



Activités physiques adaptées

Fiche 5

Exercice de la chaise

- Je suis jeune,



- Je suis âgé,



- Je suis en bonne santé,



- J'ai des problèmes de santé,



- Je pratique une activité physique depuis longtemps,



- Je viens de commencer une activité physique.



Je peux faire une activité physique tous les jours.



10 conseils importants pour faire une activité physique :

1. Je mange léger avant de faire une activité physique.



2. Je bois de l'eau pendant l'activité physique.

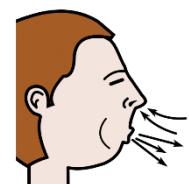


3. Je mets une tenue confortable.

Par exemple : Un survêtement.



4. Je pense à bien respirer.



Je m'échauffe doucement.

S'échauffer veut dire
que je prépare mon corps.



Je m'étire.



5. Je m'étire vers le haut.

Je me tiens droit.



6. Je fais une activité physique sur une chaise.

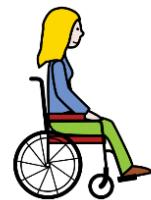
Je vérifie que la chaise est en bon état,
qu'elle ne bouge pas.



Je fais une activité physique sur un fauteuil.

Je vérifie les freins du fauteuil.

Je bloque les freins.



7. Je souris pendant l'activité.

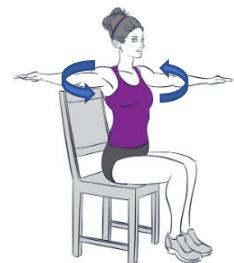
Je me sens bien.



8. Je répète chaque mouvement complet :

Je fais le mouvement complet 6 fois.

Je peux faire le mouvement complet 12 fois.

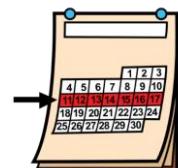


9. Je fais une activité physique le plus souvent possible.

J'essaie de faire l'activité physique tous les jours.

ou

J'essaie de faire l'activité physique tous les 2 jours.



10. Je prends du plaisir.

