



PASSEPORT D'EXERCICE PHYSIQUE

VIVIFRAIL A

interreg
POCTEFA



viviFrail

Colaboração para a
Iniciativa Europeia
de Saúde Europeia



aptitude

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
INSTITUT D'INVESTIGACIÓ EN CIÈNCIES DE LA SALUT

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

© Mikel Izquierdo



PASSEPORT
D'EXERCICE PHYSIQUE

VIVIFRAIL

A

INFORMATIONS PERSONNELLES

PRÉNOM

NOM

AGE

SIGNATURE
DU PARTICIPANT

SIGNATURE
DU PROFESSIONNEL
DE SANTÉ

PROGRAMME D'EXERCICE PHYSIQUE TYPE A

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

Lorsque vous améliorez votre force musculaire et que vous pouvez vous lever de la chaise aide, vous pouvez commencer à marcher. La roue d'exercices sera réalisée 5 jours par semaine.

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 (page 15) vous permettant de suivre vos progrès. Les sessions notées "ROUE" vous indiquent qu'il faut 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.
- L'exercice de marche doit être effectué avec l'aide d'une personne ou d'un déambulateur.

Vous avez besoin du matériel suivant :

- 1 balle en caoutchouc ou anti-stress
- 2 bouteilles d'eau de _____ ml
- 1 barcelet lesté de 500g pour la cheville

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

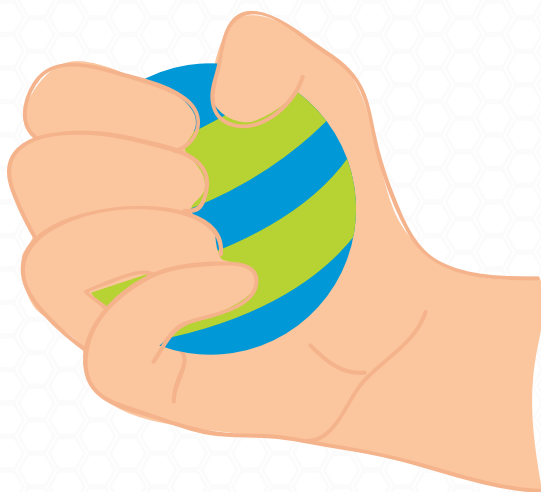


MARCHER

Levez vous de la chaise avec l'aide d'une personne ou d'un déambulateur. Commencez à marcher à votre rythme pendant 5 à 10 secondes. Faites une pause et recommencez la marche. Répétez 5 fois.

Augmentez le temps jusqu'à ce que vous puissiez marcher 1 à 2 minutes sans interruption.

La marche ne commencera que lorsque vous aurez amélioré votre force musculaire.



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.

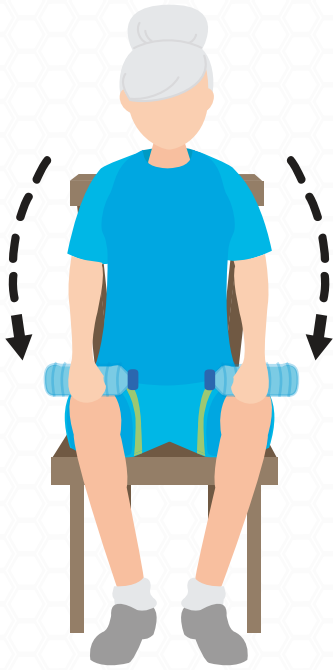
SOULEVER UNE BOUTEILLE

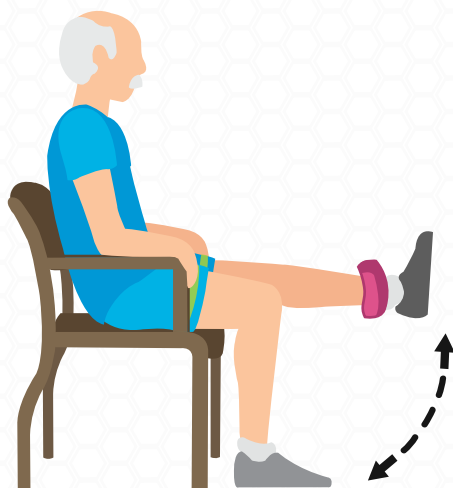
Prenez deux bouteilles en plastique remplies de _____ ml d'eau.

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.



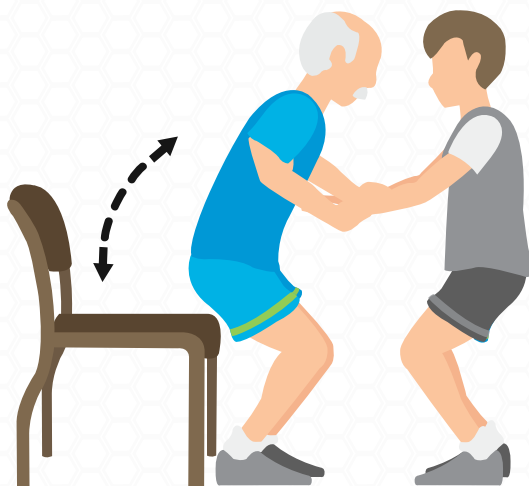


EXTENSION DE JAMBES AVEC UNE CHEVILLE

Assis sur une chaise, soulevez et tendez votre jambe horizontalement en essayant de la maintenir aussi droite que possible (comme sur l'image). Utilisez un bracelet lesté à la cheville de 500 grammes.

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

- Si le bracelet lesté ne vous permet pas d'exécuter les 12 répétitions, l'exercice est à réaliser sans poids à la cheville.



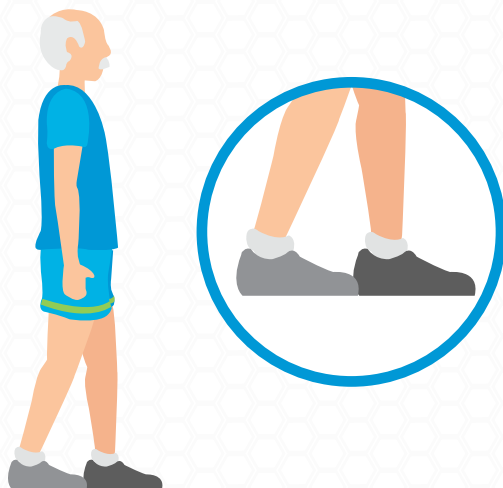
SE LEVER D'UNE CHAISE AVEC AIDE

Asseyez-vous sur une chaise ou un fauteuil ferme avec la personne qui vous aide devant vous les bras tendus.

Posez vos pieds sur le sol et relevez-vous en saisissant les bras de la personne devant vous.

Une fois debout, restez debout une seconde et rasseyez-vous en tenant la personne qui vous aide.

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



MARCHER SUR UNE LIGNE (MARCHE FUNAMBULE)

Mettez-vous debout près d'une table, d'un mur ou d'un membre de la famille.

Placez le talon d'un pied en contact avec la pointe de l'autre pied. Faites des petits pas en ligne droite, en plaçant le pied que vous avancez devant la pointe de l'autre pied.

Effectuer 3 séries de 15 pas avec 30 secondes de repos 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 ROUE que vous avez réalisées.

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 19) :

- ☺ 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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMAINE 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMAINE 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMAINE 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMAINE 5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMAINE 6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMAINE 7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMAINE 8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMAINE 9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMAINE 10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMAINE 11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SEMAINE 12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



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

VIVIFRIL A

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
A

interreg
POCTEFA



viviFrail



aptitude

LE GOUVERNEMENT
D'ESPAGNE
LE GOUVERNEMENT
D'ANDORRE

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