

# Activité physique adaptée

## « Chansons qui bougent : Échauffement – Activation, éveil »

### Catégorie bouger

**Objectif de l'activité :** S'activer en dansant et en ayant du plaisir, activer les muscles et les articulations du corps ainsi que développer le sens du rythme et de la coordination.

#### Le saviez-vous?

Les saines habitudes alimentaires et l'activité physique contribuent à **réduire** les risques de développer plus de 25 maladies chroniques et sont essentielles pour le maintien d'une bonne santé physique et mentale.

Rester inactif peut avoir des conséquences sur vos muscles et accroît les risques de blessures et de chutes. Il est essentiel de bouger, donc de mettre en place des moyens pour le maintien de la condition physique, et ce, même à la maison.

#### Conseils généraux pour assurer la sécurité :

- Porter des souliers avec une semelle antidérapante;
- Avoir des vêtements appropriés pour bouger;
- Libérer l'espace autour de vous (objets basculants ou cassants);
- Prévoir et utiliser les « bouées de secours » en cas de perte d'équilibre (barres d'appui, mains courantes, murs, chaises avec dossier, ceinture de marche, etc.);
- Faire les exercices à votre rythme.

#### En lien avec le contexte de pandémie, avant de commencer l'activité :

- Appliquer les mesures de prévention de contrôle des infections (PCI) en vigueur dans votre milieu au moment de faire l'activité;
- Privilégier du matériel qui se désinfecte facilement.

#### Matériel requis :

- Souliers antidérapants;
- Dossier de chaise au besoin;
- Radio, ordinateur, tablette ou cellulaire pour la musique ou les vidéos.

#### Déroulement de l'activité :

Dégager l'espace pour bouger

Utiliser des chansons thèmes ou toute autre musique de votre choix. En voici quelques exemples :

- Tête, épaules, genoux, orteils, version enfants : <https://www.youtube.com/watch?v=bmaGYzbGopU>
- Tête, épaules, genoux, orteils, version ados : <https://www.youtube.com/watch?v=EPDq6aoAG-4>
- Dance moves pour apprendre certains mouvements de danse : <https://www.youtube.com/watch?v=Cgw4EgeR960>
- Macarena : <https://www.youtube.com/watch?v=SWHS4HsgnUk>
- Twist and shout : <https://www.youtube.com/watch?v=6Lm4rSMDOR8>

#### Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

#### Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

#### Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

#### Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.