



PASSEPORT
D'EXERCICE PHYSIQUE

VIVIFRAIL
B+

interreg
POCTEFA



viviFrail



aptitude



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

© Mikel Izquierdo



PASSEPORT
D'EXERCICE PHYSIQUE

VIVIFRAIL

B+

INFORMATIONS PERSONNELLES

PRÉNOM

NOM

AGE

SIGNATURE DU
PARTICIPANT

SIGNATURE DU
PROFESSIONNEL DE SANTÉ

PROGRAMME D'EXERCICE PHYSIQUE TYPE B+

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, en alternance, 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 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 :

- 1 balle en caoutchouc ou anti-stress
- 2 bouteilles d'eau de _____ ml

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 5 séries de 2-5 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 8 minutes.



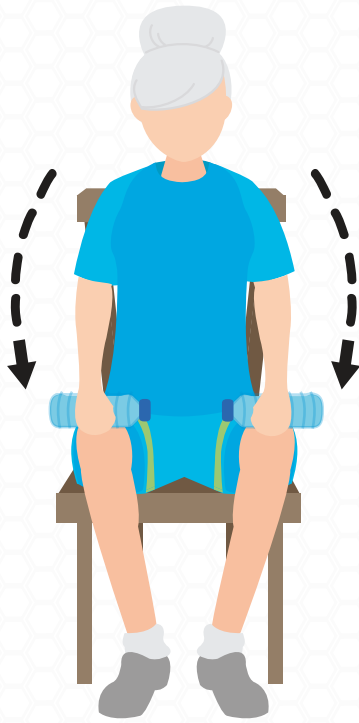
SOULEVER UNE BOUTEILLE

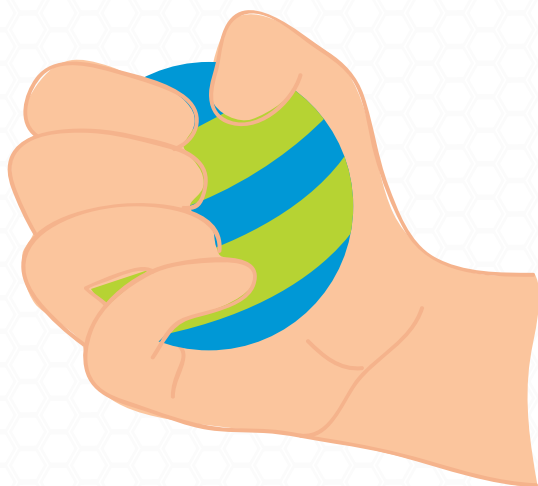
Prenez deux bouteilles en plastique remplies de _____ ml d'eau.

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.



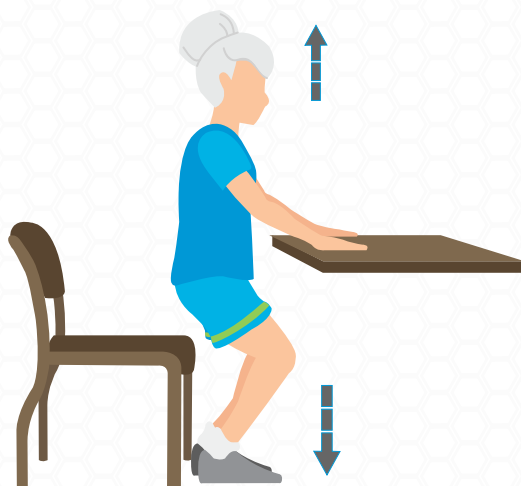


SERRER UNE BALLE

Saisissez une balle en caoutchouc ou anti-stress avec votre main et pressez-la petit à petit aussi fort que vous le pouvez. Relâchez votre main.

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

Une fois les séries terminées, reposez vous et répétez l'exercice avec l'autre main.



FLÉCHIR LES JAMBES COMME POUR S'ASSEOIR

Mettez vous debout devant une table. Commencez à vous pencher, en basculant vos hanches et en pliant vos genoux comme si vous alliez vous asseoir ; puis revenez à la position de départ.

Placez une chaise derrière vous pour plus de sécurité.

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

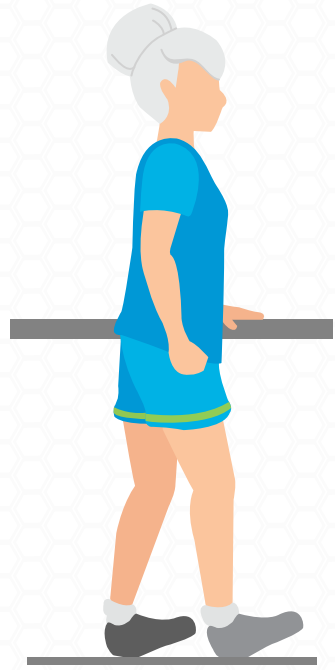
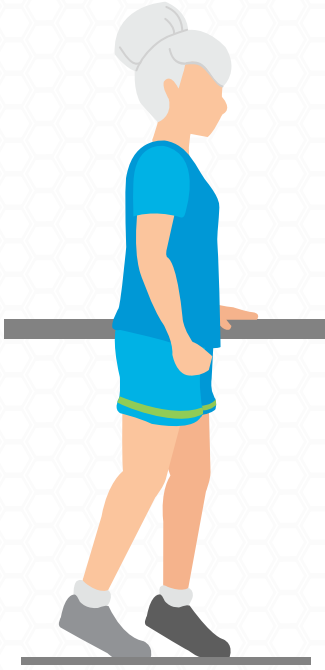
MARCHER SUR LA POINTE DES PIEDS ET AVEC LES TALONS

Placez-vous à côté d'une table ou d'une rampe.
Faites 7 pas sur la pointe des pieds en mettant votre poids
seulement sur le pointe des pieds.

Faites une pause et faites 7 autres pas mais cette fois en
vous appuyant uniquement sur vos talons.

**Effectuez 3 séries de 14 pas et reposez-vous 1 minute
entre les séries.**

- Modifiez la position des bras ; par exemple, croisez les
bras sur la poitrine, ou tendus en forme de croix.
- Fermez les yeux, mais seulement si quelqu'un est à côté
de vous.



ÉTIREMENT DES BRAS AVEC UNE CHAISE

Asseyez-vous sur une chaise sans vous appuyer au dossier avec les bras pendants des deux côtés du corps. Basculez ensuite vos bras vers l'arrière en essayant de saisir le dossier (comme sur l'image).

À partir de cette position, avancez la poitrine pour étirer les muscles de vos bras. Restez comme ça pendant 10 secondes.

Relâchez ensuite pendant 5 secondes sans retirer vos mains du dossier.

Effectuer 3 séries de 3 répétitions en vous reposant 30 secondes entre les séries.





ÉTIREMENT DES BRAS

Vous pouvez vous asseoir ou vous tenir 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 3 répétitions en effectuant une pause de 30 secondes 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 la page 22):

-  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



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5

SEMAINE 2



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5

SEMAINE 3



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5

SEMAINE 4



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5



Partagez vos progrès avec votre réseau avec #VIVIFRAIL

JOURNAL D'ACTIVITÉS

SEMAINE 5



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5

SEMAINE 6



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5

SEMAINE 7



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5

SEMAINE 8



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5



Partagez vos progrès avec votre réseau avec #VIVIFRAIL

JOURNAL D'ACTIVITÉS

SEMAINE 9



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5

SEMAINE 10



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5

SEMAINE 11



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5

SEMAINE 12



Session 1



Session 2



Session 3



Session 4



Session 5



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).

Bienestar psicológico

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 B+

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

B+



PASSEPORT D'EXERCICE PHYSIQUE

VIVIFRAIL B+

interreg
POCTEFA



viviFrail



aptitude

LE GOVERN DE L'ANDORRE
LE GOVERN DE FRANCIA
LE GOVERN DE LES ILLES BALEARS

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