Des idées pour bouger facilement un peu tous les jours

Livret réalisé avec les professionnels et les résidents du foyer Charles Verthier

INSTITUT NATIONAL DU CANCER

CAP'acité

DÉPISTAGE DES CANCERS
Centre de coordination
Auvergne-Rhône-Alpes

Udapei
Haute-Savoie

ALLER PLUS HAUT
Accompagnement et protection des personnes en situation de handicap

Tu as du mal à te motiver à bouger ?

Alors ces exercices sont faits pour toi.

Chacun son rythme et chacun ses capacités !

1. Pendant que tu fais chauffer ton repas ou ton café au micro-onde :

■ Pour ce premier exercice, tu vas travailler **tes mollets**.

Exercice : tu lèves les talons pour les décoller du sol,

et tu les ramènes sur le sol. Le tout en restant bien droit

Tu fais l'exercice **10 fois**.

- Ensuite, tu vas faire des squats.

C'est un exercice qui fait travailler **les cuisses**, **les abdominaux** et **les fesses**.

Matériel : tu peux te tenir à un meuble pour t'aider.

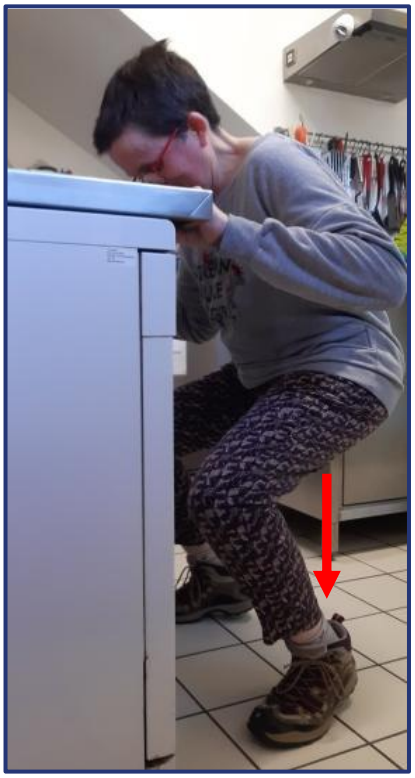
Exercice : tu dois te mettre droit avec les pieds un peu écartés.

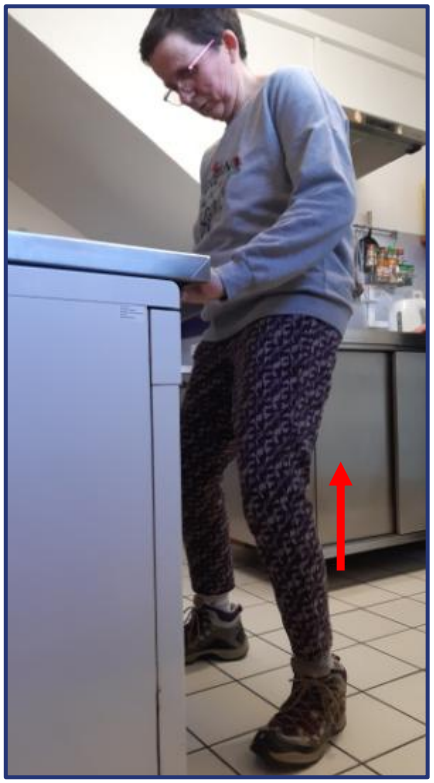
Après, tu plies les genoux pour te baisser,

tout en gardant le dos droit et en serrant les abdominaux.

Puis tu te redresses lentement et tu recommences.

Tu fais l'exercice **10 fois**.





■ Pour finir les exercices dans la cuisine,

tu vas faire un exercice pour te muscler **les bras**.

Matériel : 2 bouteilles d'eau ou 2 bouteilles de lait.

Exercice : tu prends 1 bouteille dans chaque main.

Tends tes bras et ramènes tes mains

jusqu'à tes épaules.

Tu fais l'exercice **10**

2. Pendant que tu regardes la télé :

■ Cet exercice va muscler **tes cuisses** et **tes abdominaux**.

Matériel : un canapé ou une chaise

Exercice : assieds-toi le dos bien droit

sans appui contre le fond du canapé

et poses tes mains sur le bord du canapé.

Mets tes pieds bien à plat et écarte tes jambes.

Lève et tends lentement la jambe droite.

Pour compliquer l'exercice,

tu peux la garder tendue 5 secondes,

puis la reposer au sol.

Et fais la même chose avec la jambe gauche.

Fais l'exercice **5 fois pour chaque jambe**.

■ **Prochain exercice** : assieds-toi sur le canapé avec les jambes écartées.

Mets tes mains contre les genoux.

Avec tes mains, force sur tes genoux.

Et écarte tes genoux vers l'extérieur.

Fais l'exercice pendant **5 secondes** et fais-le **5 fois**.

3. Pendant que tu es assis sur une chaise

■ Cet exercice muscle **tes abdominaux**.

Matériel : une chaise

Exercice : assieds-toi sur une chaise,

le dos bien droit et les pieds bien posés sur le sol.

Ramène ton coude gauche et ton genou droit l'un vers l'autre.

Il faut que ton coude gauche et ton genou droit se touchent.

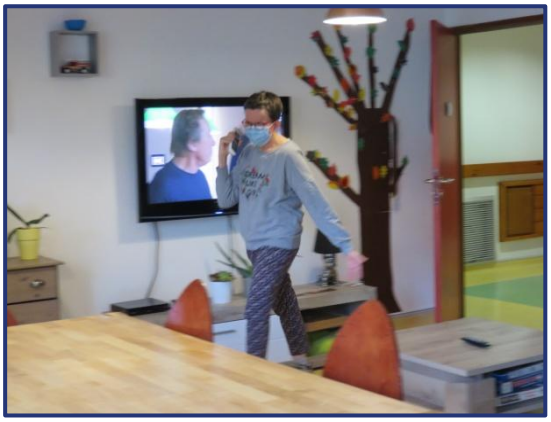
Puis fais la même chose avec ton coude droit et ton genou gauche.

Fais l'exercice **5 fois de chaque côté**.

4. Pendant que tu es sur ton téléphone

- Quand tu es au téléphone, au lieu de rester assis,

tu peux **marcher dans le salon par exemple**.



- Tu peux même faire l'exercice de la chaise.

Cet exercice muscle **les cuisses.**

Matériel : un mur

Exercice : mets-toi debout contre le mur.

Et ensuite, fais semblant de t'asseoir, toujours contre le mur.

Attention à avoir le dos bien droit.

Fais cet exercice **entre 30 secondes**

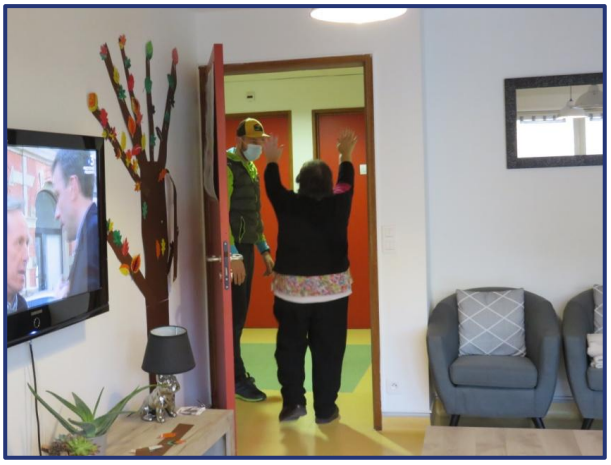
et 1 minute.

5. A chaque fois que tu passes une porte

■ **Essaye d'étirer ton corps** au maximum

pour toucher ou pas le haut de la porte

(même les petits peuvent essayer)



Pour plus d'informations :

- vidéo de l'INCA :

https://www.youtube.com/watch?v=ZmiW2hv3mlM&fbclid=IwAR1C6cEGv_CtT-1gEz_qJ_iZfzRW79j0q9s5eByKeMvO7gvfsugpHXM9Zfg

- site Santé très facile, fiche bouger : http://santetresfacile.fr/fiches/lire/bouger

- idées activités physique : site Darebee work out.

Projet soutenu par INSTITUT NATIONAL DU CANCER

Réalisé en partenariat avec :

CAP'acité — DÉPISTAGE DES CANCERS Centre de coordination Auvergne-Rhône-Alpes — Udapei Haute-Savoie — ALLER PLUS HAUT Accompagnement et protection des personnes en situation de handicap