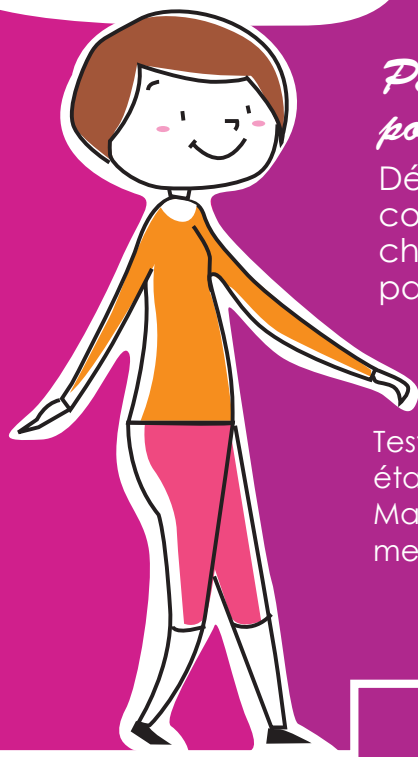


# OPTEZ POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE !

Activité physique  
adaptée... Et si vous  
preniez l'escalier ?



*Pas besoin d'être un sportif  
pour commencer !*

Découvrez les activités du par-  
cours CRAPA-CEM à réaliser  
chez vous : flexion, pointe flex,  
pas chassé, équilibre,...

Testez aussi cette activité au 2<sup>ème</sup>  
étage du DISSPO du Centre Eugène  
Marquis ainsi qu'un vélo d'apparte-  
ment dans la salle d'attente n°288

## *Des le début de la maladie, pendant et après le traitement*

Faire au moins 30 minutes par jour d'activité physique modérée. Vous pouvez y ajouter, 2 fois par semaine, une activité physique supplémentaire de renforcement musculaire.

L'activité physique doit être régulière et répartie sur chaque jour de la semaine. Pas tout en une seule fois !

A associer à une alimentation variée et équilibrée.

### **LES BÉNÉFICES**

- Mieux-être global,
- Aide pour supporter la maladie, les traitements et leurs effets secondaires,
- Renforcer la masse musculaire,
- Diminuer la douleur,
- Favoriser un bon sommeil,
- Renforcer l'immunité,
- Augmenter sa capacité respiratoire,
- Diminuer la fatigue et autres effets secondaires,
- Être acteur dans sa prise en charge.

### **RECOMMANDATIONS**

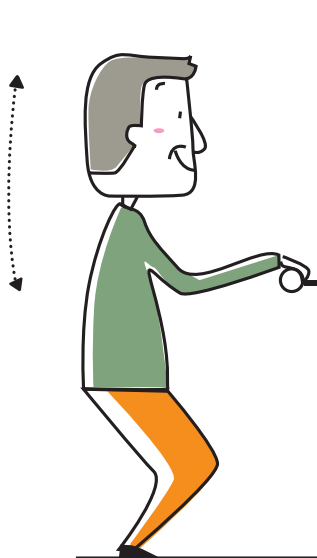
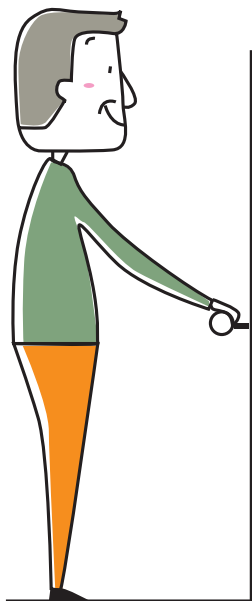
- Ne pas rester plus de 3 heures inactif (en dehors du temps de sommeil),
- Se lever régulièrement et marcher dans la maison,
- Activités physiques adaptées à vos capacités en toute sécurité.

### **DES GESTES SIMPLES**

- Prendre les escaliers,
- Faire du vélo,
- Avoir un vélo d'appartement,
- Marche, marche nordique,
- Activité ménagère, jardinage,
- Gymnastique,
- Quand on est assis, penser à bouger les jambes, faire des mouvements de bras avec des bouteilles d'eau,
- S'adresser à la médecine du sport pour réaliser un bilan et un programme d'activité physique personnalisé (offre d'activités avec ou sans éducateur sportif spécialisé).

## FLEXION

- > Se tenir à une barre ou un meuble
- > Plier les genoux sans descendre trop bas
- > Remonter doucement en se tenant à la barre
- > Refaire l'exercice 5 fois



## Comment progresser ?

**Etape 1**

Rester en bas en comptant 5 secondes.  
Recommencer 5 fois.

**Etape 2**

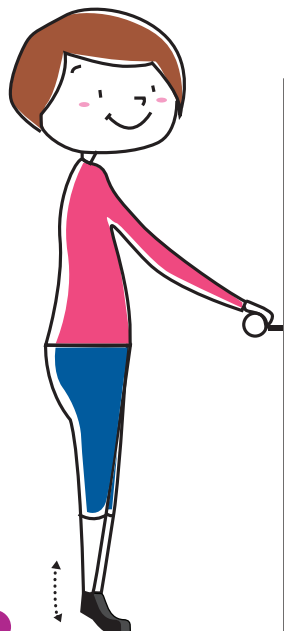
Rester en bas en comptant 10 secondes.  
Recommencer 5 fois.

**Etape 3**

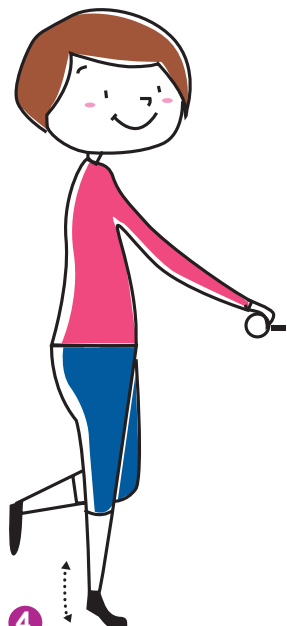
Rester en bas en comptant 20 secondes.  
Recommencer 5 fois.

# POINTE-FLEX

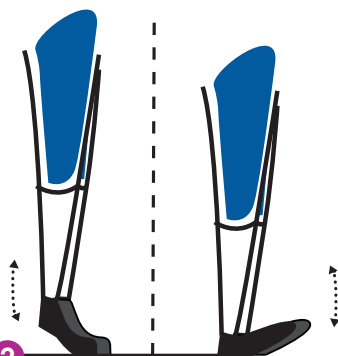
> Se tenir à une barre ou à une chaise



Etape 1



Etape 4



Etape 2

Alterner

Etape 3 Voir texte ci-après

## Comment progresser ?

### Etape 1

Se mettre sur la pointe des pieds.

Recommencez 10 fois

### Etape 2

Alterner l'exercice en se relevant une fois sur la pointe des pieds, une fois sur les talons.

Recommencez 10 fois.

### Etape 3

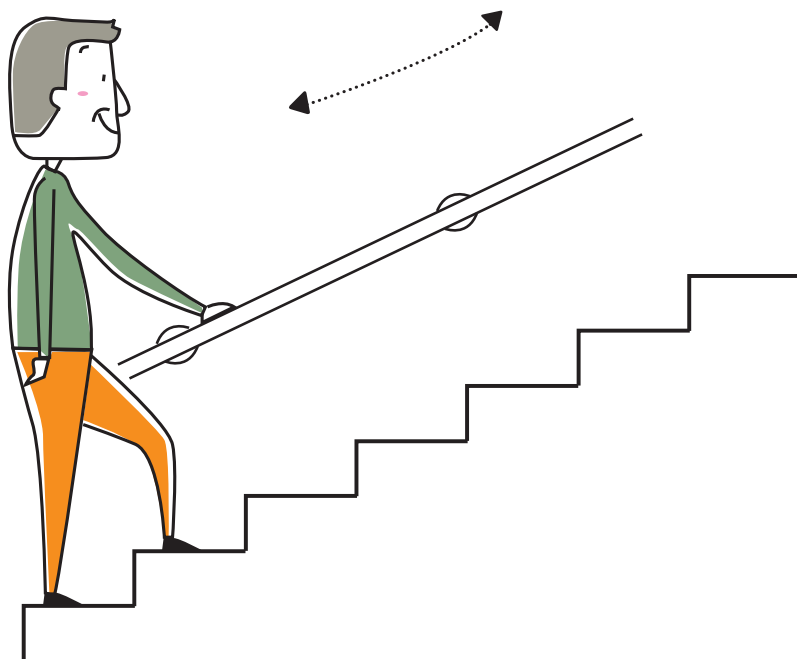
Refaire l'exercice en lâchant la barre d'une main puis si possible, les deux.

Recommencez 10 fois.

### Etape 4

Refaire l'exercice sur un pied : 5 fois à droite, 5 fois à gauche.

Si possible, en lâchant la barre d'une main puis des deux mains.



### Comment progresser ?

#### Étape 1

Monter l'escalier sur 1 étage.

#### Étape 2

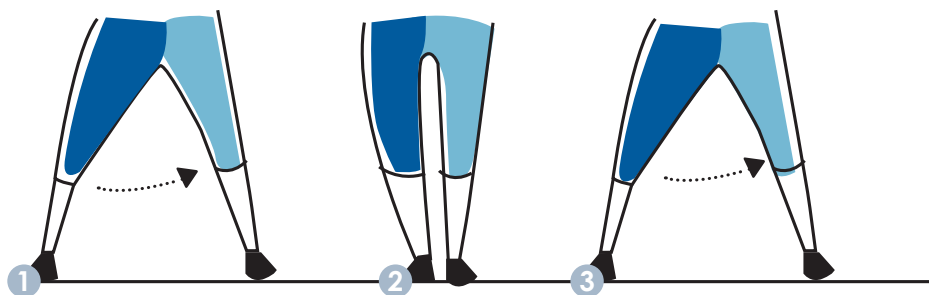
Monter puis descendre l'escalier sur 1 étage.

#### Étape 3

Faire l'exercice sur 2 étages.

#### Étape 4

Faire l'exercice sur 3 étages.



### Comment progresser ?

#### Etape 1

Exercice à réaliser 1 fois.

#### Etape 2

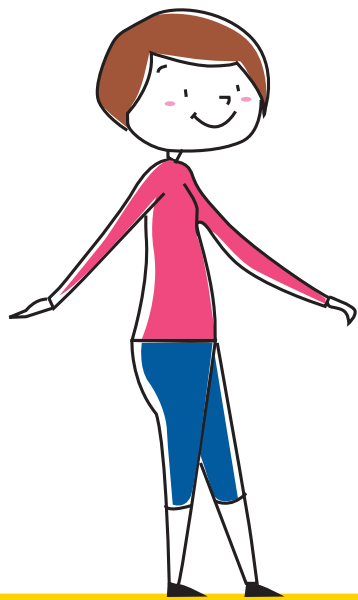
Exercice à réaliser 5 fois.

#### Etape 3

Exercice à réaliser 10 fois.

> Marcher en mettant un pied devant l'autre

> Faire des grands pas



### Comment progresser ?

#### Étape 1

Exercice à réaliser 1 fois.

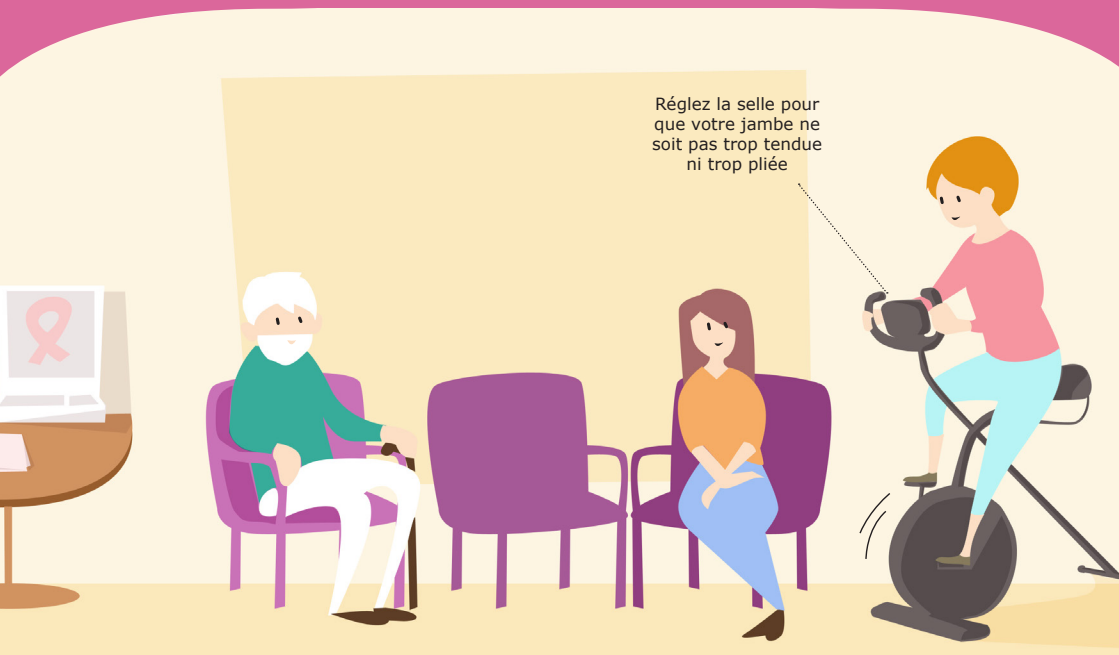
#### Étape 2

Exercice à réaliser 5 fois.

#### Étape 3

Exercice à réaliser 10 fois.

# PROFITEZ DU TEMPS D'ATTENTE AVANT VOTRE CONSULTATION POUR FAIRE UN PEU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.



## Quelques minutes de pédalage vous seront bénéfiques.

Vous pouvez régler la difficulté grâce à la molette de résistance

Vous pouvez régler la selle afin d'adopter la meilleure position pour vous.

Arrêtez-vous dès que vous en ressentez le besoin pour ne pas vous mettre en difficulté : vous devez être en mesure de maintenir une conversation, sans être essoufflé.

Si vous le souhaitez, vous pouvez compléter ce temps d'activité physique adaptée en essayant le parcours CRAPA-CEM, dans le couloir du DISSPO au 2<sup>e</sup> étage.