

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES A VOUS ET POUR VOUS !

Ce document propose quelques Activités Physiques Adaptées (APA) destinées aux personnes atteintes de surpoids à réaliser à votre domicile sans matériel.



Il vous est proposé 3 séances d'APA et des petits défis à relever dans les activités de la vie de tous les jours !

Il suffit de scanner avec votre téléphone les QR-codes et il vous sera proposé une variété d'exercices pour tous les goûts avec des adaptations prenant en compte vos besoins .

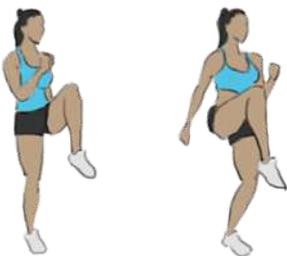
Pour profiter pleinement de la séance, vous êtes invités à écouter des musiques qui vous plaisent durant toute la séance !



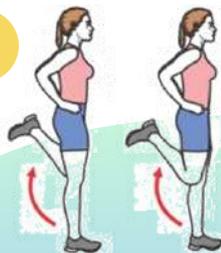
Avant de commencer, bien s'échauffer !

- Prévenir le risque de blessures, augmenter l'attention
- Préparer les muscles, les articulations et les capacités cardio-respiratoire à l'activité physique.

1



3

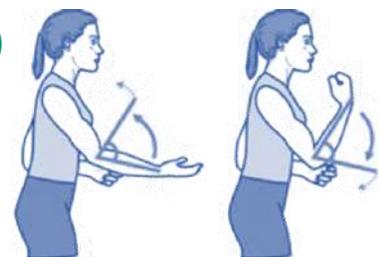


5

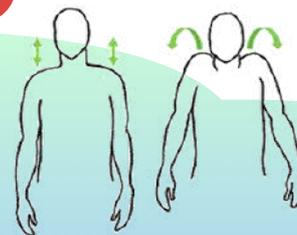


x 15

2



4



6



SEANCES A.P.A

1



2



3



DEFIS



POSSIBLE



CHAINE YOUTUBE

En plus de cela, vous pouvez vous rendre sur la chaine YouTube « l'envol » en scannant le QR-code ci-dessus. Cette chaine YouTube propose des séances d'Activités Physiques Adaptée aux personnes atteintes de surpoids et d'obésité.

1

3 séries de 10 répétitions
1 minute de repos entre
chaque série

1 minute de repos entre
chacun des exercices

LEVÉE DE CHAISE

Position de départ : Assis sur une chaise, le dos droit, les pieds au sol, les bras contre sa poitrine.

Réalisation : Levez-vous en poussant sur vos jambes. Puis rasseyez-vous en gardant bien le dos droit

Simplifications :

Utilisez les mains pour vous lever
Diminuez la vitesse de réalisation du mouvement
Faites 5 répétitions.

Complexifications : Faites 15 répétitions et augmentez la vitesse de réalisation.

Vous pouvez également vous placer derrière la chaise et réaliser une flexion jusqu'à ce que les mains touchent le haut du dossier de la chaise (squat).



CURL BICEPS

Position de départ : Debout, écartez les pieds à largeur d'épaule, le dos droit, avec une bouteille d'eau d'1 litre à la main avec la paume orientée vers le haut.

Réalisation : Réalisez une flexion du bras en alternant bras droit et bras gauche. Il s'agit de garder les coudes collés au buste.

Simplifications :

Prenez une bouteille d'eau de 50 cL
Faites 5 répétitions.

Complexifications : Prenez une bouteille d'eau de 2 litres ou 1 haltère
Faites 15 répétitions.



EXTENSION DE JAMBE SUR CHAISE

Position de départ : Assis sur une chaise, le dos droit contre le dossier, les bras le long du corps.

Réalisation : Levez une jambe de façon à ce qu'elle soit tendue devant vous, à angle droit avec le buste. Puis alternez jambe droite et jambe gauche en prenant un petit temps de repos de deux secondes entre chaque jambe.

Simplifications : S'aider des mains
Diminuez l'amplitude de mouvement
Réalisez 5 répétitions.

Complexifications : Réalisez 15 répétitions
Maintenez la position quelque secondes
Levez les deux jambes en même temps.



Respiration :

Inspirez par le nez sur la phase de descente et expirez par la bouche sur la phase de levée.

2

3 séries de 10 répétitions
1 minute de repos entre
chaque série

1 minute de repos entre
chacun des exercices

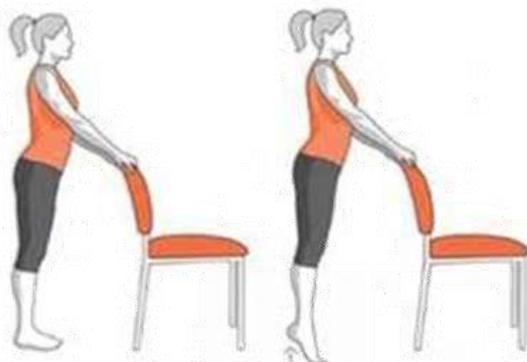
POINTE DE PIED

Position de départ : Debout derrière une chaise, pieds serrés et le dos droit, les mains posées sur le haut du dossier de la chaise.

Réalisation : Mettez-vous sur la pointe des pieds « se grandir », maintenez la position 1 à 3 secondes puis revenez en position de départ délicatement.

Simplifications : Réalisez 5 répétitions
Face à un mur
Décollez moins haut les talons, sans maintien de la position haute.

Complexifications : Réalisez 15 répétitions / sans chaise / maintenez la position 4 à 6 secondes en position haute.



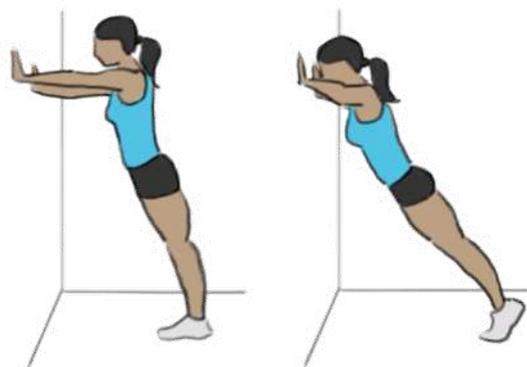
POMPE SUR LE MUR

Position de départ : Debout face au mur, mains à largeur d'épaule contre le mur, bras tendus avec le corps légèrement penché vers l'avant et les pieds écartés à largeur d'épaule.

Réalisation : Pliez les bras afin de rapprocher votre visage le plus proche du mur sans le toucher, levez légèrement les talons, garder le dos droit. Puis réalisez une extension des bras pour revenir en position initiale.

Simplifications : Réalisez 5 répétitions
Approchez les pieds du mur
Ecartez les mains
Amenez le buste moins proche du mur.

Complexifications : Réalisez 15 répétitions
Eloignez les pieds du mur
Tenez 3 secondes la position bras pliés
Réalisez les pompes au sol (sur les genoux avec un tapis).



MONTEE DE GENOUX SUR CHAISE

Position de départ : Assis au bord de la chaise, le dos droit.

Réalisation : Levez le genou vers le plafond puis redescendez lentement (le pied ne doit pas faire de bruit en retombant sur le sol).

Simplifications : Réalisez 5 répétitions
Diminuez l'amplitude du mouvement.

Complexifications : Réalisez 15 répétitions
Maintenez 3 secondes en position haute
Augmentez l'amplitude du mouvement.



Respiration :

Inspirez par le nez sur la phase de descente et expirez par la bouche sur la phase de levée.

3

3 séries de 10 répétitions
1 minute de repos entre
chaque série

1 minute de repos entre
chacun des exercices

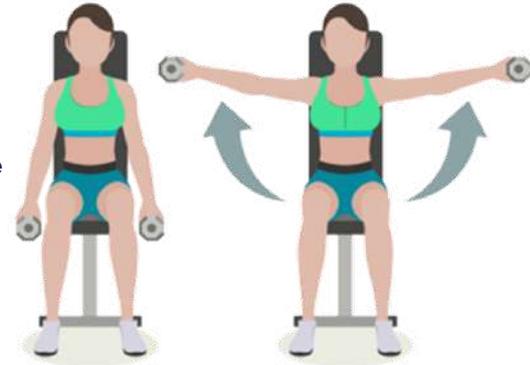
ELEVATION LATÉRALE

Position de départ : Debout ou assis sur une chaise, dos droit contre le dossier, les bras le long du corps, une bouteille d'eau d'1 litre dans chaque main, paumes de mains vers l'intérieur

Réalisation : Elevez les bras de chaque côté et en même temps jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol puis revenez à la position initiale.

Simplifications : Réalisez 5 répétitions
Diminuez l'amplitude du mouvement
Prenez une bouteille d'eau de 50 cL.

Complexifications : Réalisez 15 répétitions
Maintenez 3 secondes en position haute
Augmentez l'amplitude du mouvement
Prenez une bouteille de deux litres.



ELEVATION LATÉRALE DE JAMBE

Position de départ : Debout derrière une chaise, jambes serrées, les mains posées sur le haut du dossier de la chaise

Réalisation : Levez la jambe sur le côté et gardez la jambe tendue, le dos droit puis revenez à la position initiale.
Réalisez le mouvement une jambe après l'autre.

Simplifications : Réalisez 5 répétitions
Diminuez l'amplitude du mouvement.

Complexifications : Réalisez 15 répétitions
Maintenez 3 secondes en position haute
Augmentez l'amplitude du mouvement.



AIR BOXING

Position de départ : Debout, une jambe devant l'autre pour maintenir un équilibre favorable, les bras devant la tête pour maintenir la « garde ».

Réalisation : Réalisez un coup direct (coup de poing vers l'avant) en alternant bras droit et bras gauche. Revenez en position initiale à chaque mouvement, c'est à dire, restez en « garde ».

Simplifications : Réalisez 5 répétitions
Diminuez l'amplitude du mouvement.

Complexifications : Réalisez 15 répétitions
Augmentez l'amplitude du mouvement
Alternez crochet, cou direct et uppercut.

A

B



Respiration :

Inspirez par le nez sur la phase de descente et expirez par la bouche sur la phase de levée.



Utilisez les escaliers !

Il s'agit de privilégier les escaliers !

Bien entendu, si vous avez beaucoup d'étages à monter, vous êtes invités à débiter progressivement par le premier étage à pieds puis prendre l'ascenseur ou les escalators.



Important : restez toujours à l'écoute de votre corps !



Cette semaine, je me lève !



Votre défi, si toutefois vous l'acceptez, est de lutter contre la sédentarité.

Pour cela, lorsque vous êtes assis ou couchés depuis un moment, vous êtes invités à vous lever et faire le tour de votre habitat !

Bien sûr : vous pouvez également faire le tour du village, un tour en forêt etc... du moment que cela vous plait !



Chaque pas est bénéfique !



L'apparition d'un certain nombre de véhicule a permis de faciliter nos déplacements.

Cependant, le corps humain a besoin de se déplacer au vu des bénéfices physiques et mentales que procure l'activité physique.

Votre défi, si toutefois vous l'acceptez, est d'augmenter la marche !

-
- Si vous utilisez la voiture : vous pouvez garer votre voiture un petit peu plus loin que l'endroit où vous vous rendez.
 - Si vous prenez les transports en commun : vous pouvez sortir un arrêt avant celui prévu.

Attention : Commencez avec de courtes distances puis augmentez progressivement ! Et surtout : restez à l'écoute de vos sensations.