Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

Le Défi Confi'

Objectif "Bouger"

Prénom :

Nom :

Commune :

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Nos recommandations pour les plus de 65 ans

anses
agence nationale de sécurité sanitaire alimentation, environnement, travail
Connaître, évaluer, protéger

Il n'y a pas d'âge pour faire du sport ! Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé. L'exercice régulier 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...

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...

ASSOUPLISSEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE

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

Yoga, tai chi, étirements, travaux ménagers...

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.

Avec le soutien de la CNSA

Comité Départemental 78
Sport en Milieu Rural

Chères adhérentes, chers adhérents,

Une nouvelle fois, la période actuelle nous oblige à nous confiner, mais en ces temps difficiles, pas question de vous oublier. Nous souhaitons garder du lien avec vous.

C'est pourquoi notre Comité Départemental du Sport en Milieu Rural des Yvelines vous partage un petit cahier de devoirs conçu par leurs collègues de Mobil'Sport66 ! 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.

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

- Par mail cdsmr78@gmail.com
- Par Courrier : Comité Départemental du Sport en Milieu Rural des Yvelines
  Place du 8 mai, 78760 Jouars-Pontchartrain
- Ou appeler : Emmanuelle 06.59.63.96.31

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

Sportivement.

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

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.

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

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

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

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

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

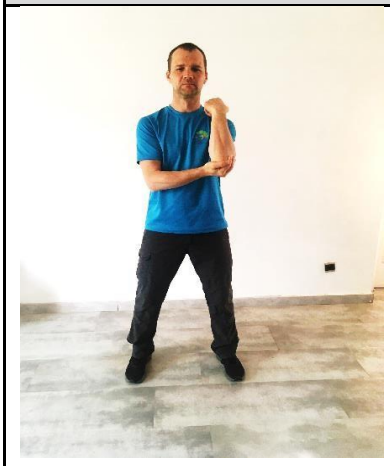
Durée : 30 sec

Avec le soutien de la CNSA

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

MISE EN ACTIVITE / ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE



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

Durée : 1 mn

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

Avec le soutien de la CNSA
Pyrénées Orientales
ars Occitanie
Carsat Languedoc-Roussillon
msa santé famille retraite services
RSI Languedoc-Roussillon
Pour bien vieillir
agirc et arrco Retraite complémentaire

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

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

<u>Conseils :</u>

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

Avec le soutien de la CNSA

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

EXERCICE 1

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

Avec le soutien de la CNSA

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

EXERCICE 2

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

Avec le soutien de la CNSA

Variante + difficile	Ne pas s'asseoir complètement Sans chaise

EXERCICE 3

action ?	Debout, pieds largeur bassin, élévation des bras Quelle 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

EXERCICE 4	
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

EXERCICE 5

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

EXERCICE 6

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

EXERCICE 7

Quelle action ?	Assis, dos droit, extension des jambes, mains en appui sur le côté
Que travaille t'on ?	Fessiers, abdominaux

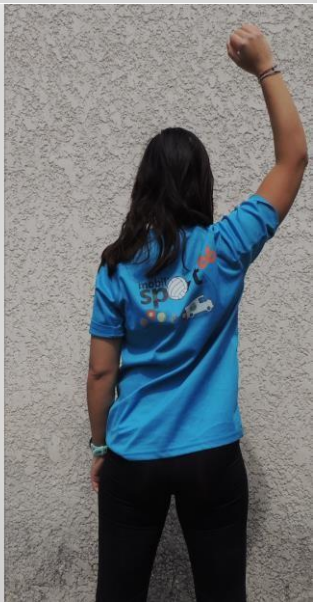
Combien de fois ?	Tenir quelques secondes puis
Sécurité :	Peut-être réalisé une jambe après l'autre Dos bien droit

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

EXERCICE 8

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

EXERCICE 9

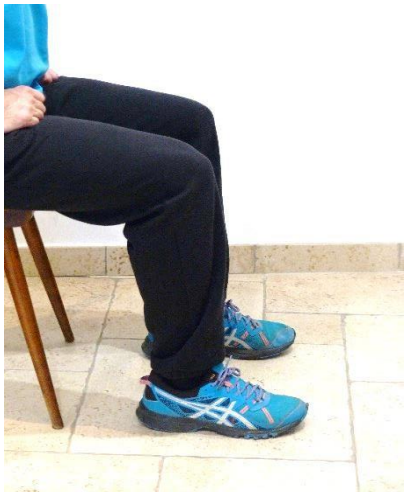
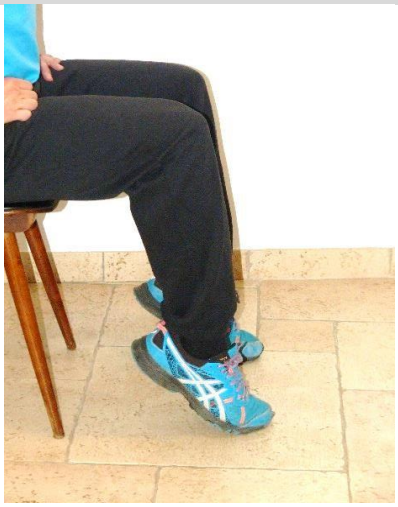
Quelle action ?	Debout, venir monter alternativement les talons en direction des fesses
Que travaille t'on ?	Endurance/cardio Mollets
Combien de fois ?	x 10 par jambe
Sécurité :	Réaliser le mouvement de manière contrôlée Dos bien droit L'aide d'un mur pour être plus stable
Variante + difficile	Intensifier le mouvement Ajouter des mouvements de bras

EXERCICE 10

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	

EXERCICE 11

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

EXERCICE 12	
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 Variante +++	Tenir 3 à 10 secondes jambe tendue Quand la jambe est tendue, décoller la cuisses de l'assise

EXERCICE 13	
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

EXERCICE 14

Quelle action ?	Contourner les marques au sol sans poser le pied en réalisant des courbes sous forme de huit
Que travaille t'on ?	La motricité, la vitesse d'exécution
Combien de fois ?	10 à 20 fois avec chaque jambe

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

EXERCICE 15

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

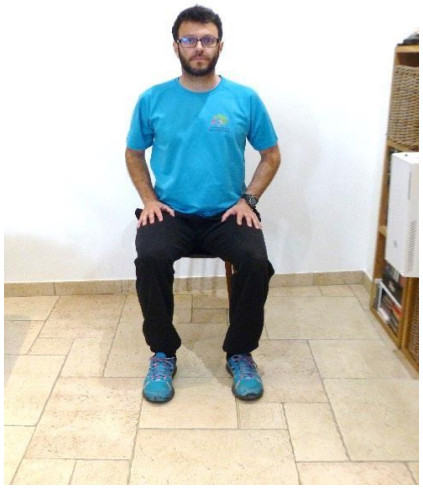
EXERCICE 16

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.

EXERCICE 17

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

EXERCICE 18

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

EXERCICE 19	
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

EXERCICE 20

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 !

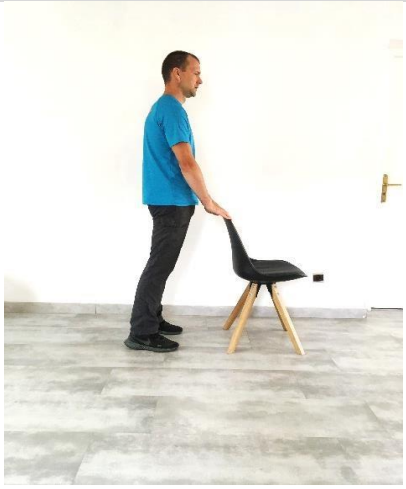
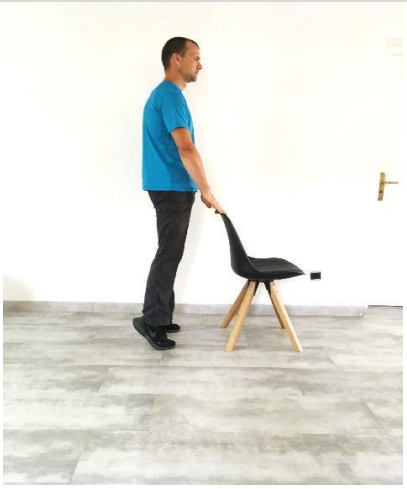
Variante + difficile Prendre une bouteille dans chaque main
Variante ++ Se lever de la chaise en fin de mouvement

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

EXERCICE 21

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

EXERCICE 22	
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

EXERCICE 23

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

EXERCICE 24

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	Augmenter les répétitions

EXERCICE 25

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

EXERCICE 26

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

EXERCICE 27

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

mobil'sport66

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

Avec le soutien de la CNSA

EXERCICE 28

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

EXERCICE 29

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

EXERCICE 30

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

EXERCICE 31

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

EXERCICE 32	
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

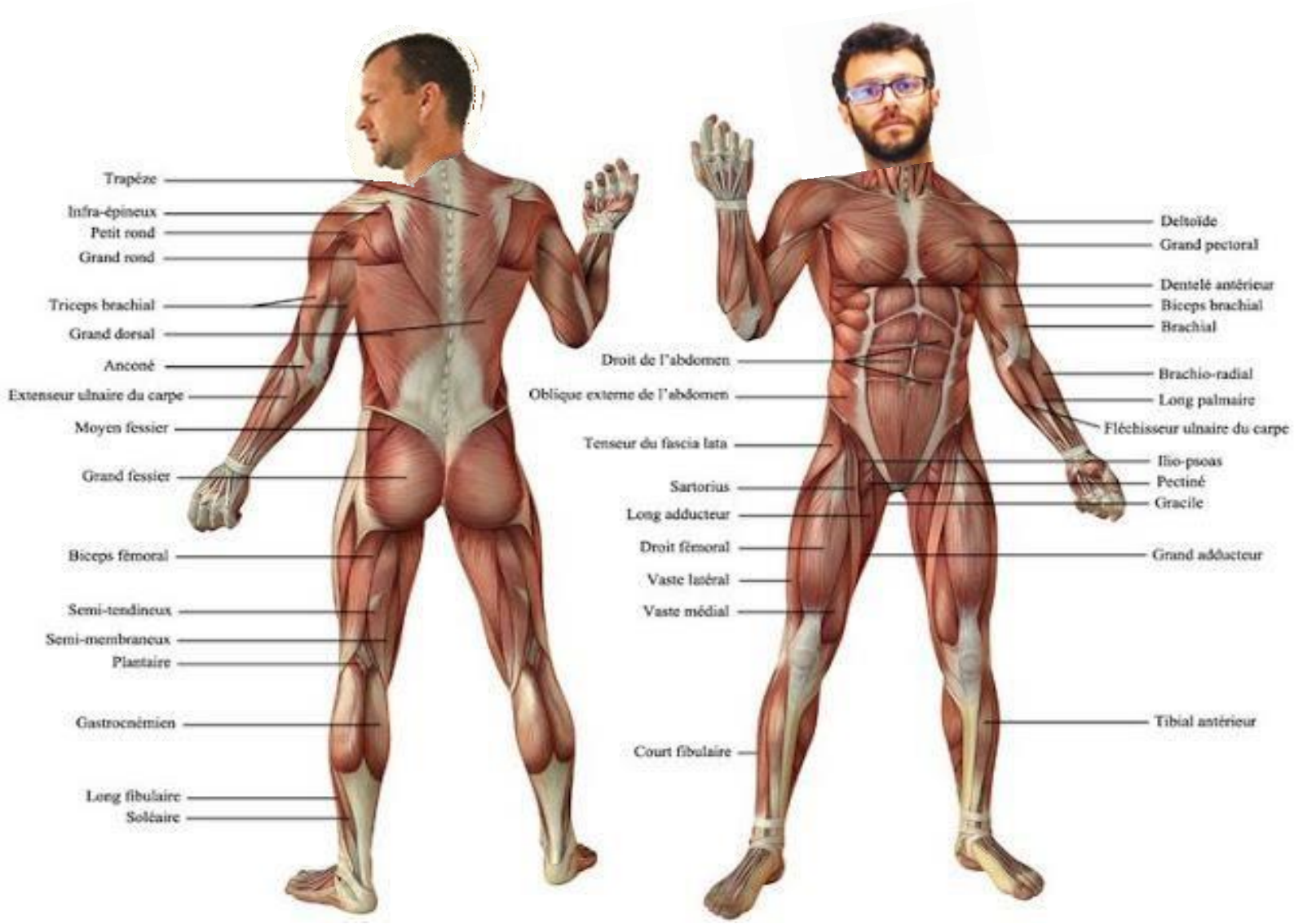
EXERCICE 33

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

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

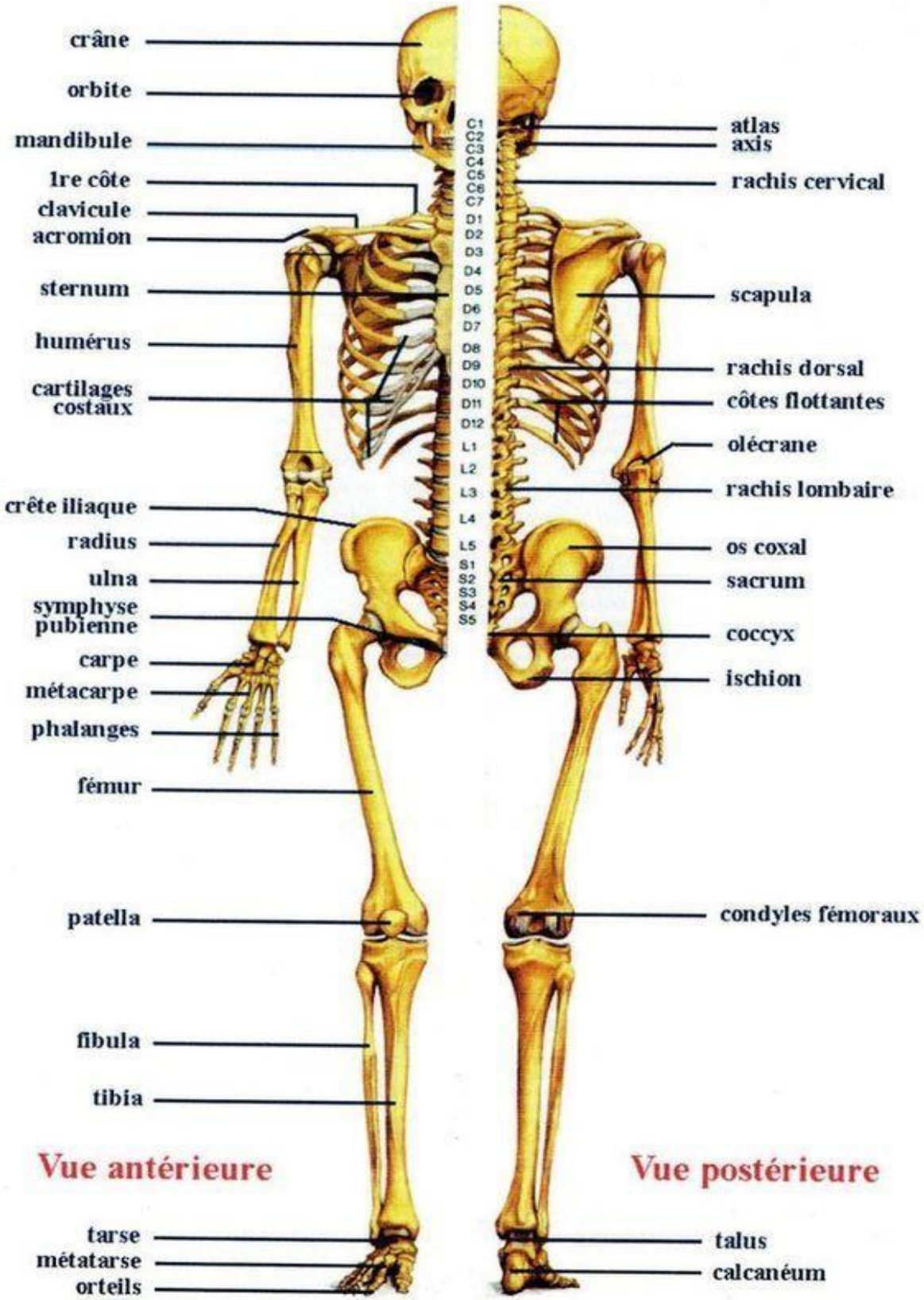
ANATOMIE MUSCLES

Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural



Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

ANATOMIE SQUELETTE


crâne
orbite
mandibule
1re côte
clavicule
acromion
sternum
humérus
cartilages costaux
crête iliaque
radius
ulna
symphyse pubienne
carpe
métacarpe
phalanges
fémur
patella
fibula
tibia
tarse
métatarse
orteils
C1
C2
C3
C4
C5
C6
C7
D1
D2
D3
D4
D5
D6
D7
D8
D9
D10
D11
D12
L1
L2
L3
L4
L5
S1
S2
S3
S4
S5
atlas
axis
rachis cervical
scapula
rachis dorsal
côtes flottantes
olécrane
rachis lombaire
os coxal
sacrum
coccyx
ischion
condyles fémoraux
talus
calcanéum
Vue antérieure
Vue postérieure