

# Activités physiques adaptées

## « Activités de musculation : haut du corps »

### Catégorie bouger

Objectif de l'activité : Améliorer l'endurance et la force musculaire des membres supérieurs.

#### Objectifs spécifiques :

- Améliorer le tonus musculaire.
- Améliorer la posture.
- Améliorer l'amplitude de mouvement.
- Contrer l'ostéoporose.

#### 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.

## Conseils généraux pour la musculation

- Il est recommandé de faire de la musculation 2 fois par semaine.
- Le temps de repos entre chaque séance de musculation est de 48 heures.
- Afin de développer l'endurance musculaire, 8 à 20 répétitions du même mouvement sont souhaitables avec une charge adaptée aux capacités de la personne.
- Expirez en soulevant une charge ou en forçant et inspirez lors du mouvement opposé.
- Séries : 1 à 2 par mouvement et repos entre les séries : 30 sec. à 1 min.
- Lorsque vous planifiez une séance, choisissez de 2 à 3 exercices par catégorie afin d'équilibrer les groupes musculaires (ex. : 2 pour le haut du corps, 3 pour le bas du corps) et d'éviter la surcharge de travail.

## Matériel requis:

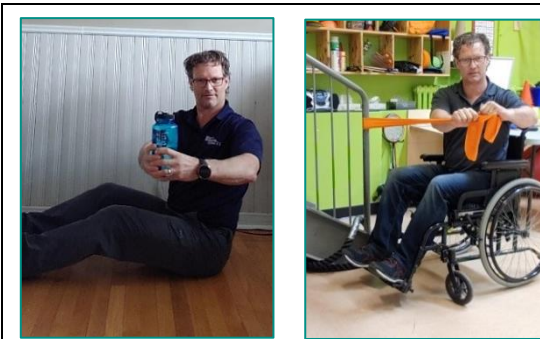
- Ballon ou balle;
- Contenant/bouteille d'eau;
- Bandes élastiques d'exercices;
- Cannes de conserve;
- Gallon de peinture;
- Tout autre objet à portée de la main pouvant servir de poids;
- Tapis de sol.

## Préparation de l'activité :

- Dégager les espaces pour bouger;
- Préparer le matériel nécessaire.

## Déroulement des diverses activités :

### 1. Rotation du tronc



Avec un objet dans les mains, effectuer une rotation du tronc en tournant les épaules et en gardant le dos droit. Un aller-retour compte pour une répétition. Avec l'élastique attaché sur une poignée de porte ou à un barreau d'escalier, faire une demi-rotation d'un côté. Répéter de l'autre côté.

## 2. Flexion latérale



Effectuer une flexion latérale en gardant les pieds bien ancrés au sol. Un aller-retour compte pour une répétition.

## 3. Biceps « curl »



Avec des bouteilles d'eau en main, effectuer des flexions des coudes en maintenant les coudes alignés le long du tronc et le dos bien droit.

Alternative avec un élastique : placer l'élastique en dessous des barreaux appuie-pieds.

## 4. Élévation des épaules



Élever les bouteilles d'eau à la hauteur des épaules en maintenant une légère flexion des coudes tout au long du mouvement. Garder le dos droit.

Alternative avec un élastique : placez l'élastique en dessous des barreaux appuie-pieds ou en dessous des roues.

## 5. Cueillette d'étoiles



Aller chercher un objet le plus haut possible (ou des étoiles fictives) en maintenant le dos bien droit. Cueillir un minimum de 8 étoiles de chaque main pour travailler l'endurance.

## 6. Chauffeur d'autobus



Maintenir le volant à la hauteur des épaules et tourner celui-ci de gauche à droite pour simuler la conduite d'un autobus.

## 7. Tirade



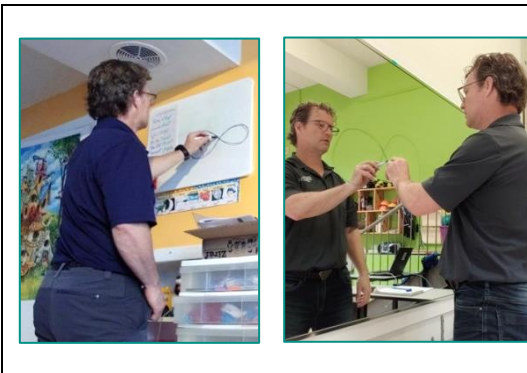
Tirer un objet lourd au bout d'une corde en position semi-accroupie ou assise.

## 8. Parachute



À l'aide d'une couverture, faites rebondir un ballon placé dans le milieu de celle-ci. Minimum de 8 rebonds ou le temps d'une chanson.

## 9. 8 X 8



Sur un tableau ou un miroir, dessiner des 8 debout ou un 8 couché, 8 fois de chaque main. Faites le 8 le plus grand possible. Noter qu'en traversant la ligne centrale du corps avec votre main, ceci fait travailler les deux hémisphères du cerveau.

## 10. Cherche et trouve



Aller chercher des images collées au mur. Idéalement, un minimum de 16 images, donc 8 images par membre supérieur. Placer les images pour qu'elles soient difficiles à atteindre.

Variante : Coller des morceaux de casse-tête au lieu d'images. Cette activité pourrait servir de jeu « cherche et trouve ». Voir section jeux.

## 11. Le ruban



Faire des figures 8 et des cercles avec un bâton ruban. Créez une chorégraphie avec de la musique.

Regarder ces vidéos du Défi sportif Altergo pour vous inspirer :

**Assis :**

<https://www.youtube.com/watch?v=kq51A0LzAWg&t=1s>

**Debout :**

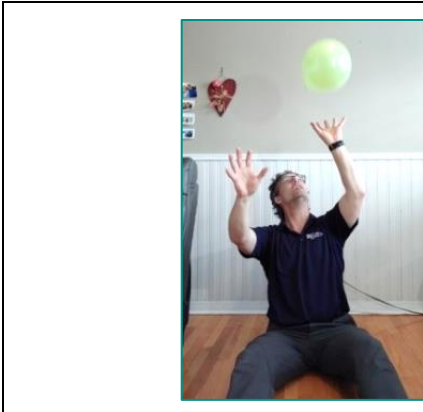
[https://www.youtube.com/watch?v=wOALXEgR\\_AU](https://www.youtube.com/watch?v=wOALXEgR_AU)

## 12. Transport de charges



Placer des objets lourds dans un bac, un jeu de poche ou autre. Utiliser différentes hauteurs pour faire travailler les membres supérieurs.

### 13. Volleyball « balloune »



Avec un ballon de fête, faites des touches afin de maintenir le ballon dans les airs. Compter le nombre de touches effectuées. Penser faire plus de 8 touches. L'activité peut se faire assise ou debout.

### 14. Ballon mur



Avec un ballon de plage, à 2 mètres de distance d'un mur, lancer le ballon au mur et le rattraper.

En famille, penser à le faire à deux personnes face à face en respectant la distance de 2 mètres.

Cet exercice travaille les abdominaux et les fléchisseurs des hanches.

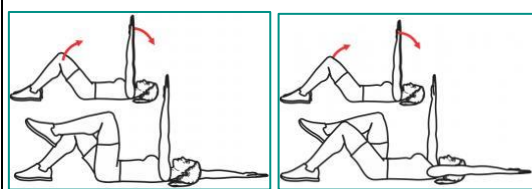
### 15. Vélo couché assis



Sur le dos, faire le mouvement du vélo avec les jambes. Peut se faire couché au sol, sur votre lit ou encore assis.

Cet exercice travaille les abdominaux et fléchisseurs des hanches.

## 16. Dead bug (insecte mort)



Similaire au vélo couché, mais on ajoute le mouvement des bras en simultané.

## 17. Pompe « push-up »



Placer les mains à la largeur des épaules. Faire une extension des bras. Plier les coudes à 90° en gardant le dos droit.

### Alternatives :

Pompes « push-ups » au mur, sur un comptoir, sur un divan, à genoux incliné sur un divan. En fauteuil roulant: faire avec l'élastique au dos du dossier.

## 18. Pompe « push-up » sur chaise



**Sécurité :** barrez vos roues de fauteuil avant de faire cet exercice.

Faire une pompe en poussant avec les bras. Tenir la position 15 secondes, si possible.

### Avantages :

- Libère les points de pression.
- Favorise la circulation sanguine au niveau des fessiers.
- Renforce les membres supérieurs.
- Facilite les transferts par la suite.

**Alternative :** faire d'un seul côté à la fois si difficulté à effectuer le soulèvement complet.



## 19. Extension horizontale de l'épaule



Avec un élastique, le dos bien droit, faire une extension horizontale des bras. Ajuster la tension en changeant la prise des mains (plus large ou moins large).

### DROIT D'AUTEUR

Nous remercions nos partenaires pour l'autorisation d'utiliser leur contenu audiovisuel :

- Hexfit;
- Physigraphe;
- Caroline Berthiaume, kinésiologue.

Nous remercions également, Jean-Philippe Desrochers, kinésiologue du CRDP du CISSS de la Montérégie-Ouest, pour sa participation au contenu explicatif en photos.

#### 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.