sécurité : Dos bien droit décollé de l'assise







Variante + difficile Ne pas poser le pied au sol entre chaque mouvement



























Quelle action? Tirer les bras vers l'arrière puis redresser

le tronc avec le dos droit

Que travaille t'on? Muscles dorsaux pour la traction des bras

Muscles lombaires pour le redressement

Combien de fois? x 20

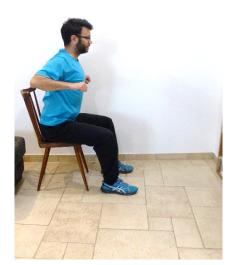
Sécurité : Décomposer le mouvement pour rester en sécurité

Dos bien droit

Ce n'est pas la tête qui tire le reste du corps!







Variante + difficile Pas de variante, veiller à réaliser un mouvement propre



























Quelle action? Fléchir ses jambes pour aller s'asseoir sur la chaise

le plus lentement possible

Que travaille t'on? Les membres inferieurs

J'apprends à retenir ma descente sur ma chaise, mon fauteuil

Combien de fois? x 10

Sécurité : Poser les mains sur le haut des genoux

Garder le dos droit sur tout le mouvement

Utiliser une deuxième chaise devant pour s'appuyer en cas









Variante + difficile Se relever juste avant de s'asseoir



























Quelle action? Dos incliné, tirer les bras vers soi

Puis redresser le tronc

Puis élever les bras au plafond

Que travaille t'on? Attraper un objet au sol pour le déplacer en hauteur

Combien de fois? 10 à 20 mouvements

Sécurité : Décomposer le mouvement, ne pas se précipiter

Amener les mains proche de la poitrine avant de les lever

Dos toujours droit!







Variante + difficile

Variante ++

Prendre une bouteille dans chaque main Se lever de la chaise en fin de mouvement

























Quelle action? Debout, passer de la pointe des pieds aux talons

Que travaille t'on? L'équilibre

Force musculaire des mollets

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Garder l'équilibre

Utiliser la chaise comme appui

Ne pas forcer, ne pas aller trop haut







Variante + difficile

Marquer un temps d'arrêt en position pointe ou en position

flex

























Quelle action? Réaliser une abduction de la jambe

Que travaille t'on? L'équilibre

Le petit et le moyen fessiers

Combien de fois ? 2 x 10 sur chaque jambe

Sécurité : Avoir un bon encrage dans le sol et rentrer le nombril

Réduire l'amplitude du mouvement si c'est douloureux

Garder le bassin fixe





Variante + difficile Marquer un temps d'arrêt en postion haute



























Quelle action? Réaliser des pompes contre un mur

Que travaille t'on? La force musculaire des membres supérieurs

Combien de fois ? 3 x 5 pompes

Sécurité : Avoir un bon encrage dans le sol

Les mains sont au niveau des épaules, jamais au dessus Réaliser le mouvement très lentement, dans la maîtrise



Variante + difficile Eloigner légèrement les pieds du mur



























Quelle action? Assis, orienter le bras vers l'arrière

Accompagner le mouvement du regard

Que travaille t'on? La souplesse du tronc et des ceintures scapulaires

(les épaules)

Combien de fois? x 10

Sécurité : Le bassin reste fixe

Ne pas forcer





Variante + difficile Augr

Augmenter les répétitions



























Quelle action? Réaliser une adduction de la jambe

Que travaille t'on? L'équilibre et les adducteurs

Combien de fois ? 2 x 10 fois par jambe

Sécurité : Se tenir à la chaise si problème d'équilibre

Garder le dos droit





Variante + difficile Augmenter les amplitudes vers l'avant ou vers l'arrière



























Quelle action? Extension de la jambe vers l'arrière

Que travaille t'on? L'équilibre et les fessiers

Combien de fois ? 2 x 10 fois par jambe

Sécurité : Se tenir à la chaise si problème d'équilibre

Etre légèrement penché vers l'avant

Aspirer le nombril vers la colonne vértèbrale





Variante + difficile Augmenter le nombre de répétitions

























Quelle action? Mouvement de bras de l'avant vers l'arrière

Comme si j'ouvrais mes volets

Que travaille t'on ? Mobilité des ceintures scapulaires

Combien de fois? 10 fois

Sécurité : Garder le dos droit

Maîtrise le mouvement et ne pas forcer vers l'arrière







Variante + difficile Chercher de l'amplitude vers l'arrière

Marquer un temps d'arrêt lors de l'extension

























Quelle action? Assis, faire comme si je devais ramasser un objet au sol

Que travaille t'on ? Mobilité et souplesse du tronc

Combien de fois ? 10 de chaque côté

Sécurité : Les pieds sont bien ancrés dans le sol

L'écart des pieds est supérieur à celui de la chaise

Garder le dos droit





Variante + difficile Augmenter les répétitions

Variante + facile Au lieu du sol, toucher les pieds ou les mollets

























Quelle action? Faire 2 fois le tour de la chaise, s'asseoir et se relever

Que travaille t'on? Les quadriceps, les psoas illiaques et les abdominaux

Combien de fois ? 5 fois

Sécurité: Attention si vous avez des étourdissements!

Maîtriser le mouvement vers l'assise







Variante + difficile

Augmenter le nombre de répétitions

























Quelle action? Coordonner le mouvement du bras avec celui de la jambe

opposée

Que travaille t'on? La coordination des membres inférieurs et supérieurs

Combien de fois ? 10 fois

Sécurité : Réaliser l'exercice contre un mur, si problème d'équilibre







Variante + difficile



























Quelle action? Debout, dos droit, plier la jambe vers l'arrière, cuisse droite

Alterner chaque jambe

Que travaille t'on? Ischio-jambiers et l'équilibre

Combien de fois ? x 10 par jambe

Sécurité : Peut-être réalisé en s'appuyant contre un mur

Dos bien droit

Contrôler le mouvement pour éviter une perte d'équilibre





Variante + difficile Augmenter le nombre de repetition

Ne pas poser le pied entre chaque mouvement

























Quelle action? Debout, venir monter le genou puis l'ouvrir latéralement,

revenir position initiale, reposer le pied, alterner

Que travaille t'on? Abducteurs, fessiers et l'équilibre

Combien de fois ? x 10

Sécurité : Réaliser le mouvement de manière contrôlée

Dos bien droit

L'aide d'un mur pour être plus stable



Variante + difficile Enchainer le mouvement sans reposer le pied

















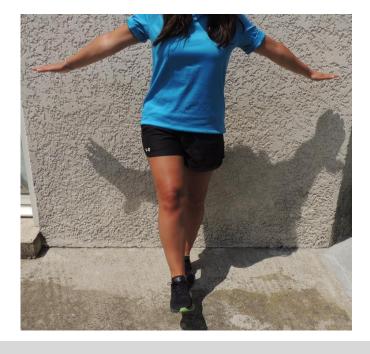








	EXERCICE 33
Quelle action ?	Marcher sur une ligne : tracer une ligne au sol, debout, marcher à son rythme sans dépasser à gauche ni à droite
Que travaille t'on ?	L'équilibre, coordination des mouvements
Combien de fois ?	faire un aller-retour
Sécurité :	Avoir un bon encrage dans le sol Utiliser les bras pour garder l'équilibre Mettre une chaise à porter de main pour se tenir





Ajouter des obstacles à franchir Augmenter le nombre d'aller-retou Variante + difficile

















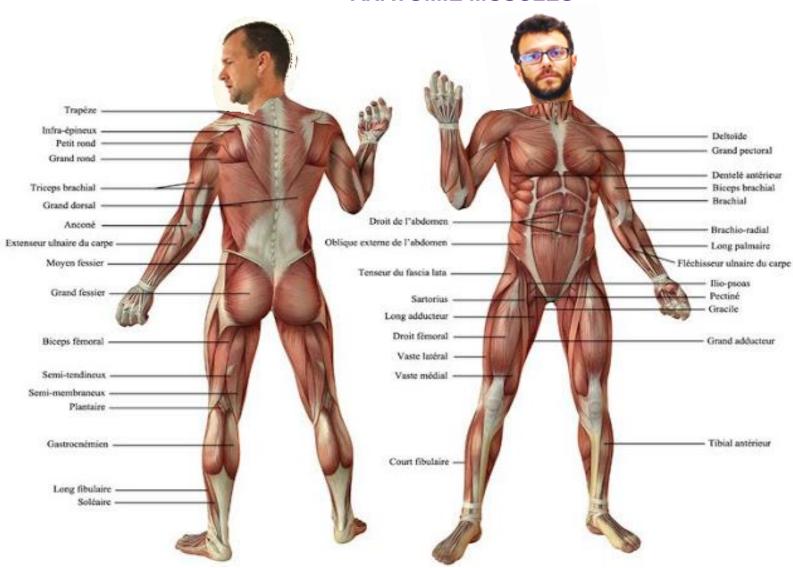








ANATOMIE MUSCLES





























ANATOMIE SQUELETTE

