

Bougez avec Bea Alt



DementiaHelp.ca
info@dsorc.org
613.523.4004
1.888.411.2067

Le défi Remuez vos méninges— Bougez

Jour 1



Bonjour !

Bienvenue au premier jour du volet Activité physique du Défi Remuez vos méninges. Aujourd’hui, vous découvrirez les recommandations qui ont été faites à la suite de recherches sur l’activité physique et que vous pouvez suivre pour améliorer et préserver la santé de votre cerveau.

Pendant les 21 jours du Défi, nous appliquerons des principes du guide d’activité physique. Nous vous proposons des activités aérobiques modérées à vigoureuses (150 minutes par semaine), de la musculation (2 à 3 fois par semaine) et des exercices d’équilibre et d’étirement (tous les jours).

Pour la **première semaine**, nous commencerons lentement et en douceur. Il s’agit d’abord de vous faire bouger et d’ajouter des activités à votre quotidien en fonction de vos capacités. Puis, nous avancerons à petits pas vers la deuxième semaine (le jeu de mots est intentionnel) afin de trouver des moyens simples de perfectionner ces activités. Enfin, au cours de la troisième semaine, nous vous aiderons à poursuivre efficacement ces activités.

Maintenant, amusons-nous!

Allons Bougez

Défi 1 – La première pause publicitaire de la plupart des programmes télévisés dure de 4 à 5 minutes. Pendant les 21 prochains jours, profitez de cette première période de publicité de votre émission préférée pour bouger. Nous l’appellerons le DPP quotidien : « **Défi Premières publicités** ».

Jour 1 du DPP : Levez-vous et bougez de la manière qui vous convient le mieux. Vous pouvez aller chercher de l’eau dans la cuisine, ou faire le tour du divan ou de la table à manger; laissez libre cours à votre créativité.

Autre option : Tenez-vous devant votre chaise et remuez vos orteils.



**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

À propos de Bea

Adepte du sport et du fitness depuis toujours, Bea Alt a commencé à enseigner à la fin des années 1980, d'abord en tant que professeur de yoga, puis, depuis 2003, en tant qu'institutrice de fitness senior certifiée par le Canadian Centre for Activity and Aging. Elle s'appuie sur des cours de conditionnement physique portant sur des sujets tels que la santé osseuse, la démence, l'équilibre et la marche à la perche pour nourrir sa passion pour le vieillissement actif en toute sécurité et pour que cela reste amusant, même dans l'environnement virtuel actuel.



Jour 2

Bonjour à mes amis de cardio du vendredi!

Démarrons notre fin de semaine en beauté avec quelques activités aérobiques. Le premier défi commercial d'aujourd'hui va nous faire sortir du canapé et marcher sur place.

Jour 2 FCC

Marchez sur place (autre option : faites le mouvement en restant assis sur votre chaise).



Commencez par deux minutes. Augmentez jusqu'à cinq (toute la première pause publicitaire).

Assurez-vous de choisir un endroit sécuritaire, sans tapis dispersés ou autres risques de chute. Prévoyez aussi un élément d'appui fiable auquel vous pourrez vous tenir si vous avez besoin de soutien.

Source : HSEP CCAA Home Support Exercise Program, The Canadian Centre for Activity and Aging

Anecdote personnelle : Le Défi Remuez vos méninges 2021, soit 21 minutes par jour, est ce qui m'a permis de me remettre sur la bonne voie en septembre dernier. J'allais au gym trois jours par semaine et j'enseignais sept heures par semaine, puis, plus rien lorsque la COVID a bouleversé nos vies. Cette minute supplémentaire et le défi de s'y consacrer tous les jours ont été magiques pour moi.

Si vous voulez donner un peu plus d'énergie à votre défi, voici ce que vous pouvez faire. Ajoutez une minute supplémentaire à votre activité quotidienne et, chaque jour, augmentez-la d'une minute. **Ces minutes supplémentaires et le défi de bouger tous les jours ont été magiques pour moi l'année dernière.**

P.S. Je ne veux pas que vous vous sentiez dépassé. Notre objectif est de créer une habitude #cérébrale d'ici la fin du défi, à notre propre rythme. Vous trouverez ci-dessous 10 conseils pour vous aider à démarrer un programme d'exercices en toute sécurité. Vous pouvez également contacter notre équipe si vous avez d'autres questions ou si vous avez besoin d'aide.

[10 conseils pour faire de l'exercice](#)

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

Jour 3

Bonjour !

Un fait impressionnant à propos de l'équilibre est que si vous le pratiquez tous les jours, vous constaterez une amélioration en peu de temps. En revanche, si vous ne vous entraînez pas régulièrement, vous constaterez un déclin rapide de votre équilibre.

Ainsi, le **défi Premières publicités** (DPP) d'aujourd'hui porte sur l'équilibre. Essayez de vous tenir sur un pied pendant la première pause publicitaire de votre émission préférée (**restez dans cette position aussi longtemps que vous vous sentez à l'aise de le faire**). Observez à quel point vous vous sentez stable ou instable, et suivez vos progrès d'ici la fin du défi (**l'objectif est de s'entraîner tous les jours**). Vous pouvez même chronométrer le temps durant lequel vous pouvez retirer votre main de votre appui aujourd'hui - nous referons le test le dernier jour du défi.

Jour 3 FCC: Tenez-vous sur un pied



From: [balance.pdf \(winnipegimotion.ca\)](#)

1. Tenez-vous derrière une chaise ou près d'un mur pour garder l'équilibre (vous pouvez vous accrocher avec deux mains, une main, un doigt ou pas du tout).
2. Gardez la position aussi longtemps que vous le pouvez, et augmentez jusqu'à 30 secondes ou plus.
3. Répétez l'exercice sur l'autre pied. Répétez l'exercice deux fois sur chaque pied.

Autre option : Gardez un orteil sur le sol – ne mettez pas beaucoup de poids sur votre orteil, mais servez-vous-en pour améliorer votre stabilité.

L'amélioration de l'équilibre est non seulement importante pour prévenir les chutes et éviter les blessures, mais aussi pour mener nos activités en toute confiance. L'équilibre nous rend aussi plus enclins à essayer de nouvelles activités et à mettre notre cerveau au défi.

Conseil : Tout ce que vous faites pour renforcer votre équilibre est utile à long terme. Prenez l'habitude de vous tenir sur un pied chaque fois que vous en avez l'occasion et que vous trouvez un appui fiable. Au début, servez-vous d'un comptoir ou d'une chaise solide pour vous appuyer. Au fur et à mesure que vous développez votre confiance, vous pouvez intégrer les exercices d'équilibre à vos activités quotidiennes, comme vous appuyer sur la poignée du chariot pendant que vous attendez en

file à l'épicerie. Commencez par transférer votre poids d'un pied à l'autre pour développer les muscles qui vous aident à garder l'équilibre.

La vigilance est très importante pour prévenir les chutes. Inspectez votre demeure et votre environnement afin de déterminer s'ils présentent des risques de chute. Assurez-vous d'allumer les lumières lorsque vous vous levez pendant la nuit. La liste de contrôle ci-dessous vous propose d'autres moyens pour prévenir les chutes.

Conseils pour prévenir les chutes

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

Jour 4

Faites jouer votre musique préférée et dansez!

Le défi Premières publicités (DPP) d'aujourd'hui est un exercice d'équilibre qui consiste à soulever les jambes, comme un flamant rose. Suivez les instructions pour relever votre défi du jour 4. Pour vous amuser (et faire de l'exercice), vous pouvez lever votre bras au-dessus de votre tête afin qu'il ressemble à un bec de flamant rose, puis hocher le bec pour entraîner vos poignets.

Jour 4 FCC: Faites le mouvement du flamant rose et de son bec



- Tenez-vous debout, les pieds légèrement espacés.
- Le genou de votre jambe d'appui doit être légèrement plié.
- Levez le genou droit en faisant glisser le pied droit à mi-hauteur de la jambe gauche.
- Maintenez cette position pendant 2 secondes, puis revenez à la position de départ.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Progression : Ne vous servez pas de vos mains pour vous appuyer, ou ne posez pas votre pied pendant que vous tenez la jambe levée.

Touche amusante et facultative : Levez le bras (celui opposé au genou levé) au-dessus de la tête aussi loin que possible, appuyez les doigts sur le pouce pour créer une forme de bec, puis hochez le bec.

Autre option : Asseyez-vous sur une chaise et faites le mouvement du bec en levant votre bras aussi haut que vous vous sentez à l'aise de le lever.

***Source : EFEE SPO (En force, en équilibre! Santé publique Ottawa)**

Maintenant, il est temps de montrer vos pas de danse! Commencez doucement et assurez-vous de choisir un endroit sécuritaire pour danser - pas de pieds de meubles ou de tapis sur lesquels vous pourriez trébucher. Vous pouvez également accélérer le rythme si vous vous sentez bien à l'aise de le faire. **Souvenez-vous que le fait de lever les bras plus haut fait toujours augmenter le rythme cardiaque.**

Dans mes cours, nous dansons librement sur des chansons comme *Celebration*, *Mama Mia*, *Locomotion* et *La Bamba*. Vous pouvez toujours inviter un partenaire, un ami ou votre enfant à se joindre à vous : plus on est de fous, plus on rit!

Il existe d'excellentes chansons pour enfants, comme *Aller flamant rose!*, de Disney. Jetez-y un coup d'œil ci-dessous.

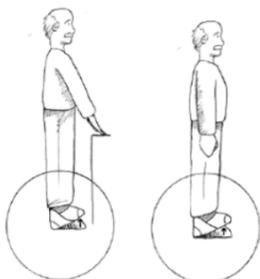
[Aller flamant rose!](#)

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

Jour 5

Tous les guides de mise en forme recommandent de pratiquer cette activité 2 à 3 fois par semaine. Il faut avoir de la force pour garder l'équilibre, mener les activités de la vie quotidienne, préserver la santé du cerveau et profiter pleinement de la vie. Les soulèvements des orteils, le défi Premières publicités (DPP) d'aujourd'hui, développent la force et dans un même temps, améliorent l'équilibre.

Jour 5 FCC: Soulèvements des orteils



1. Tenez-vous derrière une chaise ou près d'un mur pour garder l'équilibre (vous pouvez vous accrocher avec deux mains, une main, un doigt ou pas du tout).
2. Tout en gardant les talons au sol, soulevez lentement vos orteils, un pied à la fois ou les deux en même temps.
3. Pendant cet exercice, assurez-vous de garder vos talons alignés avec vos orteils, et remarquez la contraction des muscles à l'avant de votre tibia.

Autre option : Tenez-vous devant votre chaise et tapez du pied.

Les soulèvements des orteils sont aussi importants pour les athlètes d'élite que pour les personnes âgées. **Ils améliorent la force, la mobilité et la stabilité des muscles situés à l'avant de la cheville et du bas de la jambe.** Le fait de renforcer les muscles situés à l'avant du tibia peut, par exemple, vous aider à ne pas traîner les pieds en vieillissant. Les soulèvements des orteils augmentent également la circulation sanguine vers le cœur, et tout ce qui est bénéfique pour le cœur l'est aussi pour le cerveau.

Puisqu'il s'agit d'un exercice au poids du corps, vous pouvez le pratiquer au moment et à l'endroit de votre choix. Vous pouvez également diminuer l'intensité de l'exercice, en vous assoyant sur une chaise, ou l'augmenter, en utilisant des bandes élastiques ou des poids.

Nous verrons d'autres exercices de musculation importants au cours des prochains jours, mais si vous souhaitez en savoir plus sur les avantages et les effets que procurent les soulèvements des orteils, vous pouvez consulter le site suivant (en anglais seulement).

[Avantages de l'élévation des orteils](#)

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

Jour 6

Bonjour les amis,

Vous vous en sortez bien jusqu'à présent pour votre défi! Vous savez maintenant qu'il faut bouger et pratiquer l'équilibre tous les jours, et ajouter à ce programme des exercices de musculation 2 à 3 fois par semaine. Pour le jour 9 de votre défi, vous découvrirez les **étirements légers**.

Les mollets tendus sont un problème courant, alors pour le **défi Premières publicités (DPP)**, nous ferons des étirements dynamiques pour cette partie du corps.

Jour 6 FCC: Étirement dynamique du mollet



1. Tenez-vous à un comptoir (ou placez les mains sur un mur à la hauteur des épaules).
2. Reculez une jambe de manière à ce que le talon touche à peine le sol. Ensuite, reculez l'autre jambe en laissant le genou fléchir pour que le talon ne touche pas le sol.
3. En gardant le corps droit, pliez les genoux en alternance, en levant le talon du sol tandis que l'autre talon demeure fixé au sol. Les étirements légers ne doivent pas provoquer de douleur.

Autre option (assoiez-vous sur une chaise et bougez vos chevilles) :
Assoyez-vous sur une chaise, levez un pied du sol et faites-le tourner d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, ensuite en sens inverse. Essayez d'effectuer le mouvement dans toute son amplitude. Après quelques minutes, changez de pied.

Les étirements dynamiques sont sécuritaires, et vous pouvez les pratiquer à tout moment. Les étirements statiques (étirements maintenus) sont à privilégier après l'échauffement des muscles, par exemple après une promenade ou une séance d'entraînement. Les étirements aident à maintenir la souplesse (amplitude des mouvements) et à relâcher les muscles qui se contractent pendant les activités quotidiennes ou les séances d'entraînement.

Conseil : Lorsque vous faites des étirements statiques, allez-y doucement. Ne retenez pas votre souffle, ne faites pas de mouvements de rebond, et ne maintenez pas un étirement douloureux. Il est normal que vous ressentiez une certaine tension, mais si l'étirement devient douloureux, c'est signe que vous forcez trop. **Soyez toujours à l'écoute de votre corps!**

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

Jour 7

Le **défi Premières publicités (DPP)** d'aujourd'hui sera l'exercice assis-debout, souvent appelé exercice d'autonomie parce qu'il développe et maintient la force nécessaire pour se lever d'une position assise sans utiliser les mains.

Jour 7 DPP: Assis-debout



- Assoyez-vous vers l'avant de la chaise, et tenez vos pieds écartés à la largeur des épaules.
- Penchez-vous légèrement vers l'avant. Appuyez vos pieds au sol.
- Levez-vous lentement, en utilisant vos jambes et non vos bras. Pensez à pousser vos hanches en avant pour aider vos jambes.
- Continuez, en regardant vers l'avant. Tenez-vous bien droit.
- **Pour vous asseoir** : Penchez-vous légèrement vers l'avant, pliez les genoux et redescendez lentement vos fesses sur la chaise.

Autre option : Utilisez une chaise dont les bras sont solides ou utilisez vos bras pour vous appuyer et pousser sur le siège de la chaise.

Modifié à partir de : BSBB et HSEP

L'exercice assis-debout (ou sa cousine, la genuflexion) figure dans presque tous les programmes d'entraînement. Il s'agit d'un excellent exercice composé, qui permet de développer les grands

groupes musculaires du bas du corps et du tronc. Il est facilement adaptable - les variations vont de l'utilisation d'une chaise avec des bras solides et l'ajout de coussins pour augmenter la hauteur du siège à l'abaissement de la chaise (même jusqu'au sol), en passant par l'exécution sur une jambe ou l'ajout de poids. Découvrez d'autres variations ci-dessous.

[Assis-debout \(en anglais\)](#)

Maintenant que vous avez quitté votre fauteuil, parlons du **comptage des pas**. Le comptage des pas ne convient pas à tout le monde, mais pour certaines personnes, le fait d'avoir un **objectif quotidien de nombre de pas est motivant et ajoute une activité aérobie au programme**. Cette activité permet de mesurer les progrès réalisés ou d'atteindre un objectif quotidien fixé. Pour ma part, le fait de vérifier mon compteur de pas peut suffire à me faire lever de ma chaise ou de mon bureau d'ordinateur.

[Comptez vos pas \(en anglais\)](#)

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

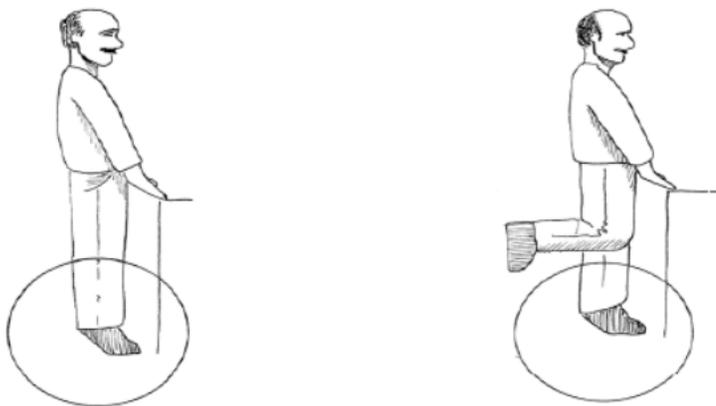
Jour 8

Nous avons terminé une semaine du Défi, dans le volet Activité physique! Félicitations à tous!

Cette semaine, vous découvrirez des moyens pour faire évoluer votre niveau d'activité. L'avancement peut signifier l'augmentation de la fréquence, de la durée, de l'intensité ou de la difficulté d'une activité. Aujourd'hui, après le DPP, nous verrons comment faire progresser vos activités cardio en augmentant un peu leur intensité.

Mais d'abord, commençons par nous tenir sur la pointe des pieds. Le **défi Premières publicités (DPP)** d'aujourd'hui sera l'exercice d'extension des pieds (lever les talons) avec quelques suggestions pour augmenter la difficulté.

Jour 8 DPP: Extension des pieds



- Tenez-vous droit, les pieds à la largeur des épaules.
- Élevez-vous lentement sur la pointe des pieds.

- Maintenez la position deux secondes, puis reposez lentement vos talons sur le sol.

Progression : En vous tenant sur la pointe des pieds, soulevez une jambe du sol et amenez-la plus haut que votre pied sur lequel vous vous tenez. Ou alors, en vous tenant sur la pointe des pieds, essayez de retirer votre main de la chaise.

Autre option : Avancez jusqu'au bord de la chaise et levez votre talon aussi haut que possible.

Image : Home Support Exercise Program (HSEP), du Canadian Centre for Activity and Aging (CCAA)

Mon moyen préféré pour améliorer toute activité cardio est d'ajouter des intervalles; des segments plus rapides, plus intenses ou plus difficiles aux mouvements quotidiens. Par exemple, lors de vos promenades quotidiennes, accélérez le pas lorsque vous marchez entre deux lampadaires (dans mon cas, le territoire entre deux boîtes aux lettres), puis revenez à votre rythme habituel pour prendre le temps de récupérer.

L'entraînement par intervalles n'est pas un nouveau concept (même les athlètes d'élite y ont recours depuis plus de 80 ans), mais des recherches récentes suggèrent qu'il est particulièrement bénéfique pour les personnes âgées. Des études montrent que l'**entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT)** peut améliorer la santé du cerveau et ralentir le vieillissement. Toutefois, commencez tout simplement par marcher plus vite ou danser un peu plus intensément, pendant de courts intervalles, lorsque vous pratiquez vos activités habituelles.

Si vous voulez en savoir plus sur l'entraînement par intervalles, écoutez l'audio ci-dessous.

[Entraînement par intervalles \(en anglais\)](#)

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

Jour 9

Pour progresser en musculation, il faut soit augmenter les répétitions et les séries, soit augmenter la difficulté, la charge ou l'intensité. Les extensions de bras sont un parfait exercice pour atteindre cet objectif.

Donc, pour le **défi Premières publicités (DPP)** d'aujourd'hui, nous pratiquerons les extensions des bras contre le mur. Pour cet exercice, vous aurez besoin d'un mur dégagé ou d'un comptoir.

Jour 9 DPP: Extensions des bras contre le mur



Source : EFEE, Programme d'exercices En force, en équilibre!, SPO



Source : [introductory-resistance-program.pdf](#) (diabetes.ca)

- Placez vos mains sur le mur à la hauteur des épaules.
- Gardez vos talons au sol.
- Penchez-vous lentement vers le mur en pliant les coudes et en gardant le dos droit. Maintenez cette position pendant 2 secondes.
- Tendez lentement les bras pour revenir à la position de départ. Maintenez cette position pendant 2 secondes. Gardez les coudes souples (ne les bloquez pas).
- Répétez.

Progression : Éloignez les pieds du mur ou tenez-vous sur un seul pied.

Autre option : Développés avec bande élastique sur chaise. Placez une bande élastique autour du haut de votre dos. Tenez les extrémités de la bande en gardant les coudes pliés et les paumes tournées vers le bas ou l'intérieur. Exercez une pression vers l'avant en étirant vos coudes jusqu'au niveau des épaules. Revenez lentement à la position de départ. **Assurez-vous de solliciter vos muscles abdominaux.**

Les extensions des bras au sol sont un autre exercice qui figure dans presque tous les programmes d'entraînement. Il est un parfait exemple d'avancement. Il existe toujours une version adaptée à chaque niveau de condition physique. **Votre condition physique est un élément très important pour vous permettre de profiter pleinement des avantages que procurent les extensions des bras.** Il ne s'agit pas seulement d'un exercice de renforcement des épaules et de la poitrine, mais s'il est effectué correctement, il sollicite et renforce également les muscles centraux. Consultez le blogue de Margret Martin ci-dessous pour découvrir d'autres variantes des extensions des bras et la façon de les exécuter de manière optimale.

[Variation des pompes \(en anglais\)](#)

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

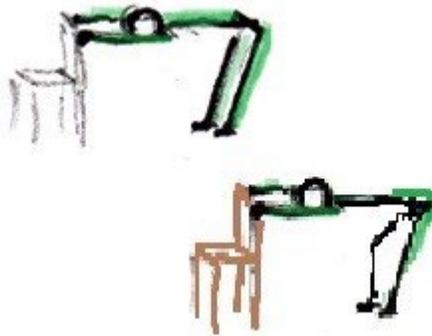
Jour 10

Un nouveau jour, une nouvelle façon d'améliorer les exercices de cardio!

Une façon d'augmenter l'intensité de votre entraînement est de vous équiper de bâtons de marche. Ces bâtons permettent d'effectuer un entraînement complet du corps, même pendant que vous marchez.

En ce qui concerne le **défi Premières publicités (DPP)** d'aujourd'hui, nous ferons un **étirement complet du corps**. Pour vous étirer, vous pouvez vous appuyer sur les bâtons, sur le dossier d'une chaise ou sur un mur.

Jour 10 DPP: Étirement complet du corps



En tenant les bâtons : Amenez vos bâtons et vos mains vers l'avant, vos hanches vers l'arrière et votre poitrine vers le bas. Vous devriez ressentir un bon étirement, sans douleur.

Variation : Posez vos mains sur le dossier d'une chaise ou sur un mur, à la hauteur des hanches, et formez un angle droit avec votre corps. Approchez vos pieds de la chaise ou du mur, et reculez légèrement vos hanches. Pliez un genou et abaissez lentement la hanche (alternez les hanches).

Autre option : Effectuez l'étirement en position assise et maintenez-le pendant 10 secondes. Vous pouvez vous pencher vers l'avant, en pliant les hanches – gardez le dos bien droit.

De nombreuses études ont confirmé les bienfaits d'utiliser des bâtons pour effectuer votre marche. Mes genoux ne me permettent plus de courir. J'ai donc ajouté des bâtons à mon exercice de marche pour augmenter l'effort aérobique tout en sollicitant l'ensemble des muscles du corps.

Les bâtons peuvent également servir dans le cadre de la rééducation et pour assurer l'équilibre. Les ressources fournies ci-dessous présentent l'histoire des bâtons et les divers modèles de cet équipement, les avantages confirmés par la recherche et la manière dont ils peuvent servir dans un contexte communautaire pour favoriser la bonne santé.

[Guide des bâtons de marche \(en anglais\)](#)

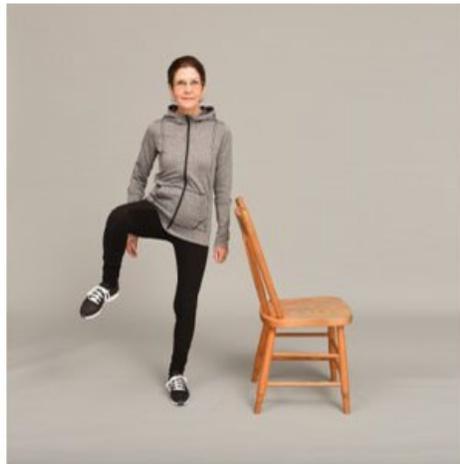
[Marche nordique \(en anglais\)](#)

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

Jour 11

Agrémentez votre défi d'aujourd'hui! Invitez un ami, un partenaire, un enfant ou un petit-enfant (ou votre animal de compagnie) à se joindre à vous et à faire de l'exercice. Pour le **défi Premières publicités (DPP)** aujourd'hui, vous devez enjamber un objet aléatoire qui se trouve sur le sol, ou un animal de compagnie (rappelez-vous que ces compagnons ne tiennent pas en place, alors faites très attention et levez votre jambe bien haut). Ou peut-être s'agit-il du nouveau camion-jouet avec lequel vous jouiez avec votre petit-enfant avant de vous asseoir pour regarder un dessin animé.

Jour 11 DPP: Enjambée



1. Tenez-vous à une chaise ou à un comptoir, ou simplement à un élément d'appui près de vous.
2. Faites un pas sur le côté en levant la jambe comme si vous enjambiez une petite boîte (ou un chien, un chat ou encore un jouet).
3. Revenez à la position initiale en enjambant de nouveau cette boîte imaginaire.
4. Répétez avec l'autre jambe.

Autre option : Restez en position assise et enjambez la boîte, le chien ou le jouet imaginaire.

Il est toujours plus agréable de s'entraîner avec un ami ou un partenaire. Cependant, lorsque même une promenade avec distanciation sociale n'est pas possible, il existe d'autres moyens de garder le contact et de rester motivé. Ma fille (qui vit en Écosse) et moi nous entraînons sur FaceTime une fois par semaine avec un entraîneur personnel. Cette activité illumine toute ma semaine! De nombreuses applications d'activité physique vous permettent de lancer un défi à un ami ou de faire connaître les détails de votre entraînement à un groupe d'amis afin de maintenir votre motivation. Mon voisin avait l'habitude de marcher avec un collègue à l'heure du dîner au bureau. Maintenant qu'ils travaillent de la maison, ils discutent au téléphone à l'heure du dîner et marchent chacun près de chez eux.

Rappelez-vous toujours qu'il est préférable de pratiquer quelque activité que ce soit plutôt que de rester assis. Si vous avez la chance d'avoir un enfant à la maison (même pour de courtes visites), vous savez déjà que jouer avec un enfant ou un petit-enfant peut vous faire bouger. Les enfants sont naturellement actifs et peuvent vous inspirer à bouger tout en vous amusant. Profitez de

ce moment pour intégrer de l'activité dans votre journée. Vous pouvez également expliquer à vos jeunes enfants votre souhait de mener une vie active afin qu'ils adoptent cette habitude en même temps que vous. Vous trouverez ci-dessous quelques livres d'activités axés sur la forme physique pour les jeunes et pour les jeunes de cœur.

[Cahier d'activités "Make a Splash" \(en anglais\)](#) [Livre à colorier Snow Much Fun \(en anglais\)](#)

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

Jour 12

Le fait d'intégrer des escaliers ou des exercices en pente à un programme de marche, de randonnée ou de course est un moyen très efficace d'augmenter l'intensité de l'activité. À cet entraînement du bas du corps, nous vous proposons d'ajouter des élévations latérales des jambes, dans le cadre du **défi Premières publicités (DPP)**.

Jour 12 du DPP: Élévation latérale des jambes



- Tenez-vous droit, les pieds collés.
- Pliez légèrement le genou de la jambe de soutien.
- Levez lentement une jambe de côté en gardant le dos droit.
- Gardez la pointe du pied vers l'avant.
- Maintenez la position 2 secondes, puis revenez à la position de départ.
- Répétez avec l'autre jambe.

Option : Avancez jusqu'au bord de la chaise et amenez votre jambe sur le côté, en la faisant pivoter au niveau de la hanche.

Une façon typique d'intégrer une activité supplémentaire dans votre journée est de « prendre les escaliers ». Cependant, vous pouvez aussi ajouter une séance d'entraînement dans les escaliers à vos activités intérieures ou extérieures. Pour la transformer en un entraînement par intervalles, montez rapidement les escaliers et profitez de la descente pour récupérer (assurez-vous de la robustesse de la rampe).

Le fait de marcher sur une surface en pente, même à un rythme lent, peut augmenter l'intensité de votre activité aérobique jusqu'à un niveau modéré, voire intense. En effet, monter une pente sollicite les muscles du tronc ainsi que les muscles de l'avant et de l'arrière de la jambe. Il n'est pas nécessaire que les pentes soient situées sur des montagnes. Pour ma part, le fossé devant chez moi dynamise bien ma routine matinale de marche avec des bâtons.

Note : Prêtez attention à toute douleur ou sensation d'inconfort dans vos jambes (en particulier les genoux) et dans le bas du dos. **Commencez lentement et écoutez votre corps.**

Il existe de nombreux sites Web spécialisés dans les exercices sur les escaliers et les pentes. Le site myfitnesspal en est un exemple. Voir la photo ci-dessus et le lien ci-dessous.

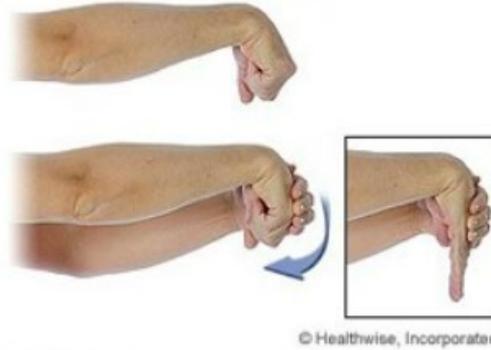
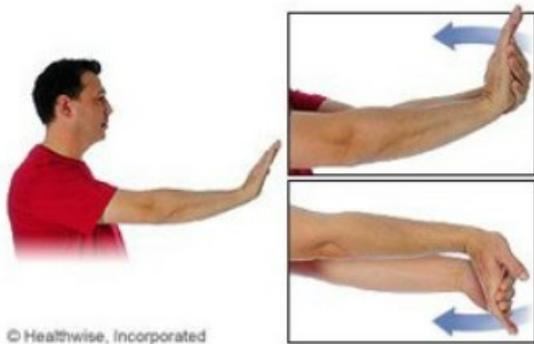
[Marcher en montée ou en descente ?](#)

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

Jour 13

Le cerveau réagit bien quand on le pousse à faire des exercices de mouvement et de mémoire en même temps. Nous verrons comment l'apprentissage d'une danse (ou du tai-chi) permet d'atteindre cet objectif. Mais d'abord, pour le **défi Premières publicités (DPP)** d'aujourd'hui, on va étirer les poignets, ce qui non seulement les rend plus flexibles pour vous protéger en cas de chute, mais soulage aussi les douleurs du coude et du canal carpien causées par le sport ou des activités quotidiennes, comme transporter de sacs de courses ou utiliser trop longtemps la souris de l'ordinateur.

Jour 13 du DPP: Étirement pour soulager la douleur du coude ou étirement des fléchisseurs et extenseurs du poignet



Étirement des fléchisseurs du poignet

1. Tendez votre bras devant vous, la paume tournée vers l'extérieur du corps.
2. Pliez le poignet vers l'arrière, en pointant votre main vers le plafond.
3. Avec l'autre main, pliez doucement votre poignet jusqu'à ce que vous sentiez un étirement léger à modéré dans votre avant-bras.
4. Maintenez cette position pendant au moins 15 à 30 secondes.
5. Répétez les étapes 1 à 5, mais cette fois-ci, tendez votre bras devant vous, la paume vers le haut.
6. Pliez ensuite le poignet vers l'arrière, en pointant votre main vers le sol.

Étirement des extenseurs du poignet

1. Tendez votre bras douloureux devant vous et formez un poing, paume vers le bas.
2. Pliez votre poignet de façon à ce que votre poing pointe vers le sol.
3. Avec l'autre main, pliez doucement votre poignet jusqu'à ce que vous sentiez un étirement léger à modéré dans votre avant-bras.
4. Maintenez cette position pendant au moins 15 à 30 secondes.
5. Répétez les étapes 1 à 5 en orientant vos doigts vers le sol.
6. Vous pouvez également répéter cet étirement avec les doigts pointant vers le haut.

Source : [Golfer's Elbow: Exercises \(alberta.ca\)](http://Golfer's Elbow: Exercises (alberta.ca)) MyHealth.Alberta.ca

Maintenant, place à la danse! Des recherches ont prouvé que le fait de combiner le travail cérébral de l'apprentissage des pas de danse avec le mouvement et l'activité aérobique de la danse a des effets bénéfiques mesurables sur le fonctionnement du cerveau (voir ci-dessous le lien vers une étude qui examine les effets quantifiables de la thérapie par la danse).

Des activités comme le Tai Chi ont également donné des résultats similaires. Le véritable avantage est que la danse et les activités comme le tai-chi sont non seulement bénéfiques mais aussi amusantes ! Il est merveilleux d'apprendre et de danser dans un cadre social. Il existe d'excellentes possibilités d'apprendre une danse ou le Tai Chi en ligne. Je partage également un lien vers une vidéo de la danse Honky Tonky réalisée par Lynda Burke qui essaie vaillamment de m'enseigner quelques routines de danse en ligne - ce qui est un véritable défi pour mes deux pieds gauches - j'espère que vous l'apprécierez !

Voici quelques routines de danse pour débutants que vous pouvez suivre :

- [Honky Tonky par les Goodwill Dancers, un groupe de danse local bilingue.](#)

- [Vidéo de Lynda Burke](#)

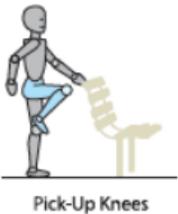
- [Margret Martin's Melioguide \(vidéo d'instruction du Tai Chi\)](#)

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

Jour 14

Vous pouvez ajouter des exercices de musculation (ainsi que des échauffements et des étirements) à votre marche pour en faire une « promenade ». L'affiche « Move for Life », présentée ci-dessous, illustre une progression de trois promenades. Pour le **défi Premières publicités (DPP)**, on choisira l'exercice de redressement des genoux, qui se trouve dans la section d'échauffement sur l'affiche de la promenade.

Jour 14 du DPP: Redressements des genoux



Graphique : ActNowBC

1. Relevez les genoux et balancez les bras.
2. Servez-vous des abdominaux et des cuisses et non des muscles du bas du dos.
3. Maintenez le corps droit; ne vous pliez pas pour atteindre le genou.
4. Commencez lentement et augmentez le rythme au fur et à mesure que votre corps s'échauffe.

Autre option : Avancez jusqu'au bord de la chaise et levez les genoux en alternance. Servez-vous des abdominaux. Maintenez le dos droit et la poitrine ouverte.

En plus d'avoir démontré les vertus de la marche sur le plan de la condition physique, des recherches ont révélé que l'impact du pied sur le sol contribue à augmenter la circulation sanguine vers le cerveau, comme l'indique l'article de Neuropeak (lien ci-dessous — en anglais).

Trois « promenades » progressives sont proposées dans l'affiche « Move for Life ». Les exercices d'échauffement, de musculation et d'étirement sont joliment illustrés. On vous propose d'utiliser un banc de parc pour vous soutenir dans l'exécution des exercices. En fait, certains des parcs les plus récents disposent de stations de mise en forme, placées le long des sentiers et des allées. Vous pouvez également laisser libre cours à votre créativité et utiliser les structures de l'aire de jeu de votre parc local pour vous soutenir et vous mettre au défi. **Retrouvez votre âme d'enfant!** Suivez tout de même les conseils de l'affiche : progressez lentement, à votre propre rythme. Vous pouvez télécharger cette magnifique affiche ci-dessous et profiter du temps d'automne pour effectuer les « promenades » (si vous ne pouvez pas sortir, il est facile d'adapter les exercices à un environnement intérieur et de les combiner avec la marche sur place ou les pas de danse).

[Comment la marche aide votre cerveau](#)

[Affiche "Bougez pour la vie](#)

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

Jour 15

Pour la dernière semaine du Défi Remuez vos méninges, nous examinerons quelques ressources utiles pour nous motiver à bouger après le jour 21. Nous devons trouver des façons de personnaliser nos activités physiques afin qu'elles soient amusantes et stimulantes, mais également sécuritaires. Aujourd'hui, le **défi Premières publicités (DPP)** consistera en un étirement des ischio-jambiers. Nous aurons également l'occasion de prendre connaissance d'un conseil de sécurité très important. **Gardez le dos droit. Pliez votre corps au niveau des hanches, pas de la taille.**

Jour 15 du DPP: Étirement des ischio-jambiers



La façon traditionnelle d'étirer les ischio-jambiers comprend une courbure (flexion) de la colonne vertébrale, ce qui crée un risque de fracture vertébrale. Nous en discuterons plus en profondeur samedi.

Pour étirer vos ischio-jambiers de façon sécuritaire, placez une jambe devant vous, avec les orteils vers le haut. Vous pouvez vous tenir sur une chaise (ou un banc de parc) pour garder l'équilibre. Pliez la jambe sur laquelle vous vous tenez et poussez la hanche du côté de votre jambe étirée devant vous jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'arrière de votre jambe. Gardez le dos droit et pliez votre corps au niveau des hanches, pas de la taille. Vous devriez sentir une tension, mais pas de douleur.

Modification : Assoyez-vous sur le bout d'une chaise, en étirant une jambe devant vous, avec les orteils vers le haut. Placez doucement vos mains sur la cuisse de votre jambe étirée, sans appliquer de pression sur votre jambe. En gardant le dos droit, penchez-vous lentement vers l'avant, au niveau des hanches.

Autre option : Avancez jusqu'au bord de la chaise et étirez une jambe.

Image : Melioguide, Moveforlife, Melioguide et Winnipeginmotion

Jour 15 FCC

Sur le site Web « La santé de votre cerveau » de Santé publique Ottawa (voir le lien ci-dessous), on nous pose une question très importante : « Que ferez-vous pour votre cerveau aujourd'hui? ». En

cliquant sur le lien « *Bougez* », on nous donne des idées pour rester actif. Puis, dans la section « *Commencerez-vous à être plus actif?* », on nous propose des défis à relever. Pour nous aider à répondre à cette question, vous trouverez une liste de ressources locales et canadiennes à droite. Le lien « *Santé publique d'Ottawa – Bougez plus* » suggère des idées et des vidéos intéressantes, ainsi que d'autres liens. J'aime particulièrement la vidéo « 23 heures et 1/2 ».

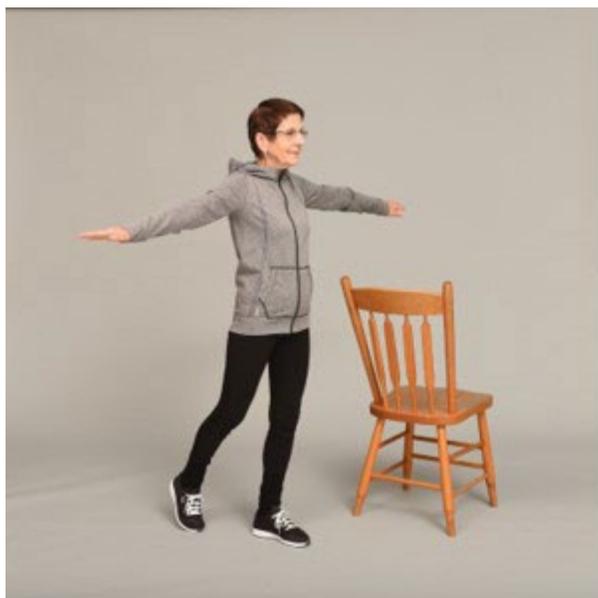
Notre destination d'aujourd'hui est la section « Conseils pour vous activer ». Vous y trouverez certains des trucs que je vous ai proposés au cours des derniers jours. Nous poursuivrons sur notre lancée cette semaine. Par contre, aujourd'hui, nous nous concentrons sur **l'établissement d'objectifs réalistes en matière d'activité physique et la préparation d'un plan pour les atteindre**. Prenez en note ce qui fonctionne pour vous, pour votre situation et pour votre corps. Nous reviendrons à cette question à la dernière journée (jour 21).

Santé du cerveau

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

Jour 16

Jour 16 du DPP: Marche en ligne droite



1. Tenez-vous droit près d'un mur ou d'un comptoir, et regardez vers l'avant.
2. Placez un pied directement devant l'autre pour ainsi former une ligne droite.
3. Marchez en suivant une ligne droite.
4. Faites au moins 10 pas.
5. Retournez-vous et recommencez l'exercice.

Modification : Entre deux appuis (par exemple, deux chaises ou une chaise et un comptoir), faites un pas en avant et un pas en arrière.

Enfin, voici deux tableaux d'exercices importants, qui nous ont été utiles depuis le début du défi Premières publicités (DPP).

Le **Home Support Exercise Program (HSEP)** est un ensemble d'exercices fondés sur des données probantes, créé par le Canadian Centre for Activity and Aging de l'University of Western Ontario. Comme il comprend des activités cardiovasculaires, des exercices de musculation et des étirements, il s'agit d'un programme complet. Il comprend également des progressions. Il vient avec un registre quotidien bilingue afin de vous inciter à bouger chaque jour. [Un document de recherche portant sur son développement et ses résultats se trouve à l'adresse [0607homesupport.pdf \(healthplexus.net\)](https://www.healthplexus.net/files/content/2003/August/0607homesupport.pdf) <https://www.healthplexus.net/files/content/2003/August/0607homesupport.pdf>]

Le **Programme d'exercices En force, en équilibre (PEFE)** semble bien facile, mais croyez-moi, faire tout le programme avec le nombre de répétitions maximal et sans vous tenir ou mettre un pied au sol entre les répétitions, c'est un exploit digne d'un athlète professionnel.

Conseil de sécurité : Assurez-vous de lire le préambule, de vous échauffer avant de commencer et de vous étirer à la fin! Si vous n'avez pas le temps de faire tout le programme, visez plutôt de faire quelques exercices chaque jour. Lorsque vous faites des exercices de musculation et d'équilibre, il est préférable de mettre l'accent sur ce que vous faites (forme, respiration) et d'écouter votre corps. Par contre, dans l'optique de notre DPP, si la seule option que vous avez est d'intégrer ces exercices pendant les nouvelles du soir à la télévision, **dites-vous qu'un peu est mieux que rien!**

Assurez-vous de télécharger ces tableaux (et le registre du HSEP) en cliquant sur les boutons qui suivent.

[Programme d'exercices de soutien à domicile](#)

[Exercices de force et d'équilibre](#)

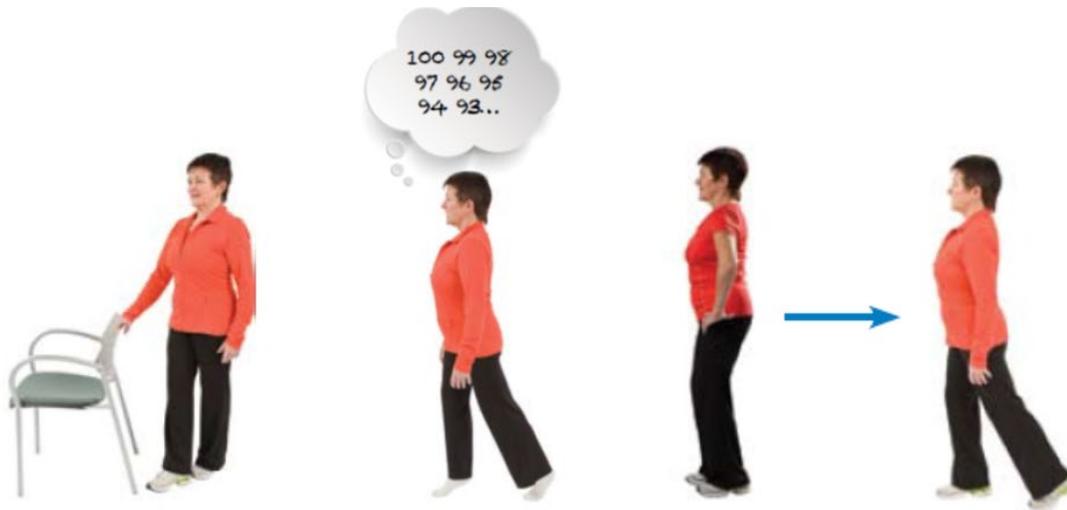
[Journal HSEP](#)

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

Jour 17

Il est important d'éviter les blessures afin de pouvoir continuer à relever le Défi Remuez vos méninges. L'équilibre est un élément essentiel pour éviter les blessures lors des activités. Le **défi Premières publicités (DPP)** d'aujourd'hui est inspiré du programme « La forme empêche les fractures », d'Ostéoporose Canada. Pour commencer, assurez-vous d'avoir une bonne posture. Vous pouvez ensuite choisir un défi d'équilibre proposé dans la liste, ou en inventer un vous-même.

Jour 17 du DPP: Évitions les fractures



1. Tenez-vous debout, adoptez une bonne posture et appuyez-vous sur une chaise solide. Imaginez que votre torse est une boîte.
2. Vos épaules et vos hanches sont les coins. Maintenez la boîte du torse droite.
3. Placez l'arrière de votre talon droit devant les orteils de votre pied gauche.
4. Posez seulement deux doigts sur la chaise.
5. Faites-le sans vous tenir à l'objet de soutien.
6. Faites-le avec les yeux fermés.
7. Essayez d'autres activités ou relevez un défi mental tout en effectuant un exercice d'équilibre, par exemple : comptez à rebours, par tranches de 7, à partir de 100.

L'équilibre et le mouvement : Tenez-vous debout, adoptez une bonne posture et regardez droit devant vous. Mettez-vous sur la pointe des pieds. Marchez sur la pointe des pieds. Ramenez vos talons au sol pour pouvoir vous tourner en toute sécurité et revenir à votre position de départ.

Autre option : Tenez-vous entre deux appuis (deux chaises solides, ou le comptoir et une chaise). Transférez votre poids d'une jambe à l'autre. Progressez lentement jusqu'à lever un pied du sol.

Avant de vous présenter tous les formidables cours de conditionnement physique proposés sur le Web ou de vous suggérer une toute nouvelle activité pour mettre votre cerveau au défi, je tiens à vous informer à propos des exercices à éviter (ou à faire avec la plus grande prudence et en toute conscience de votre corps). La santé des os est l'un des principaux facteurs dont il faut tenir compte lorsqu'il est question de sécurité. Le livret du programme La forme empêche les fractures est un bon point de départ. Le site de Margret Martin, MelioGuide (en anglais), est une autre excellente source de conseils et de programmes d'exercices sécuritaires. Vous pouvez accéder à ces deux sites à partir des liens ci-dessous.

Santé des os : Après l'âge de 40 ans, les gens perdent chaque année de 0,5 % à 1 % de leur masse osseuse. L'ostéoporose touche environ 1,4 million de Canadiens. Au moins **1 femme sur 3 et 1 homme sur 5** subiront une fracture ostéoporotique au cours de leur vie. Cependant, un aspect encore plus important de notre discussion est le fait que l'ostéoporose est souvent appelée la « voleuse silencieuse », car la perte osseuse se produit sans symptômes, sauf en cas de fracture. À mon avis, il serait judicieux que les personnes âgées tiennent compte du principe de la perte de densité osseuse lorsqu'elles pratiquent une activité quelconque. Pour les adultes âgés comme pour

les jeunes, le renforcement des os doit faire partie intégrante de tout programme d'activité physique qui vise à préserver la santé du cerveau.

À éviter en tout temps

Les personnes âgées doivent éviter en tout temps les demi-redressements assis, les redressements assis complets, les étirements pour toucher les orteils, et toute forme de flexion vers l'avant (voir le jour 15 du DPP). En fait, certains spécialistes reconnus de la santé du dos, comme le Dr Stuart McGill, affirment que les redressements assis doivent être évités à tout âge.

Les torsions (rotations) de la colonne vertébrale qui sont vigoureuses ou répétitives - comme les torsions pendant les exercices d'aérobic ou avec des poids - doivent être évitées. La flexion avant avec une torsion est particulièrement dangereuse.

À effectuer avec précaution

Les flexions latérales où la colonne vertébrale se plie, ce qui compacte les disques et **écrase les vertèbres**.

Les rotations externes extrêmes de la hanche, en particulier si elles sont répétitives ou vigoureuses, comme dans certains exercices d'aérobic et avec certains appareils de conditionnement physique.

Toutefois, sachez que l'essentiel est de toujours écouter votre corps, mais aussi qu'il ne vous donnera pas toujours toutes les informations dont vous avez besoin, jusqu'à ce qu'il soit trop tard.

[Trop bien pour se fracturer- en anglais](#)

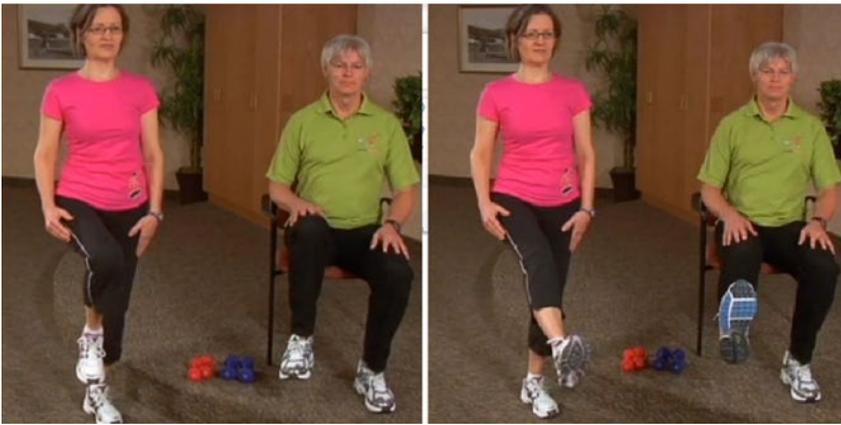
[Melioguide- en anglais](#)

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

Jour 18

Aujourd'hui, je vous parlerai de Winnipeg in motion. Pour citer leur site Web : « Que vous ayez 2 ou 102 ans, nous espérons que ce site vous sera utile et vous fournira les outils et les conseils dont vous avez besoin pour bouger un peu plus chaque jour. » Notre premier **défi Premières publicités (DPP)** est inspiré du DVD de conditionnement physique pour les aînés « *En mouvement* ».

Jour 18 du DPP: Extensions des jambes



in motion Older Adult Exercise DVD



1. Adoptez une bonne posture (vous pouvez utiliser une chaise comme appui).
2. Mobilisez vos muscles abdominaux.
3. Levez un genou.
4. Allongez la jambe. Tenez la position pendant 2 secondes, si vous en êtes capable.
5. Repliez le genou et abaissez la jambe.
6. Faites plusieurs répétitions avec la même jambe puis changez de jambe.

Progression : Pour rendre l'exercice un peu plus difficile, ne posez pas le pied au sol entre les répétitions.

Modification : Faites l'exercice en position assise. Assurez-vous de garder les épaules vers l'arrière et de mobiliser vos muscles abdominaux.

Le site Winnipeg in Motion s'adresse à tous. Par contre, aujourd'hui, nous mettrons l'accent sur le DVD de conditionnement physique pour les aînés « *En mouvement* », qui est disponible en anglais et en français en format DVD et sur la chaîne YouTube de l'organisation (voir le lien ci-dessous). Vous pouvez choisir de faire tout le programme d'entraînement ou seulement quelques éléments (échauffement, cardio, force, équilibre et retour au calme). On propose plusieurs modifications et progressions. La section « Comment » porte sur la technique et la forme pour bien faire chaque exercice.

[Winnipeg in Motion](#)

Pour accompagner la vidéo d'aujourd'hui, vous devez télécharger la feuille de bilan (voir ci-dessous). Le site offre plusieurs liens et affiches internes et externes. Demain, nous nous amuserons avec l'une des affiches. Je vous laisse avec un conseil utile et un beau sourire!

Conseil : Ajoutez le site Winnipeg in motion (en anglais seulement) à vos favoris. La prochaine fois que vous serez tenté de tomber dans le trou sans fin des dernières nouvelles, cliquez plutôt sur le raccourci vers Winnipeg in motion et trouvez d'autres activités stimulantes pour vous donner envie de bouger. N'oubliez pas : il y en a pour tous les goûts et tous les âges!

[Traqueur d'activité](#)

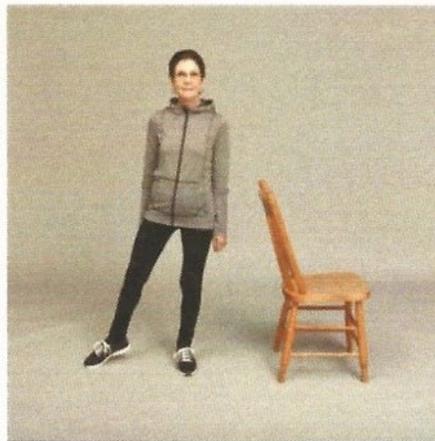
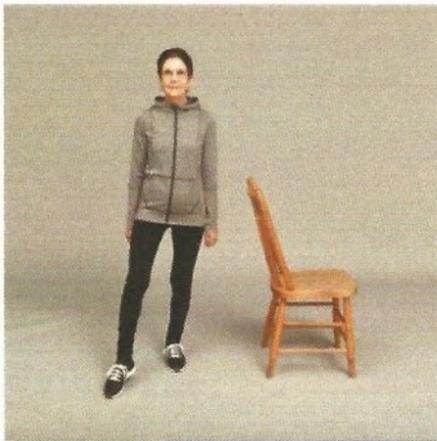
**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

Jour 19

Pimentons les choses en mélangeant quelques exercices aujourd'hui ! Une façon de rester motivé après le Défi Remuez vos méninges est d'essayer quelque chose de nouveau. Il peut s'agir d'une petite chose comme l'utilisation d'un nouvel équipement (s'il est disponible), la création d'une nouvelle routine d'exercice, une liste de lecture de musique de danse ou aussi important que l'apprentissage d'une nouvelle activité.

Le **défi Premières publicités d'aujourd'hui, DPP**, provient de l'ancienne version du poster du BSBB et peut être transformé en un défi cérébral lorsqu'il est réalisé avec un camarade.

Jour 19 du DPP: Autour de l'horloge



- Tenez-vous sur la jambe gauche, avec le genou de la jambe d'appui légèrement plié.
- Tapotez l'orteil droit autour d'une horloge imaginaire de 1 à 6.
- Tenez-vous sur la jambe droite et tapotez l'orteil gauche de 11 à 6.

Progression : Ne laissez pas votre pied toucher le sol - pointez simplement votre orteil dans cette direction.

Amusez-vous : Faites-le avec un camarade et, à tour de rôle, dites à quel moment vous devez pointer du doigt.

Modification : déplacez-vous vers l'avant de la chaise et tapez du pied de 1 à 3, puis de 11 à 9.

Je ne peux pas mieux l'expliquer que l'affiche Mixing it up de Winnipeg in motion. La variété renforce le corps (et l'esprit). Téléchargez l'affiche pour savoir pourquoi.

[Affiche "Mixing it Up" - en anglais](#)

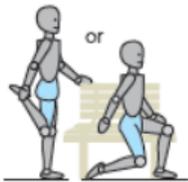
L'affiche donne ensuite des conseils pour réussir et fait des suggestions amusantes pour de nouvelles activités. Celles-ci peuvent sembler un peu hors de portée, surtout en ces jours de distanciation sociale, mais de petits changements peuvent quand même faire une grande différence. Par exemple, prenez un itinéraire différent pour votre promenade ou, si ce n'est pas possible, essayez de faire le tour en sens inverse et remarquez à quel point les bâtiments et le paysage sont différents de l'autre côté. Nous pouvons commencer petit à petit pour arriver à quelque chose de nouveau que nous avons toujours voulu essayer. Osez rêver !

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

Jour 20

Soyez actif en participant à un programme d'exercices télévisé, qui est diffusé chaque jour à la même heure, est une excellente façon de rester motivés et engagés. Aujourd'hui, nous verrons ce que Rogers TV nous offre et nous nous aventurerons même sur YouTube. Mais tout d'abord, voici le défi Premières publicités (DPP) d'aujourd'hui, qui porte sur les quadriceps et le psoas.

Jour 20 du DPP: Étirement des quadriceps



- En position debout, appuyez-vous sur un mur, une chaise ou un banc.
- Prenez le dessus de votre cheville, la jambe de votre pantalon ou l'arrière de votre chaussure et tirez doucement votre jambe vers votre fesse.
- Étirez votre hanche en ramenant votre genou vers l'arrière.
- Le genou plié doit être aligné ou légèrement derrière l'autre genou. Ce point est plus important que la distance entre votre pied et votre fesse.
- Gardez la tête et les épaules droites.

Progression : Lorsque vous maîtrisez bien l'étirement avec appui, essayez de le faire sans appui.

Autre option : Assoyez-vous de côté sur une chaise. Amenez la jambe externe aussi loin que possible, en fléchissant les orteils vers l'arrière. Poussez votre hanche vers l'avant afin d'étirer doucement l'avant de la jambe (quadriceps).

Rogers et le programme BSBB se sont associés pour produire une série d'émissions télévisées, diffusées deux fois par jour (7 h et midi) sur le canal Rogers TV. Anita Findlay, l'une des meilleures entraîneuses d'Ottawa, coanime les émissions avec un participant du programme BSBB. Les

émissions sont aussi disponibles en tant que vidéos, pour les personnes qui ne peuvent pas regarder les émissions en direct, mais qui veulent bouger chaque jour. C'est une excellente façon de rester actifs (voir le lien ci-dessous).

[Better Strength Better Balance- en anglais](#)

Si vous voulez explorer d'autres programmes d'entraînement, sachez qu'il y en a des milliers sur YouTube, offerts gratuitement. Je pense par exemple à **Fabulous 50s**, **Get Fit with Rick et Fitness Blender**. Si vous avez Amazon Prime ou un abonnement Premium à Craftsy, vous avez aussi accès à des cours d'activité physique gratuits.

N'oubliez pas : **votre sécurité est importante. Soyez à l'écoute de votre corps!**

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*

Jour 21

Félicitations! Vous voici au jour 21!

Maintenant, il faut rester motivé pour continuer à avancer. Avez-vous pensé à des objectifs réalisables? Peut-être que vous inscrire à un cours ou vous joindre à un groupe serait exactement ce qu'il vous faut. Mais d'abord, voyons si les exercices d'équilibre et les DPP ont été efficaces. Aujourd'hui, nous allons tester à nouveau votre équilibre, pour marquer le dernier **défi Premières publicités (DPP)**. J'espère que vous continuerez à les faire.

Jour 21 du DPP: Nouveau test d'équilibre



- Tenez-vous derrière ou à côté d'une chaise.
- Levez votre jambe de la manière qui vous paraît la plus facile.
- Trouvez un point sur le sol ou le mur en face de vous sur lequel vous concentrer. Il doit vous permettre de maintenir une bonne posture.
- Démarrez votre chronomètre et essayez de lever votre main de la chaise. Chronométrez le temps pendant lequel vous pouvez rester en équilibre sans toucher la chaise - jusqu'à 60 secondes.
- Comparez votre résultat à celui du jour 3.

Option : Si vous ne pouvez pas encore retirer votre main de l'appui, remarquez simplement si votre jambe sur laquelle vous vous tenez est plus forte qu'au troisième jour, et faites preuve de patience : chaque jour de pratique vous rapprochera de votre objectif.

Vous inscrire à un cours de conditionnement physique en groupe ou vous joindre à un groupe sportif est bien entendu une merveilleuse façon de continuer à mener une vie à la fois active et sociale. Vous pouvez vous inscrire aux activités de loisirs de la Ville d'Ottawa. Cliquez le lien ci-dessous pour connaître les cours offerts à l'automne. Certains centres et groupes communautaires offrent également des cours en personne.

[Activités récréatives de la ville d'Ottawa](#) [Allons bouger](#)

Les cours en ligne en direct sont une autre façon de participer à un groupe, même si ce n'est que par Zoom. De nombreux cours en ligne qui ont débuté pendant la pandémie sont toujours offerts et sont une excellente option dans les situations où vous ne vous sentez pas à l'aise de vous entraîner ou de pratiquer un loisir en personne ou lorsque vous ne pouvez pas quitter votre domicile. Ils seront également un vrai cadeau les jours de tempête de neige! Certains clubs de sport proposent des cours en ligne ou en personne pour leurs membres, et certains instructeurs proposent également des cours en ligne en direct. Des organismes comme la Société de la démence et Dancing with Parkinson's proposent des événements et des cours en direct, sur Zoom. (Voir les liens ci-dessous)

[Dancing with Parkinson- en anglais](#) [Activités La Société de la démence](#)

Qu'il s'agisse d'un cours en personne ou d'un cours en ligne en direct, le fait de l'avoir inscrit à l'horaire et de pouvoir échanger avec d'autres personnes facilite l'engagement et la progression.

Il est donc temps de fixer des objectifs atteignables pour les mois à venir. Repensez aux possibilités dont nous avons discuté au cours de ces 21 jours. Mettez par écrit vos objectifs à long terme ou, mieux encore, faites-en part à votre compagnon d'exercice. Vous pouvez adapter **le journal de marche**, offert par la Ville d'Ottawa, ou le **journal d'activité de ParticipAction** (voir ci-dessous) pour y inscrire vos objectifs et suivre ensuite vos progrès.

Une dernière remarque : Des recherches récentes suggèrent que, même après des périodes relativement courtes d'activité d'intensité modérée, comme la marche rapide, les gens réfléchissent mieux. Ainsi, sachez que toute activité est préférable à une absence totale d'activité, et que le meilleur moment, le meilleur endroit et le meilleur type d'exercice pour chacun d'entre nous sont ceux qui nous permettent de passer à l'action.

J'ai bien aimé vous accompagner durant le défi Première publicités, et j'espère que le DPP vous encouragera à quitter votre fauteuil pendant les mois à venir.

Merci beaucoup d'avoir participé au Défi Remuez vos méninges – Continuons à bouger ensemble!

[Journal de marche d'Ottawa](#)

[Journal des activités de ParticipACTION](#)

**Veuillez noter que cette activité ne remplace pas un traitement médical. Si vous souhaitez obtenir un avis, un diagnostic ou un traitement médical, consultez un professionnel de la santé ou un fournisseur de soins de santé.*
