

Activité physique adaptée

« Cardio danse : activité marche extérieure/intérieure »

Catégorie : Bouger

Objectif de l'activité : Améliorer l'endurance cardio-vasculaire.

Objectifs spécifiques :

- Améliorer l'endurance de la marche et la position debout;
- Améliorer l'équilibre;
- Stimulation d'endorphines
- Le plaisir de sortir et de profiter du grand air.

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 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 de marche;
- Chapeaux.

Déroulement de l'activité :

Marche extérieure :

- Aller au rythme des capacités de la personne;
- Regarder à 10 mètres devant ce qui permet d'anticiper les imperfections du terrain et de maintenir une bonne posture;
- Débuter par 10 minutes à la fois, plusieurs fois par semaine. Cela suffit à obtenir des bénéfices santé;
- Prendre des pauses assises au besoin;

**Pour votre information, un essoufflement modéré est toléré. **

Variante

- Marcher sur place à l'intérieur;
- Faire la marche du soldat (genoux hauts);
- Utiliser les escaliers pour bonifier les efforts.

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.