

PASS'Agé

(Programme d'Activité Sport Santé)

En France, l'activité physique est une priorité reconnue comme un enjeu de santé publique. Elle est indispensable pour préserver son capital santé.

Toutefois avec l'âge, la difficulté à réaliser certains mouvements nous empêche parfois de le faire. Sachez néanmoins que l'âge ne doit pas être considéré comme un facteur limitant, l'adoption d'un mode de vie actif peut se faire à tout âge.

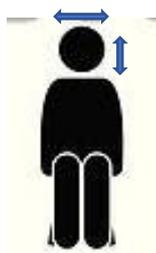
Comme le disait si bien un écrivain américain, Jim Rohn : « *Prenez soin de votre corps, c'est le seul endroit où vous êtes obligés de vivre* ».

Ce n'est pas parce que vous vieillissez que votre corps ne vous appartient plus. Il faut juste rendre l'activité physique accessible en l'adaptant à la santé mentale et physique de chacun.

Tout d'abord quelques règles d'or à connaître :

- La pratique ne doit pas se faire de manière intense
- La fréquence idéale est de 3 fois par semaine à raison de 30 minutes par jour
- Soyez à l'écoute de votre corps. Arrêtez-vous dès qu'une sensation anormale apparaît.
- Buvez régulièrement !

Voici quelques exercices à faire au quotidien pour vous permettre de **#Rester en forme** tout en **#Restant chez vous** !



👉 Asseyez-vous le dos bien droit, les bras le long du corps et tournez lentement la tête de la droite vers la gauche (mouvement du NON). Attention à ne pas monter les épaules, le haut du corps ne doit pas bouger !

👉 Basculez la tête vers l'avant, très lentement en ramenant le menton à la poitrine puis revenez en position initiale (mouvement du OUI). Attention au maintien de la tête !

🕒 Répétitions : 8 fois pour chaque mouvement

💧 Pensez à bien respirer et vous hydrater



👉 Asseyez-vous le dos bien droit, sur une chaise sans vous appuyer sur le dossier, pieds largeur de bassin, bras le long du corps.

👉 Remontez l'épaule gauche ou droite, en inspirant, puis revenez en position initiale en expirant et recommencez ! Alternez droite puis gauche... Attention seule l'épaule doit être mobilisée !

💧 Pensez bien à respirer et à vous hydrater

🕒 Répétitions : 10 fois de chaque côté



- 👉 En position debout ou assis sur une chaise, le dos bien droit, pieds largeur de bassin, bras fléchis positionnés au niveau de la taille, regard loin devant.
- 👉 Maintenez le haut du corps, tête, buste et épaules et remontez progressivement vos bras en expirant jusqu'à extension complète, vos bras doivent alors être parallèles au sol, revenez en position initiale en inspirant, puis recommencez...

💧 Pensez bien à respirer et à vous hydrater

🕒 Répétitions : 10 fois



- 👉 Assis ou debout, munissez-vous d'une balle en mousse, éponge ou paire de chaussettes et déposez la dans la paume de votre main gauche ou droite
- 👉 Serrez « la balle » entre vos doigts en inspirant puis relâchez en expirant. Pour un peu plus de difficulté vous pouvez maintenir la pression sur la balle 3 secondes. Alternez droite puis gauche !

☑ Matériel : Balle en mousse, éponge de cuisine ou paire de chaussettes

💧 Pensez bien à respirer et à vous hydrater

🕒 Répétitions : 10 fois à répéter plusieurs fois dans la journée



- 👉 Asseyez-vous le dos bien droit, sur une chaise sans vous appuyer sur le dossier, pieds largeur de bassin, bras tendus sur les côtés, parallèles au sol.
- 👉 Maintenez le haut du corps, tête, buste et bras, de telle sorte à ne former qu'un seul bloc puis tournez le haut du corps vers la droite ou gauche en expirant, revenez en position initiale en inspirant, puis recommencez... Alternez droite et gauche !

💧 Pensez bien à respirer et à vous hydrater

🕒 Répétitions : 10 fois



- 👉 Asseyez-vous le dos bien droit, sur une chaise sans vous appuyer sur le dossier, mains sur le bord de la chaise ou sur les accoudoirs.
- 👉 Pieds croisés bien à plats. Ecartez respectivement les jambes en inspirant, de telle sorte à créer une ouverture supérieure à la largeur du bassin puis rapprochez les en expirant. Attention à ne pas rentrer les genoux !

💧 Pensez bien à respirer et à vous hydrater

🕒 Répétitions : 10 fois

® Ecoutez toujours votre corps et vos sensations

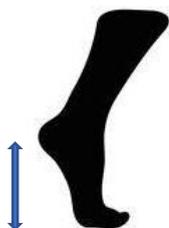


- 👉 Asseyez-vous le dos bien droit, sur une chaise sans vous appuyer sur le dossier, mains sur le bord de la chaise ou sur les accoudoirs.
- 👉 Pieds bien à plats écartés largeur de bassin. Levez la jambe droite ou gauche en inspirant, puis redescendez lentement en expirant pour venir reposer le pied au sol. Pensez à contracter abdos, fessier, périnée. Puis recommencez... Alternez droite et gauche !

💧 Pensez bien à respirer et à vous hydrater

🕒 Répétitions : 10 fois

① En position assise :



👉 Asseyez-vous le dos bien droit, sur une chaise sans vous appuyer sur le dossier, pieds largeur de bassin, bras le long du corps.

👉 Décollez les talons du sol en expirant et montez-les le plus haut possible de telle sorte à n'être que sur la pointe des pieds. Redescendre lentement en inspirant pour ramener les talons au sol, puis recommencez...

💧 Pensez bien à respirer et à vous hydrater

⌚ Répétitions : 10 fois

② En position debout :



👉 Pieds écartés, largeur de bassin, les mains en appui sur le dossier d'une chaise, sur une table ou sur un plan de travail (exemple : quand vous cuisinez !)

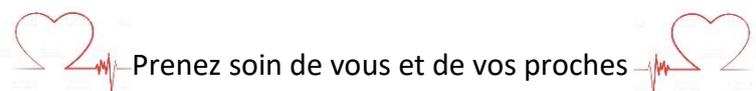
👉 Décollez les talons du sol en expirant et montez-les le plus haut possible de telle sorte à n'être que sur la pointe des pieds. Redescendre lentement en inspirant pour ramener les talons au sol, puis recommencez... Attention à bien rester gainé !

± Pour plus de difficulté, réalisez l'intégralité du mouvement sur un appui unipodal.

💧 Pensez bien à respirer et à vous hydrater

⌚ Répétitions : 10 fois

® Ecoutez votre corps, vos sensations et faites-le à votre rythme



Prenez soin de vous et de vos proches

CONTACT :

Sabrina ROUDIER

✉ sabrinaroudier@franceolympique.com

☎ 07.71.83.14.07