

SUPPLEMENT de la  
GAZETTE des AIDANTS n°2

---

Activité Physique :  
L'échauffement  
quotidien et exercices  
de renforcement  
musculaire avec  
ReSanté-Vous



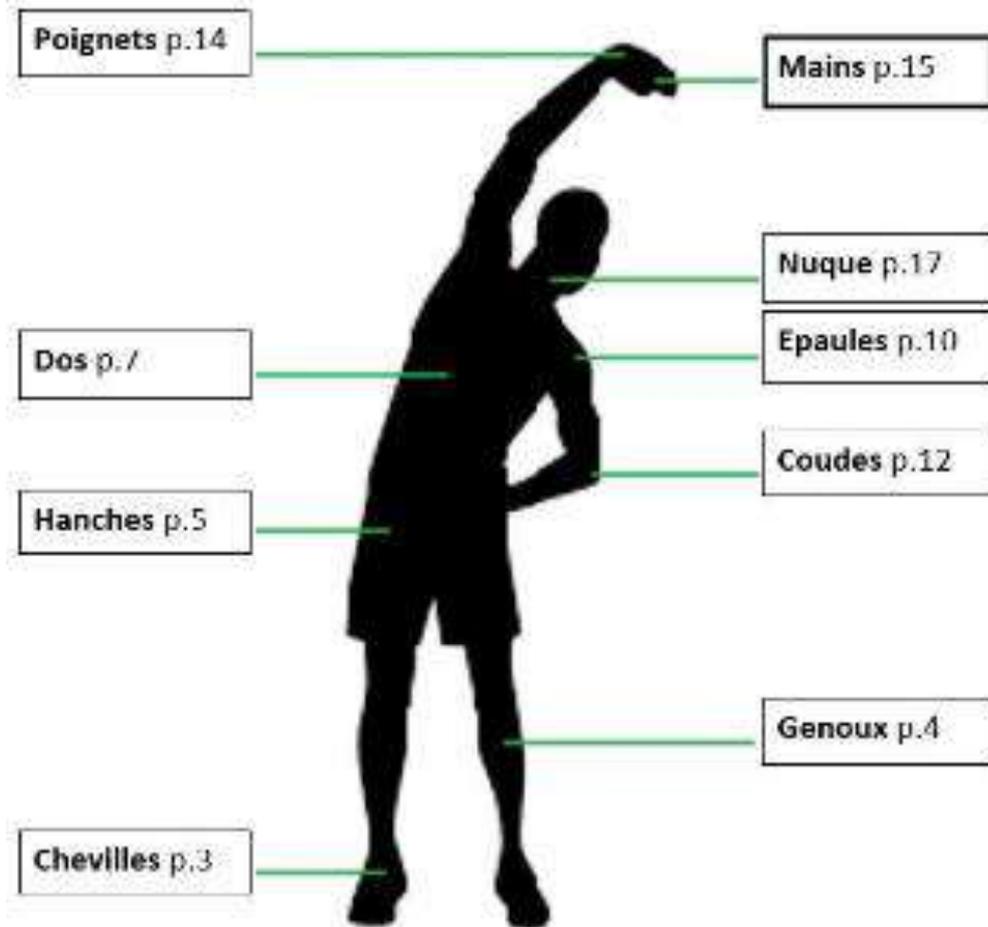
## Avant de commencer

**Voici quelques conseils pour améliorer votre pratique :**

- Utilisez une chaise dans laquelle vous êtes bien installé (le dos repose sur le dossier, accoudoirs, les pieds touchent le sol).
- Pour chaque exercice, respectez le principe de non-douleur (arrêtez-vous dès que la douleur apparaît ou devient plus importante).
- Pensez à bien respirer pendant les exercices (inspirer par le nez puis souffler par la bouche).
- Ne bloquez pas votre respiration.
- Respectez des temps de repos entre chaque exercice.
- Pensez à vous hydrater régulièrement avant, pendant et après les exercices.

## Sommaire

### Réveil musculaire :



## Exercices de renforcement musculaire

**Le squat** : renforcement musculaire des cuisses **p.20**

**Les montées de genoux** : gain de souplesse et travail cardiovasculaire **p.21**

**La corde à sauter mimée** : renforcement musculaire des membres inférieurs et travail cardiovasculaire **p.22**

**L'équilibriste** : amélioration de la posture (travail de proprioception) **p.23**

## Réveil musculaire

### Mobilisations des chevilles

**Position initiale** : Assis sur une chaise, les pieds à plat au sol.

1) Battre le rythme avec les pointes de pied en alternant « pointe pied droit » et « pointe pied gauche ».

Répéter ce mouvement **20 fois** (10 fois de chaque pied).

2) Battre le rythme avec les talons en alternant « talon pied droit » et « talon pied gauche ».

Répéter ce mouvement **20 fois** (10 fois de chaque pied).

3) Battre le rythme avec les 2 pieds en même temps en alternant « les pointes de pied » et « les talons ».



Répéter ce mouvement **15 fois**.

## Mobilisations des genoux

**Position initiale** : Assis sur une chaise, les pieds au sol.

- Tendre les jambes en alternant la jambe droite et la jambe gauche.



Répéter ce mouvement **10 fois** (5 fois de chaque côté).

Marquer un temps de pause puis recommencer une 2<sup>ème</sup> fois.

## Mobilisations des hanches

**Position initiale** : Assis sur une chaise, les pieds au sol.

- 1) Monter le genou droit, le reposer, puis monter le genou gauche.



Répéter ce mouvement **10 fois** (5x de chaque côté).

Marquer un temps de pause puis recommencer une 2<sup>ème</sup> fois.

- 2) Tendre les 2 jambes en même temps puis effectuer des petits battements de jambes (en gardant les jambes tendues).

Réaliser cet exercice **pendant 15 secondes**.

- 3) Tendre les 2 jambes en même temps, les pieds se touchent. Ecarter légèrement les jambes puis les rapprocher (tout en gardant les jambes tendues).

Réaliser cet exercice pendant 15 secondes.

## Mobilisations du dos

**Position initiale** : Assis sur une chaise, le dos droit, les mains sur les cuisses.

- 1) Inspirer par le nez puis faire glisser lentement les mains le long des jambes jusqu'aux chevilles.



Répéter ce mouvement **5 fois**.

Souffler doucement par la bouche en descendant et inspirez doucement par le nez en remontant.

2) Sans bouger les fesses et les jambes, tourner le buste et la tête vers la gauche afin de poser les 2 mains sur l'accoudoir gauche de la chaise. Tourner ensuite vers la droite afin de poser les 2 mains sur l'accoudoir droit de la chaise.



Répéter ce mouvement **10 fois** (5 fois de chaque côté).

Inspirer profondément par le nez entre les 2 positions (position initiale) puis souffler doucement par la bouche en tournant.

**Position initiale** : Assis sur une chaise, le dos droit, les bras ballants de chaque côté de la chaise.

3) Tout en gardant le dos droit, inspirer profondément par le nez puis incliner légèrement le buste vers la gauche afin de rapprocher la main gauche du sol.

Remonter, puis incliner légèrement le buste vers la droite pour rapprocher la main droite du sol.



Répéter le mouvement **10 fois** (5 fois de chaque côté).

## Mobilisations des épaules

**Position initiale** : Assis sur une chaise, le dos droit, les mains sur les cuisses.

1) Hausser les épaules.



Répéter ce mouvement **15 fois**.

2) Ramener les mains aux épaules puis tendre les 2 bras devant soi.

Répéter ce mouvement **10 fois**.

Inspirer par le nez en ramenant les mains aux épaules puis souffler par la bouche en tendant les bras.

3) Ramener les mains aux épaules puis tendre les 2 bras vers le ciel.

Répéter ce mouvement **10 fois**.

Inspirer par le nez en ramenant les mains aux épaules puis souffler par la bouche en tendant les bras.

## Mobilisations des coudes

**Position initiale** : Assis sur une chaise, le dos droit, les mains sur les cuisses.

1) Ramener les mains pour toucher les épaules.



Répéter ce mouvement **10 fois**.

2) Bras tendus sur les côtés. Toucher les épaules avec les mains.



Répéter ce mouvement **10 fois**.

## Mobilisations des poignets

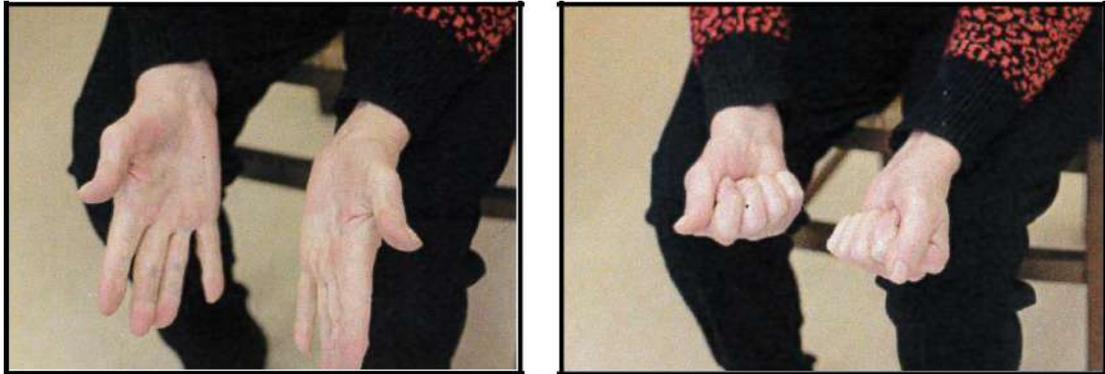
- Paume contre paume, incliner les mains en alternant à gauche et à droite.



Répéter ce mouvement **10 fois**.

## Mobilisations des mains

- Ouvrir les mains en grand puis les refermer.

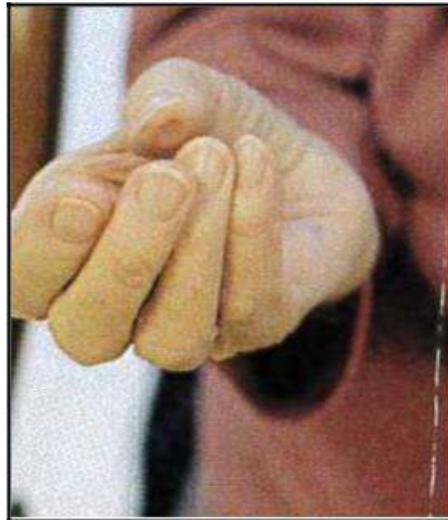


Répéter ce mouvement **10 fois**.

Cet exercice peut être réalisé avec une balle en mousse.

## Mobilisations des doigts

- 1) Avec le pouce, toucher le bout de chaque doigt. Une main après l'autre.



- 2) Effectuer le même exercice avec les 2 mains en même temps.



## Mobilisations de la nuque

Il est important de réaliser les mouvements suivants le plus lentement possible afin d'éviter une sensation de vertige et de tête qui tourne.

**Position initiale** : Assis sur une chaise, le dos droit, les mains sur les cuisses.

1) Ramener lentement le menton vers la poitrine puis lever la tête pour regarder le ciel.



Répéter ce mouvement **5 fois**.

2) Tourner lentement la tête de droite à gauche.



Répéter ce mouvement **5 fois**.

3) Incliner lentement la tête d'un côté puis de l'autre en essayant de toucher l'épaule avec l'oreille.



Répéter ce mouvement **5 fois**.

## Exercices de renforcement musculaire

Afin de bien vous préparer à la réalisation de ce programme à faire quotidiennement, il est recommandé de réaliser systématiquement le réveil corporel afin de permettre à votre corps de monter en température et d'être opérationnel pour la suite.

**4 exercices clés pour maintenir la forme  
Chez soi à tout âge !**

## Le squat

### Renforcement musculaire des cuisses



**Consignes** : à partir de la station debout, amener les fessiers vers le sol comme pour mimer l'action de s'asseoir de façon à ce que les cuisses soient parallèles au sol (les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds)

**Combien** : 3 séries de 10 répétitions avec 1 min de récupération entre chaque série

**Pour plus de sécurité** : installer une chaise derrière et devant soit, poser légèrement les fesses sur l'assise puis se relever, si c'est trop difficile vous pouvez prendre appui sur la chaise

**Pour plus de difficultés** : descendre les fessiers le plus bas possible en direction des talons

## Les montées de genoux

### Gain de souplesse et travail cardiovasculaire



**Consignes** : à partir de la station debout, monter un genou à hauteur de hanche et le toucher avec la main opposée, veiller à garder le dos droit et le regard devant soi

**Combien** : réaliser 3 séries de 10 répétitions  
(1 répétition = 1 montée gauche et 1 montée droite)

**Pour plus de sécurité** : en cas de déséquilibres, placer une chaise devant soi et s'y tenir

**Pour plus de difficultés** : toucher le genou avec le coude opposé en gardant le dos droit

## La corde à sauter mimée

### Renforcement musculaire des membres inférieurs et travail cardiovasculaire



**Consignes** : à partir de la station debout, effectuer des petits sauts pieds joints comme si vous sautiez à la corde, garder le dos droit et le regard devant soi

**Combien** : 3 séries de 20 sauts pieds joints en mimant la corde à sauter

**Pour plus de sécurité** : en cas de douleurs ou antécédents de traumatismes au niveau des hanches ou genoux, afin de limiter les chocs, ne pas réaliser cet exercice. Il est recommandé de se positionner au niveau d'une marche ou step puis monter et descendre consécutivement.

**Pour plus de difficulté** : réaliser uniquement sur un pied

## L'équilibriste

### Amélioration de la posture (travail de proprioception)



**Consignes** : à partir de la station debout, lever le pied droit à hauteur du genou gauche et maintenir l'équilibre sur une jambe, le regard droit devant. Même chose de l'autre côté.

**Combien** : 3 séries de 20 secondes de chaque côté

**Pour plus de sécurité** : positionner une chaise de chaque côté de soi afin de se retenir en cas de déséquilibres

**Pour plus de difficulté** : maintenir le genou levé à hauteur de hanche



ReSanté-Vous est une entreprise solidaire d'utilité sociale spécialisée dans les approches humaines et non médicamenteuses en gérontologie.

Notre collectif de 45 professionnels paramédicaux s'engage pour l'amélioration du quotidien des personnes âgées qu'elles soient en institution ou à domicile.

Notre volonté est de proposer des actions et conseils de prévention (dispositifs "Ma Maison A'Venir" et diagnostics habitat en Charente) permettant d'améliorer la qualité de vie du couple aidant-aidé.

**Votre contact :**

**Charles-Henri BOUYER**

Responsable d'antenne Charente

Formateur en Gérontologie

Tél. : 05 49 52 24 17 (siège de Poitiers)

Tél. : 05 45 68 62 07 (antenne de Charente)

Portable : 07 69 36 59 93

[charleshenri.bouyer@resantevous.fr](mailto:charleshenri.bouyer@resantevous.fr)