

Conseils

- Matériel nécessaire : une chaise, une balle anti-stress et des poids légers
- Si besoin, rester bien assis ou assise durant les exercices pour ne pas perdre l'équilibre
- Si la personne atteinte a la capacité, il est possible d'augmenter la résistance en utilisant des poids légers comme des boîtes de conserve ou des bouteilles remplies d'eau
- Faire 10 répétitions de chaque exercice proposé
- Prévoir de 10 à 30 minutes pour exécuter la routine
- Effectuer la routine 2 à 3 fois par semaine
- Possibilité d'accompagner la session d'exercice par de la musique dynamique
- Varier, ajouter ou enlever les exercices de cette routine à votre guise. L'important est le plaisir et la facilité de l'exécution et non la performance!
- Se référer à la fiche *Adopter et maintenir une vie active*

Programme d'entraînement

Exercice #1

Debout

- a. tourner lentement la tête à droite, puis à gauche
- b. fléchir la tête de haut en bas

Exercice #2

Debout

Marcher de 2 à 5 minutes sur place en levant bien les genoux

Exercice #3

Assis

Faire de grands cercles avec les bras, un à la fois :

- a. À la verticale, comme pour laver des vitres;
- b. À l'horizontale, comme pour épousseter une table.

Exercice #4

Assis

a. faire des cercles avec les poignets dans un sens, puis dans l'autre

- b. ouvrir et fermer les poings (*avec ou sans balle anti-stress*)
- c. écarter les doigts puis les resserrer

Exercice #5

Debout

Les bras le long du corps, fléchir les avant-bras. Garder les coudes près du corps. Revenir à la position initiale.
(Variante : Utiliser des poids légers)

Exercice #6

Debout

a. les bras allongés, lever simultanément les bras devant soi jusqu'à la hauteur des épaules. Revenir à la position de départ. (Variante : Utiliser des poids légers)

b. hausser les épaules pour dire « je ne sais pas » (variante : utiliser des poids légers)

Exercice #7

Assis

a. tendre une jambe après l'autre devant soi en faisant de petits ronds

b. serrer doucement une balle anti-stress entre ses genoux

Exercice #8

Assis

a. se baisser pour toucher ses pieds et remonter doucement

b. pivoter le buste en torsion d'un côté puis de l'autre