

# Une idée pratique pour me bouger ?

Il existe de nombreuses périodes où nous avons l'impression qu'il nous est impossible de faire une activité physique. Par exemple, durant les périodes de congés scolaires de nombreux cours de sports sont interrompus, le week-end lorsque les enfants envahissent la maison, lorsqu'un changement quelconque dans notre rythme de vie se manifeste ou que notre budget est très serré...

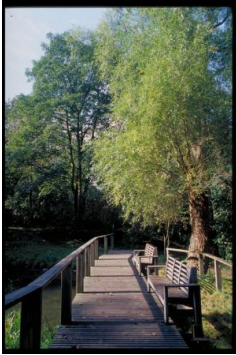
Mais il faut prendre soin de soi, y compris dans ces périodes là car notre système cardio-vasculaire, nos muscles, nos articulations et notre ligne en ont besoin ! Savez-vous que pratiquer un sport régulièrement permet au corps de sécréter des endorphines qui sont les hormones qui rendent heureux et contribuent à diminuer la douleur ? Ainsi nous devons comprendre que se bouger est impératif pour notre santé corporelle et aussi notre mental :D



Pour celles et ceux qui sont freinés par la présence **des enfants** qu'il faut parfois emmener **en poussette**, nous avons pensé à un parcours de marche adapté qui s'étale sur Berchem-Sainte-Agathe et Dilbeek. C'est une boucle de marche qui a pour point de départ et d'arrivée le Kroon, centre culturel néerlandophone où ont lieu les cours de gymnastique de la maison médicale chaque lundi matin (point rouge sur la carte page 3).

On s'y rend en 6 minutes à pied depuis la maison médicale ou avec le bus 20 à l'arrêt « Place de l'église ».

Ce parcours offre de larges trottoirs, des rues peu passantes et un dénivelé négligeable (seule la rue de Grand Bigard est en montée sur



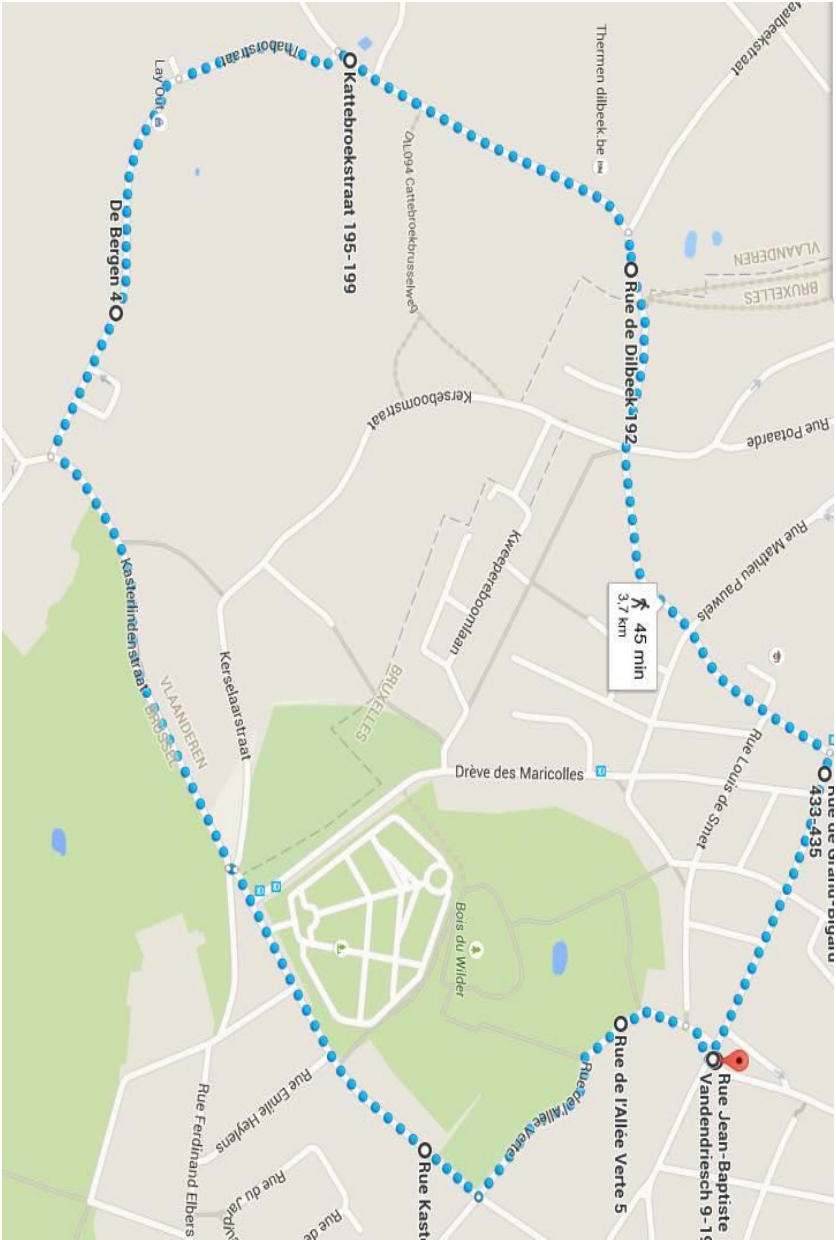
les dernières minutes du parcours). Equipez-vous tout de même de chaussures confortables (c'est toujours plus agréable) et qui ne craignent pas l'eau (si certaines flaques se trouvaient sur votre passage), de vêtement pour le froid ou la pluie si besoin.

Nous avons testé ce parcours le lundi 27 juin 2015 avec 3 patientes qui ont trouvé le chemin très agréable et facile.



Cette marche sera de nouveau proposée le lundi 2 novembre 2015, lors du congé de la Toussaint, entre 10h00 et 11h00. N'attendez pas cette date pour le tester par vous- même seul(e), avec des amis, avec les enfants (même en poussette), avec la famille...





Un temps de marche de 45 minutes est idéal pour entretenir son système cardio-vasculaire, améliorer son endurance et puiser dans ses réserves graisseuses



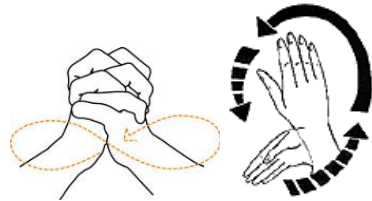
Pour varier le trajet et vous offrir un moment de verdure, vous pouvez, si le sol n'est pas boueux, passer au cœur du bois du Wilder par exemple... ou démarrer le parcours à un autre point de départ sur le trajet... ou encore le faire en courant, à vélo... , le répéter 2 fois de suite avec des pauses si nécessaire....

Offrez-vous toutes les possibilités pour votre plaisir et moins de monotonie, faites-le selon vos préférences et vos objectifs.

# Echauffement

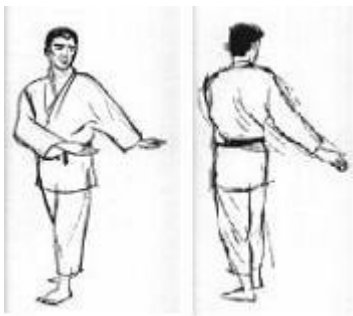
Il faut toujours s'échauffer avant d'entamer une activité physique, y compris un parcours de marche.

Avant de commencer à marcher (ou en partant de chez vous) échauffez-vous la nuque, les poignets, les hanches, les genoux et les chevilles en faisant des rotations douces puis de plus en plus grandes comme ci-dessous (respectez vos articulations, chacun a ses propres limites) :



Continuez à vous échauffer en commençant à marcher avec les exercices suivants (si vous préférez, vous pouvez les faire chez vous avant de partir). Faites ces exercices sur les premières minutes du parcours :

Légères rotations d'épaule dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse. Ne pas trop monter les épaules pour ne pas trop contracter les trapèzes mais surtout insister vers l'arrière et le bas (*muscles de l'épaule*).



Rotations du buste en balançant les bras (les enfants adoreront mais attention à ce qu'ils ne tombent pas car ils ne verront pas devant eux (*muscles rotateurs de la colonne et abdominaux obliques*))

Lever les genoux vers l'épaule en soufflant fort et en rentrant le ventre (ilio-psoas, *quadriceps*, *abdominaux droits et transversal*)



Quelques talons-fesses (*ischio-jambiers*, *fessiers*). Le genou ne doit pas aller vers l'avant mais bien rester en dessous du corps, ce n'est que la mi-jambe qui se lève vers l'arrière pour que le talon rejoigne la fesse.

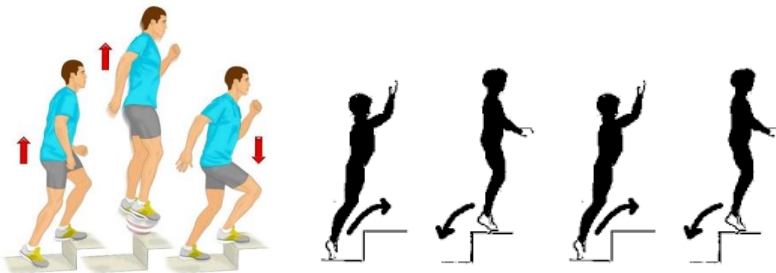


## Exercices spécifiques

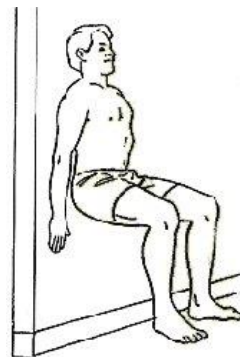
Au cours de la marche vous pouvez casser la routine et travailler quelques groupes musculaires spécifiquement en faisant quelques autres exercices. Ne faites pas un exercice qui fait mal aux articulations. Par contre il est possible que ça chauffe et que ça tire dans les muscles, c'est légèrement douloureux mais c'est normal, c'est le prix à payer pour gagner du muscle et perdre des calories.

### Quadriceps et fessiers :

**1-** Trouver un bord de trottoir par exemple. Monter et descendre de la marche 30 fois sur un rythme aussi soutenu que possible. Si vous le souhaitez, lorsque vous êtes en haut de la marche faites un petit saut sur place avant de redescendre, ou bien montez et descendez de la marche pieds joints (les mollets seront aussi sollicités dans ce cas). Vous devez être bien stable à chaque réception de saut.



**2-** Appuyer votre dos bien plat contre un mur ou un arbre, plier les genoux à 90° et tenter de rester statique 60 secondes. « Ça chauffe dans les cuisses ! »







### Abdominaux obliques et transverse :

En marchant, toucher son genou avec coude opposé en soufflant et en rentrant le ventre

### Travail de l'équilibre (proprioception)

Arrêtez-vous près d'un mur ou d'un arbre. Mettez-vous en équilibre sur un pied, le genou légèrement fléchi. 30 secondes sur une jambe, 30 secondes sur l'autre jambe.



### Transverse (le muscle qui fait le ventre plat) :

Pendant que vous marchez, rentrez le ventre en soufflant doucement tout votre air. Répétez tout le long du parcours si possible.

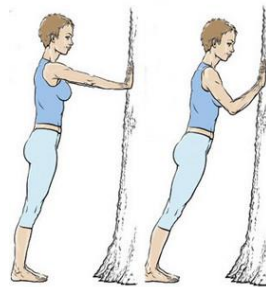


## Pectoraux, ensemble des épaules, abdos, fessiers :

L'objectif est de faire des pompes debout, légèrement incliné.

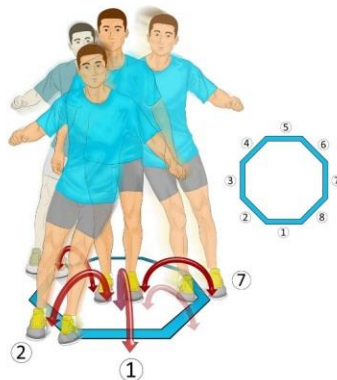
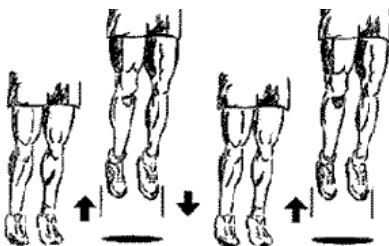
Se mettre en position de gainage (ligne droite entre les épaules et les pieds : pas de fesses qui partent en arrière ou le ventre qui part en avant) et s'appuyer contre un mur ou un arbre qui est à au moins 50 cm de ses pieds et faire 10 pompages de face

Plus vos pieds sont loin du support plus vous travaillez vos muscles.



## Mollets

Faire 10 petits sauts sur place, remarque quelques pas et recommencer. Vous pouvez aussi faire des petits sauts dans les 8 directions autour de vous.

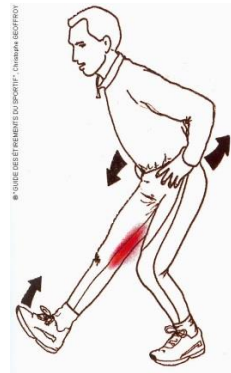


# Etirements

N'oubliez pas de vous étirer à la fin de la marche ! Ces illustrations sont des exemples. Si jamais vous souffrez d'autres zones que le muscle visé durant l'exercice, c'est peut-être que l'étirement proposé ne vous convient pas. Il existe toujours d'autres possibilités d'étirer ces muscles (vous trouverez des informations auprès de votre kinésithérapeute, dans les livres ou sur internet).

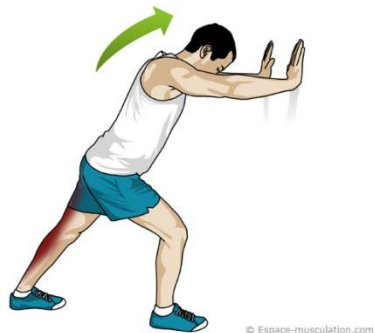
## Ischio-jambiers (arrière de la cuisse)

Mettez vos fesses vers l'arrière  
Gardez le dos plat



## Mollet (arrière de la mi-jambe)

Genou arrière tendu,  
Le talon ne décolle pas du  
sol



## Quadriceps (avant de la cuisse)

Position de départ, ventre serré, tenir sa cheville en arrière. Vous devez sentir que ça tire dans l'avant de la cuisse. N'allez pas trop loin sinon votre dos va creuser !



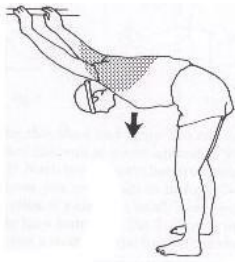
Si on est assez souple le genou peut aller en arrière, votre dos doit rester droit et ne pas creuser !



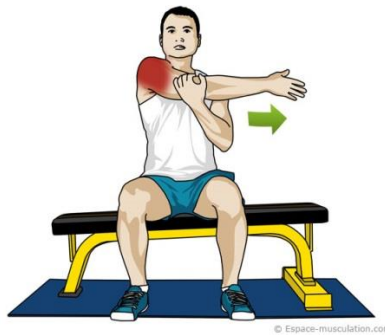
## Fessiers allongé ou assis sur un banc ou un muret



## Divers muscles des épaules



© AGSE - droits réservés - www.scoutorama.org



© Espace-musculation.com

## Etirement vertébral - Autoagrandissement

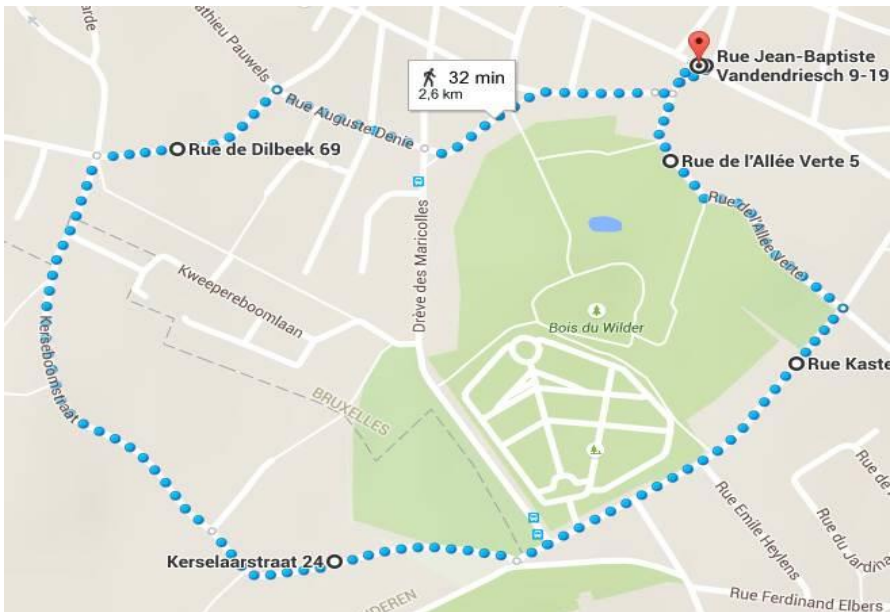
Inspirez en étirant votre corps vers le ciel les pieds bien ancrés dans le sol. Relâchez votre visage et votre esprit puis relâchez vos bras complètement en expirant. Refaites l'exercice 2 ou 3 fois



# Parcours trop long ?

Si le parcours s'avère trop long pour vous, ou qu'un orage approche et que vous n'aviez pas prévus de vêtements de pluie, vous pouvez toujours le raccourcir comme ceci :

Parcours de 32 minutes :





# Comment tirer parti de mon activité physique ?

Après avoir fini votre séance, pensez à :

## VOUS ÉTIRER :

Après votre séance de sport, pas question de s'affaler dans le canapé. Il faut s'étirer pour allonger les muscles, limiter les courbatures et les douleurs.

## VOUS HYDRATER :

Il faut boire, boire, et encore boire de l'eau, pendant sa séance de sport et après. N'oubliez pas que la déshydratation favorise les courbatures, les maux de têtes. Il paraît même que ne pas boire assez d'eau rend de mauvaise humeur.

## MANGER RAISONNABLEMENT :

Ce n'est pas parce qu'on fait du sport qu'on peut manger deux fois plus ! Oubliez les boissons protéinées, pleine de sucre après votre séance de sport. Ou les barres de céréales, des bombes caloriques. Fruits, viandes, légumes, poisson... un repas équilibré reconstituera vos forces.

## FAIRE FONCTIONNER SES MÉNINGES :

Vous avez fait votre séance de gym. Vous vous êtes étiré. Vous vous êtes lavé et avez mangé. Vous vous êtes hydraté. Il ne vous reste plus qu'à... réfléchir ! Une séance de sport permet d'augmenter ses capacités cognitives. C'est le bon moment pour se creuser la tête !

Votre kinésithérapeute, Adeline