



# PASSEPORT D'EXERCICE PHYSIQUE

# VIVIFRAIL C+

Interreg  
POCTEFA



viviFrail

Collaboració per al  
enfortiment físic i  
prevenció de caigudes  
en la veïlla europea



aptitude

OPORTUNITAT DE FUNDACIÓ  
D'INICIATIVA LOCAL

Programme d'activité physique multimodal pour la prévention  
de la fragilité et du risque de chute.

© Mikel Izquierdo



PASSEPORT  
D'EXERCICE PHYSIQUE

VIVIFRAIL

C+

# INFORMATIONS PERSONNELLES

PRÉNOM

---

NOM

---

AGE

---

---

SIGNATURE DU  
PARTICIPANT

---

SIGNATURE DU  
PROFESSIONNEL DE SANTÉ

# PROGRAMME D'EXERCICE PHYSIQUE TYPE C +

Le programme d'exercices physiques dure 12 semaines du lundi au vendredi. Au total, vous effectuerez 60 séances d'exercice physique.

Vous devez réaliser la roue complète sur 3 jours non consécutifs et les autres jours il vous suffit de marcher.

La réalisation de ce programme vous permettra d'améliorer:

Force    Equilibre    Souplesse    Endurance

Pour cela vous disposez :

- D'explications sur la manière d'effectuer chacun des exercices à partir de la page 6.
- Une roue d'exercices que vous pouvez détacher du passeport pour la consulter facilement.
- Un journal d'activités vous permettant de suivre vos progrès à la page 18. Les sessions notées "MARCHE" correspondent aux sessions où vous devez seulement faire de la marche. Les sessions avec notées "ROUE" vous permettent d'effectuer la roue des exercices.

# AVANT DE COMMENCER LES EXERCICES

Gardez à l'esprit les recommandations suivantes :

- Utilisez un lieu adéquat, bien éclairé et sans obstacles pouvant vous gêner.
- Veillez à porter des vêtements confortables et des chaussures de sport ou similaires.

Vous avez besoin du matériel suivant :

- 2 bouteilles d'eau de \_\_\_\_\_ ml
- 1 serviette
- Du ruban adhésif ou équivalent

# ATTENTION



## CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

Si vous ne pouvez pas faire ces exercices en toute sécurité, parlez-en à votre médecin.

## CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT

Si lors d'un exercice vous ressentez des douleurs, avez des difficultés pour respirer, des vertiges ou des palpitations, etc.

# EXERCICES



# MARCHER

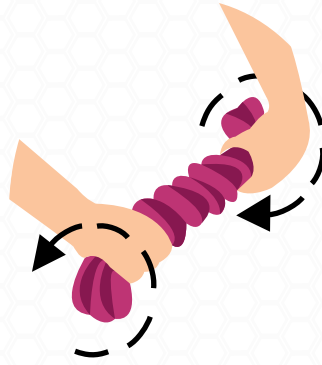
Marchez en regardant devant vous et non vers le sol. Posez d'abord le talon puis les doigts de pieds.

Gardez vos épaules détendues et vos bras se balançant légèrement.

**Marchez 3 séries de 10 minutes avec 1 minute de repos entre les séries.** Terminez la série en marchant lentement pendant 2 minutes pour vous relacher.

- Marchez à un rythme vous permettant d'entretenir une conversation de façon continue tout en vous demandant un petit effort.
- À partir de la semaine 7, marchez 3 séries de 15 minutes.





## ESSORER UNE SERVIETTE

Enrouler une petite serviette.

Prenez la serviette aux deux extrémités avec les deux mains et faites comme si vous essoriez une serviette imbibée d'eau.

Pressez petit à petit, mais aussi fort que vous pouvez durant 2-3 secondes.

**Effectuez 3 séries de 12 répétitions et reposez vous 1 minute entre les séries.**

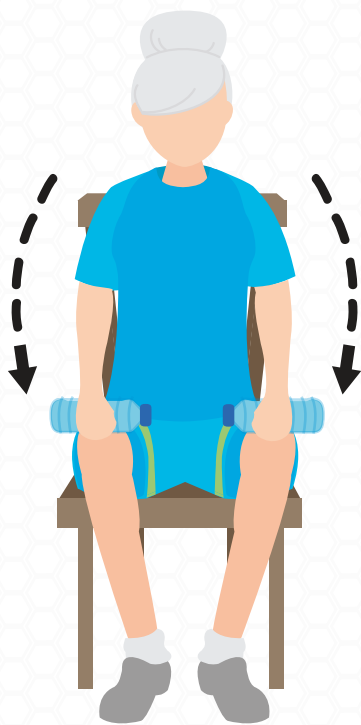
# SOULEVER UNE BOUTEILLE

Prenez deux bouteilles en plastique remplies de \_\_\_\_\_ ml d'eau.

Asseyez-vous avec les bras tendus le long du corps et prenez une bouteille dans chaque main. Pliez les coudes vers la poitrine, en dirigeant les bouteilles vers les épaules.

**Effectuez 3 séries de 12 répétitions et reposez-vous 1 minute entre les séries.**

- N'oubliez pas qu'avec la quantité d'eau choisie, vous devez pouvoir effectuer 12 répétitions de plus, moyennant un léger effort.
- Si vous voyez que vous ne pouvez pas faire toutes les séries, videz un peu la bouteille. Si au contraire vous terminez la série sans effort, remplissez la bouteille avec un peu plus d'eau ou utilisez une bouteille de plus grande capacité.
- Après 6 semaines d'activité, remplissez la bouteille avec un peu plus d'eau pour augmenter l'intensité de l'exercice.



# SE LEVER DE LA CHAISE

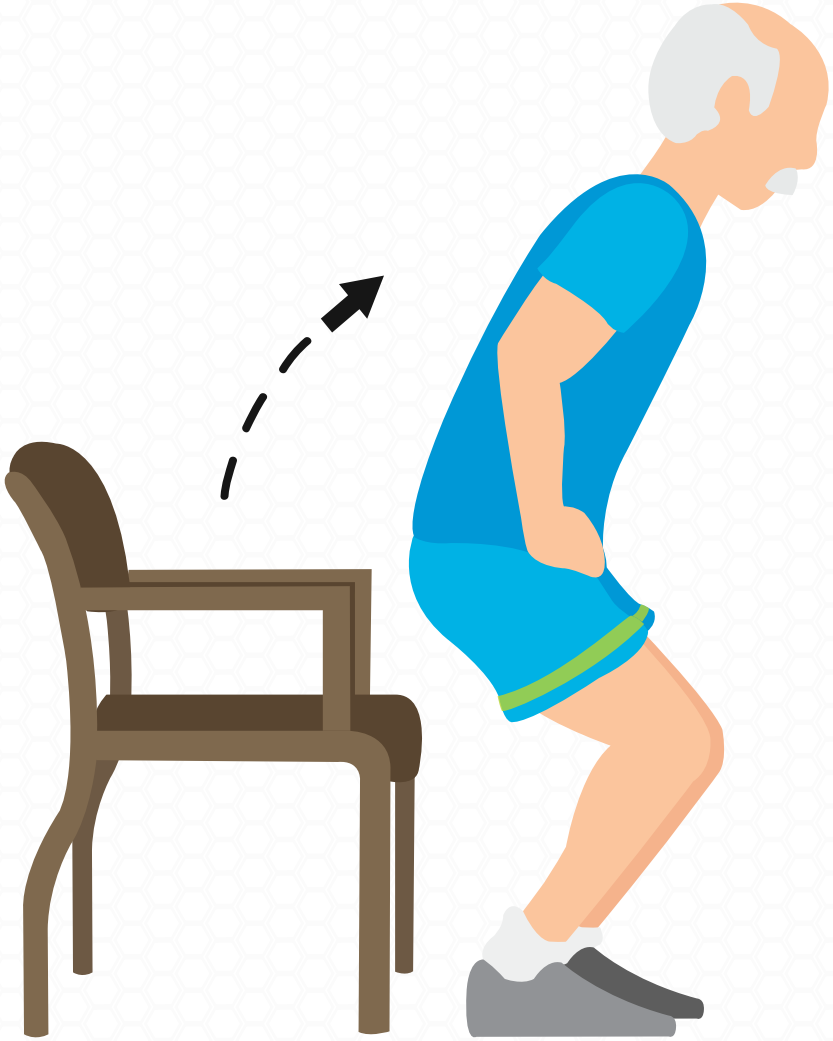
Asseyez-vous sur une chaise ferme avec accoudoirs.

Posez vos pieds sur le sol et levez-vous sans vous aider des accoudoirs.

Une fois levé, restez debout pendant 1 seconde et asseyez-vous à nouveau.

**Effectuez 3 séries de 12 répétitions et reposez vous 1 minute entre les séries.**

- N'oubliez pas que lorsque vous avez terminé la première série, vous devez être en mesure d'effectuer 12 répétitions supplémentaires, en faisant des efforts lors de l'exercice.
- Si vous n'arrivez pas à vous lever, appuyez vous sur l'accoudoir à l'aide d'un seul bras. Si un seul bras ne suffit pas, faites-le à l'aide des deux bras.



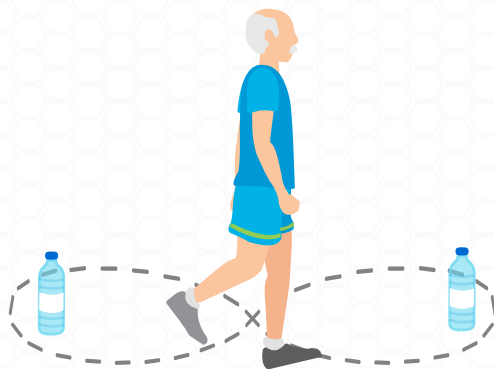


## ENJAMBER DES OBSTACLES

À côté d'une table ou d'une rampe tracez une marque sur le sol avec du ruban adhésif.

Mettez-vous debout à côté de la table ou de la rampe. Marchez vers la marque de manière détendue et passez au dessus de la marque de ruban adhésif comme s'il y avait un obstacle de 15 cm de hauteur. Utilisez la table ou la rampe pour vous aider si besoin.

**Faites 8 séries de 5 obstacles. Reposez vous 1 minute entre les séries.**



## MARCHER EN FAISANT DES HUIT

Placez 2 bouteilles d'eau sur le sol à au moins 1 mètre l'une de l'autre.

Marchez entre les bouteilles en faisant des "huit" comme sur l'image. Arrêtez-vous et reposez-vous pendant 10 secondes sans vous asseoir.

**Effectuez 3 séries de 2 tours en vous reposant 1 minute entre les séries.**

- Modifiez la position des bras, par exemple en croisant les bras sur la poitrine ou en forme de croix.
- Marchez sur différentes surfaces, par exemple sur du sable ou de l'herbe.
- Fermez les yeux, mais seulement si quelqu'un est à côté de vous.

# ÉTIREMENT DES CUISSSES

Asseyez-vous sur une chaise.

Étirez une de vos jambes en posant le talon sur le sol. Placez les deux mains sur le genou opposé à la jambe tendue.

Tirez le pied qui repose sur le sol légèrement vers le haut et avancez votre buste. Vous devriez sentir une tension à l'arrière du dos et à l'arrière de la cuisse. Maintenez cette position pendant 10-12 secondes. Reposez-vous pendant 5 secondes.

**Effectuer 3 séries de 6 répétitions en alternant les deux jambes et en vous reposant 1 minute entre les séries.**







## ÉTIREMENT DES BRAS

Vous pouvez vous asseoir ou vous rester debout pour effectuer cet exercice.

Tendez les bras, les mains jointes, comme si vous vouliez toucher le plafond. Maintenez la position pendant 10-12 secondes.




Puis faites une pause et détendez vos bras pendant 5 secondes.

**Faites 3 séries de 6 répétitions en effectuant une pause de 1 minute entre les séries.**

# JOURNAL D'ACTIVITÉS

Pour compléter le journal d'activités, vous devez marquer d'une croix X les sessions que vous avez réalisées. Il y a deux types de sessions, les sessions ROUE et les sessions MARCHÉ.

À la fin des séances de la semaine, une évaluation de l'effort vous permettra d'indiquer comment vous vous êtes senti pendant les exercices. Le système d'évaluation se base sur 3 états détaillés en suivant (voir page 23):

-  L'exercice a été très facile (très doux)
-  L'exercice a été un peu dur (fort)
-  L'exercice a été très difficile (très fort)

# JOURNAL D'ACTIVITÉS

## SEMAINE 1



## SEMAINE 2



## SEMAINE 3



## SEMAINE 4



Partagez vos progrès avec votre réseau avec #VIVIFRAIL

# JOURNAL D'ACTIVITÉS

## SEMAINE 5



## SEMAINE 6



## SEMAINE 7



## SEMAINE 8



Partagez vos progrès avec votre réseau avec #VIVIFRAIL

# JOURNAL D'ACTIVITÉS

## SEMAINE 9



## SEMAINE 10



## SEMAINE 11



## SEMAINE 12



Partagez vos progrès avec votre réseau avec #VIVIFRAIL

# ÉVALUATION DE L'EFFORT

Qu'avez-vous ressenti chaque semaine pendant les activités?

SEMAINE 1



SEMAINE 2



SEMAINE 3



SEMAINE 4



SEMAINE 5



SEMAINE 6



SEMAINE 7



SEMAINE 8



SEMAINE 9



SEMAINE 10



SEMAINE 11



SEMAINE 12



Partagez vos progrès avec votre réseau avec #VIVIFRAIL

# RECOMMANDATIONS POUR UNE VIE SAINES

## Exercice physique

Votre objectif devrait être de faire de l'exercice physique au moins 5 jours par semaine et 30 minutes par jour. Si vous pouvez le faire avec un ami, c'est encore mieux.

La pratique régulière de l'exercice physique vous fera vous sentir bien et actif. De plus, vous remarquerez une amélioration de votre capacité fonctionnelle et un esprit plus clair et plus vif.

## Alimentation

Pour améliorer la force musculaire et la résistance osseuse, n'oubliez pas de manger des aliments riches en protéines (viande, poisson, lait et œufs).

## Bien-être psychologique

En plus d'être physiquement actif, nous vous recommandons de cultiver vos relations sociales et de réaliser des activités qui améliorent votre mémoire, telles que lire le journal, jouer aux cartes ou aux échecs ou encore faire des mots croisés.



# VÉRIFICATION DU PROGRAMME TERMINÉ



PASSEPORT  
D'EXERCICE PHYSIQUE

VIVIFRAIL C+

---

SIGNATURE DU PROFESSIONNEL DE SANTÉ

# POUR PLUS D'INFORMATIONS

Pour en savoir plus, avoir des informations complémentaires et de nouveaux outils, consultez le site internet :

<http://vivifrail.com/es/documentacion>

Une application est également disponible pour vous permettre d'effectuer le test Vivifrail et de suivre le programme d'exercices correspondant à votre degré de fragilité et risque de chute.

Pour la télécharger, il vous suffit de rechercher l'application Vivifrail sur Google Play ou App Store et de l'installer sur votre appareil Android ou iPhone.



PASSEPORT  
D'EXERCICE PHYSIQUE

VIVIFRAIL

C+



PASSEPORT  
D'EXERCICE PHYSIQUE

VIVIFRAIL

C+

interreg  
POCTEFA



viviFrail



aptitude

LE GOVERN DE CATALUNYA  
L'AGÈNCIA PER A LA PROMOCIÓ I  
L'INNOVACIÓ SOCIAL I EMPRESARIAL

Le projet a été cofinancé à 65% par le Fonds européen de développement régional (FEDER) par l'intermédiaire de l'Interreg V-A Espagne-France-Andorre Prygram (POCTEFA 2014-2020). L'objectif du POCTEFA est de renforcer l'intégration économique et sociale de la zone frontalière Espagne-France-Andorre. Son soutien se concentre sur le développement d'activités économiques, sociales et environnementales transfrontalières à travers des stratégies communes de développement territorial durable.

Programme d'activité physique multimodal pour la prévention de la fragilité et du risque de chute. © Mikel Izquierdo