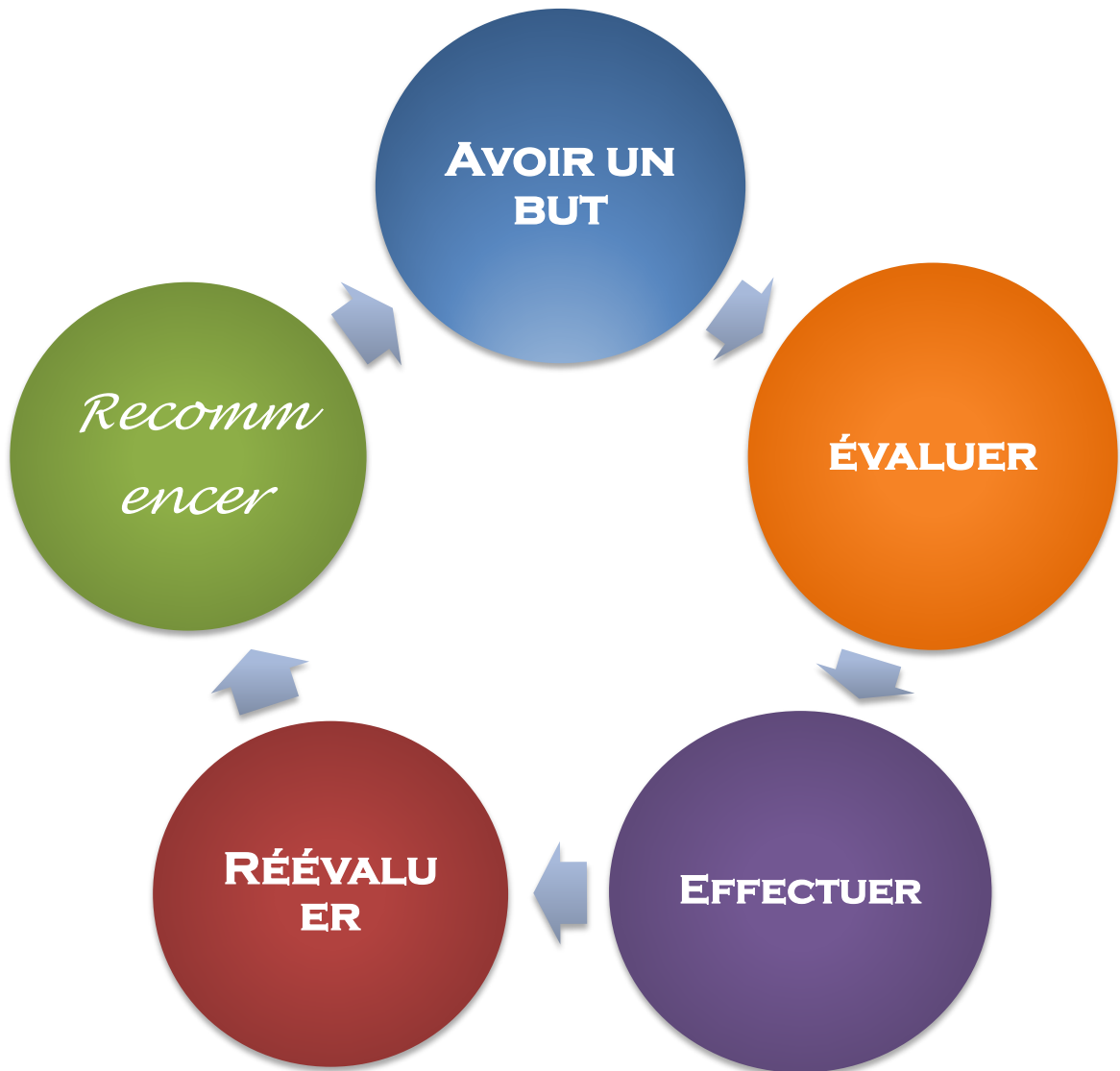


Cahier Marche-MIEUX

Apprendre à marcher MIEUX, plus vite, plus longtemps et plus fort



Ce livre s'adresse à tous ceux qui désirent améliorer un ou plusieurs aspects de la marche: qualité, quantité et plaisir.

L'INTRODUCTION

Nous connaissons tous les bienfaits pour la santé de rester physiquement actifs tout au long de notre vie. Cependant, il est difficile de maintenir l'activité physique à mesure que les gens vieillissent, se blessent ou développent des problèmes articulaires ou des affections neurologiques. Mais la marche est toujours l'un des meilleurs types d'activité physique. C'est l'activité physique la plus recommandée pour les personnes âgées et pour les personnes ayant d'autres raisons de mobilité limitée. La marche est une activité fonctionnelle, facile à réaliser, favorise l'indépendance, permet d'explorer l'environnement et fournit une stimulation mentale.

De nombreuses personnes âgées ou celles qui ont des blessures et d'autres problèmes de santé ne marchent pas assez bien pour bénéficier des avantages de la marche pour la santé. À cause d'un mauvais patron de marche, marcher assez longtemps et à un rythme qui favorise la santé devient impossible.

Le cahier d'exercices Marcher-MIEUX est conçu pour vous aider à évaluer votre capacité à marcher de manière sûre et efficace et fournit des exercices simples pour les éléments de votre marche à travailler. Le cahier d'exercices Marcher-Mieux illustre les éléments nécessaires d'une marche sécuritaire, efficace et saine afin que la marche devienne plus agréable et durable. L'objectif est de vous aider à marcher votre chemin vers une meilleure santé.

Le cahier d'exercices Marcher-MIEUX couvre 15 éléments importants pour bien marcher identifiés par 34 experts nationaux et internationaux de la marche. De plus, 22 aînés vivant dans la communauté ont approuvé l'importance de ces éléments pour eux, et un sondage mené auprès de 677 personnes partout au Canada a répondu « OUI » à ces éléments. Les recherches menées par l'équipe Marcher-MIEUX de l'Université McGill ont montré que les cliniciens, les chercheurs et les aînés jugeaient que le cahier d'exercices était pertinent, utile et convivial, avec le potentiel de profiter aux aînés ayant des troubles de la marche.

Ce manuel est financé par la Fondation Edith Strauss et la Fondation Helen Hutchinson. L'équipe de développement inclue Dr. Nancy Mayo (professeure James McGill), Dr. Kedar Mate (boursier post-doctoral), M. Ahmed Abou-Sharkh (candidat au doctorat) de l'école de physiothérapie et d'ergothérapie ainsi que les membres de l'équipe de recherche OutcomesRUS du Centre universitaire de santé McGill.

Ouvrez le manuel et marcher MIEUX.

Débuter

Bienvenue dans le cahier d'autogestion Marcher-MIEUX. Si vous n'avez pas fait beaucoup d'activité physique pendant un certain temps, obtenez l'opinion de votre médecin avant de commencer. Plus précisément, assurez-vous qu'il n'y a pas de raisons physiques pour lesquelles vous ne devriez pas (éventuellement) marcher 30 minutes par jour, tous les jours. C'est un bon objectif de marche à long terme à se fixer. Effectuez l'évaluation dans le cahier d'exercices et apportez la feuille d'évaluation avec vous chez votre médecin et discutez des résultats ou des préoccupations que vous avez. Par exemple, vous pouvez avoir des problèmes de pieds qui nécessitent une attention ou si vous marchez avec une boiterie, la raison de cela devrait être connue. Vous pourriez également consulter un podiatre pour des problèmes de pied et/ou un physiothérapeute.

Le cahier d'exercices Marcher-MIEUX comprend :

- Plan d'auto-évaluation avec photos et instructions étape par étape sur la façon d'effectuer l'évaluation
- Ensemble d'exercices qui correspondent à l'élément de marche évalué avec des images.
- Instructions sur la façon d'accéder à une application que vous pouvez utiliser sur votre téléphone ou votre iPad.

Auto-évaluation des défis de marche

Les pages d'auto-évaluation sont conçues pour vous permettre d'évaluer vos pieds, votre mobilité articulaire, votre posture, votre équilibre et votre habitude de marche. Certaines évaluations se font mieux avec un observateur. Alors demander à votre conjoint, à votre ami ou à un membre de votre famille de vous joindre et évaluez-vous les uns les autres. Il est également plus sécuritaire s'il y a quelqu'un à côté de vous lorsque vous évaluez votre équilibre et votre mobilité. À la fin du cahier de travail, il y a une feuille de résumé afin que vous puissiez garder une trace des éléments que vous avez évalués et ceux qui ont besoin de travail et ceux qui sont déjà adéquats. Vous pouvez utiliser cette feuille de résumé pour suivre vos progrès.

Certains défis de marche nécessitent une évaluation et un traitement professionnels. Veuillez consulter votre médecin pour toute déformation ou douleur persistante ou boiterie. Cette évaluation n'est pas aussi complète que celle que vous obtiendriez d'un physiothérapeute. Donc, si vous trouvez l'évaluation difficile et que vous êtes préoccupé par votre marche, prenez rendez-vous avec un physiothérapeute.

Exercices pour Marcher- MIEUX

Chaque élément de l'évaluation est accompagné d'un ou deux exercices que vous pouvez faire par vous-même pour améliorer votre marche. Choisissez ceux qui sont les plus pertinents pour vous et établissez un plan pour les faire à tous les jours. Même 5 minutes par jour feront une différence, mais 5 minutes trois fois par jour feront une encore plus grande différence.

Plan de marche

Maintenant que vous avez identifié les zones de votre marche à travailler et que vous travaillez activement à résoudre ces problèmes, vous devez mettre en pratique ce que vous avez appris. Vous avez besoin d'un plan de marche. La meilleure façon de commencer avec un plan de marche est de fixer des objectifs de marche.

N'oubliez pas que vous avez deux choses sur lesquelles travailler:

1. Exercices que vous devez faire pour chacun des domaines d'évaluation qui ont besoin de travail
2. Pratiquer la marche et appliquer les informations contenues dans le cahier d'exercices.



Conseils pour établir des objectifs SMART

Pour adopter un mode de vie plus sain, il est important de se fixer des objectifs efficaces. Les personnes qui fixent leurs propres objectifs de santé et les définissent bien, gèrent mieux leur santé. Voici quelques conseils qui pourraient vous aider à définir vos propres objectifs pour bien marcher. Et NE VOUS CONTENTEZ PAS DE LE PENSER, ENCREZ-LE

ASSUREZ-VOUS QUE VOS OBJECTIFS SONT **SMART**.

SPÉCIFIQUE: Un objectif général serait: « Faire mes exercices » ou « Marchez plus ».

Un objectif spécifique dirait: « *Je vais faire les exercices dans le cahier d'exercices 5 minutes le matin et 5 minutes le soir, tous les jours pendant deux semaines, puis je vais réévaluer* »

« *Je vais m'entraîner à marcher en utilisant un motif talon à orteil dans mon couloir pendant 2 minutes, deux fois par jour, tous les jours, pendant 2 semaines, puis réévaluer* ».

MESURABLE : Pour déterminer si votre objectif est mesurable, posez-vous la question suivante : Comment saurai-je quand il sera atteint?

Pour cela, vous pouvez tenir un journal et cocher chaque fois que vous faites l'activité.

ATTEIGNABLE: Vous pouvez atteindre un objectif que vous vous êtes fixé lorsque vous planifiez judicieusement et établissez un calendrier qui vous permettra d'effectuer des étapes vers l'objectif.

Fixer l'heure, la fréquence et pour combien de temps, garantira que l'objectif est réalisable, en particulier si vous commencez plus simplement et progressez au fur et à mesure. Ne commencez pas avec un plan de 30 minutes, commencez par 5 minutes. Si cela est réalisable, vous pouvez établir un autre type d'objectif.

RÉALISTE: Votre objectif est probablement réaliste si vous croyez vraiment qu'il peut être accompli. Pensez aux autres activités et responsabilités que vous avez. Les objectifs qui perturberont votre journée ne seront pas réalistes à atteindre.

TEMPS : Définissez une date limite pour l'accomplissement de l'objectif. Fixez-vous d'abord des objectifs à court terme. Pensez à ce que vous pouvez accomplir en une semaine, ou deux semaines à la fois. Vous pouvez également avoir un objectif à moyen terme tel qu'un plan pour faire une activité particulière dans un proche avenir, le mois prochain, les prochains mois. Un objectif à long terme pourrait être quelque chose que vous voulez faire dans l'avenir, planifier un voyage, rejoindre un groupe de marche. Ces objectifs à moyen et à long terme sont bons à fixer afin de vous encourager à travailler sur vos objectifs à court terme.

Votre objectif doit refléter ce que vous devez et voulez faire!

Chaque fois que vous voyez ce signe, pensez à GOAL!



La sécurité d'abord en premier lieu

Il est important d'effectuer l'évaluation en toute sécurité, alors faites-le avec un partenaire.

Lorsque vous faites vos exercices ou pratiquez la marche:

1. Utilisez toujours votre meilleur jugement sur ou, quand et pour combien de temps:
 - a. Analysez l'environnement et assurez-vous que l'espace est sûr et dégagé des objets
 - b. Arrêtez les exercices à tout moment si vous ne vous sentez pas bien ou en danger.
2. Portez des chaussures avec des semelles plates et antidérapées qui ont un bon support de talon et une semelle flexible. Évitez les chaussures à talons hauts et les chaussures sans dos telles que les pantoufles, les tongs ou les sabots.
3. Progressez lentement et arrêtez-vous pendant que vous profitez encore de l'activité de marche.
4.  Toute évaluation ou tout exercice qui a un « drapeau rouge » a une mise en garde qui lui est associée.

À quoi ressemble bien marcher

1. Talon d'abord en premier
2. Roulement du pied vers l'avant
3. Balancement du bras
4. Debout
5. 150 minutes par semaine en séries de 10 minutes

Marcher-MIEUX

Ce livre est conçu pour que vous puissiez l'utiliser pour améliorer votre marche au point que vous pouvez atteindre un niveau d'activité physique qui favorise la santé. Marcher MIEUX améliorera votre indépendance, car votre marche sera plus douce et plus sécuritaire et aussi moins fatigante.

PhysioBiometrics Inc.

Ce cahier d'exercices fait partie d'une suite de produits que nous, chez PhysioBiometrics Inc., avons développés pour améliorer la marche, la mobilité et la posture des gens. Plus d'informations seront bientôt disponibles à physiobiometrics.com. Nos produits comprennent ce classeur, ainsi que des applications, des ateliers, des appareils de mesure inertielle, ainsi que des algorithmes de traitement du signal et d'apprentissage automatique pour personnaliser les commentaires et les recommandations de traitement. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec Dr_Nancy_Mayo@physiobiometrics.com.

Conditions d'utilisation!!

Ce cahier d'exercices a été développé pour que les gens gèrent eux-mêmes la qualité de la marche. Si vous avez des problèmes de santé, consultez un médecin avant d'effectuer ce programme ou tout autre programme d'exercice. Toutes les informations contenues dans ce classeur, y compris, mais sans s'y limiter, le texte, les graphiques, les images, les informations, les exercices, sont à des fins d'information et d'éducation uniquement.



Nous aimerions avoir de vos nouvelles : Envoyez-nous vos commentaires
Cliquez sur ce lien actif

[Sondage de rétroaction Walk-BEST](#)

OU

Copiez ou tapez le lien dans votre navigateur

OU

Physiobiometrics.com et laissez-nous un message

Table des matières

☐	Déformations du pied	2
☐	Symétrie de marche.....	4
☐	Mobilité des pieds.....	6
☐	Mobilité de la cheville.....	8
☐	Mobilité du genou.....	10
☐	Mobilité de la hanche en extension	12
☐	Mobilité de la hanche en flexion	14
☐	Mobilité de la hanche en rotation.....	16
☐	Base de soutien pendant la marche.....	18
☐	Démarche du talon aux orteils.....	20
☐	Posture et changement de posture.....	22
☐	Position et balancement du bras.....	24
☐	Marcher et regarder.....	26
☐	Changement de direction.....	28
☐	Vitesse de marche, effort et endurance.....	30-33
☐	Surveillez votre nombre de pas marché.....	34



DÉFORMATIONS DU PIED

Avez-vous l'un des éléments suivants :

- ☐ Oignons
- ☐ Callosités
- ☐ Talons fissurés
- ☐ Orteils croisés
- ☐ Orteil(s) marteau(s)
- ☐ Ongle(s) d'orteil(s) épais(s)
- ☐ Ongles d'orteils cultivés
- ☐ Champignon des ongles
- ☐ Douleur au talon
- ☐ Rougeur
- ☐ Cloques
- ☐ Pieds froids
- ☐ Pieds enflés



POURQUOI FAIRE CELA?

Tout comme vous n'iriez pas une journée sans vous brosser les dents,
vous ne devriez pas passer une journée sans prendre soin de vos pieds.

PLAN D'EXERCICE

Évaluation et diagnostic professionnels (p. ex. médecin de soins primaires, podiatre, pédicure, physiothérapeute)

Plan de soins des pieds personnalisé

Recommandations appropriées en matière de chaussures

SYMÉTRIE DE MARCHÉ

Lorsque vous marchez, les deux jambes bougent-elles de la même façon (c.-à-d. pas de boiterie)?

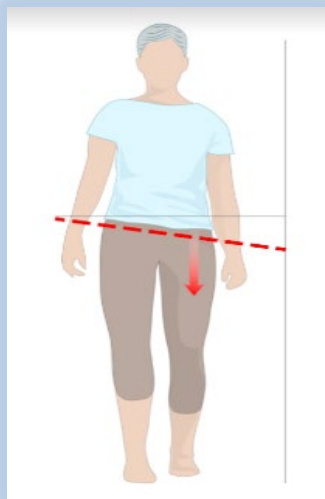
Cochez la photo qui, selon vous, s'applique le mieux à vous.

A Est-ce qu'une jambe fait un pas plus long?

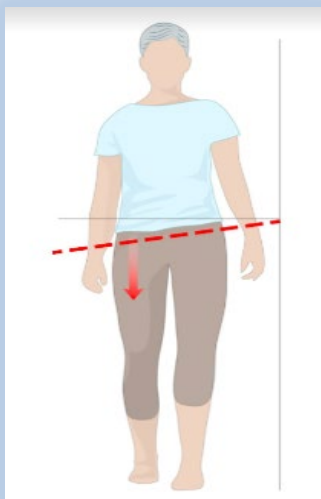
B Préférez-vous une jambe?

C Vos épaules plongent-elles d'un côté lorsque vous marchez?

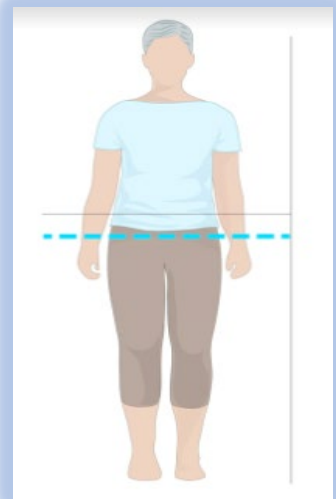
Boiterie à gauche

☐

Right boiteux

☐

Pas de boiterie

☐

Recommandations

PLAN D'EXERCICE

Évaluation professionnelle des causes de la marche asymétrique

Recommandations de traitement professionnel

Plan de suivi professionnel

MOBILITÉ DES PIEDS

Vos pieds sont-ils raides ou douloureux à bouger? Si c'est le cas, encerclez sur les diagrammes où est la raideur et/ou la douleur, puis cochez la case qui s'applique.

SURFACE PLANTAIRE



- ☐ Douleur
- ☐ Raideur
- ☐ Les deux
- ☐ Aucune

SURFACE DORSALE



- ☐ Douleur
- ☐ Raideur
- ☐ Les deux
- ☐ Aucune

PIED DROIT



- ☐ Douleur
- ☐ Raideur
- ☐ Les deux
- ☐ Aucune

PIED GAUCHE



- ☐ Douleur
- ☐ Raideur
- ☐ Les deux
- ☐ Aucune

POURQUOI FAIRE CELA?

La force de tout votre poids corporel est transmise à travers les pieds - ensemble seulement environ la taille d'un morceau de papier. Vos pieds doivent être en bon état pour accepter ces forces

PLAN D'EXERCICE

Roulez votre pied sur une balle

Mode d'emploi :

Trouvez une balle de tennis, ou une balle qui est similaire dans la fermeté et la taille

1. Roulez votre pied sur cette balle en position debout ou en position assise, dans toutes les directions (droite, gauche, avant et arrière)
2. Répétez de l'autre côté
3. Si vous décidez de faire l'exercice debout, assurez-vous de vous accrocher à quelque chose pour le soutien (c'est-à-dire le comptoir de cuisine)



Remarques :

MOBILITÉ DE LA CHEVILLE

Lorsque vous êtes assis, êtes-vous en mesure de.....

Levez les orteils



- ☐ Oui
- ☐ Un peu
- ☐ Non

Levez les talons



- ☐ Oui
- ☐ Un peu
- ☐ Non

Si vous avez répondu oui ou un peu aux deux, est-ce qu'ils lèvent de la même quantité?

- ☐ Oui
- ☐ Non

POURQUOI FAIRE CELA?

La force de tout votre poids corporel est transmise à travers vos pieds - ensemble seulement environ la taille d'un morceau de papier. Vos pieds doivent être en bon état pour accepter ces forces

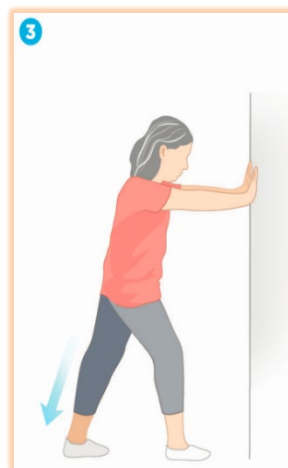
PLAN D'EXERCICE

a) Étirement du mollet

Mode d'emploi :

Trouvez un mur et placez les mains à plat sur le mur à hauteur des épaules.

1. En gardant les mains sur le mur, placez un genou devant l'autre.
2. Pliez le genou avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans l'autre jambe.
3. Répétez de l'autre côté.



b) Rotations de la cheville

Mode d'emploi :

1. En position assise, croisez une jambe sur la cuisse de l'autre, en tenant votre pied pour aider au mouvement.
2. Faites pivoter la cheville dans un mouvement circulaire, dans les deux sens.
3. Répétez de l'autre côté.



Combien de temps?

30 secondes

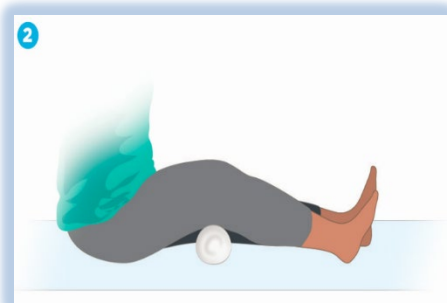
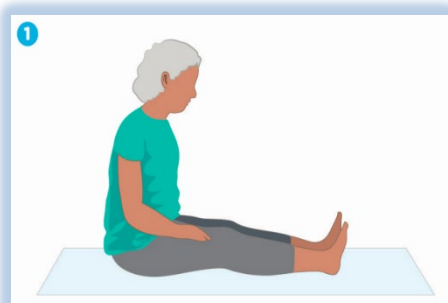
À quelle fréquence?

Chaque jour

MOBILITÉ DU GENOU

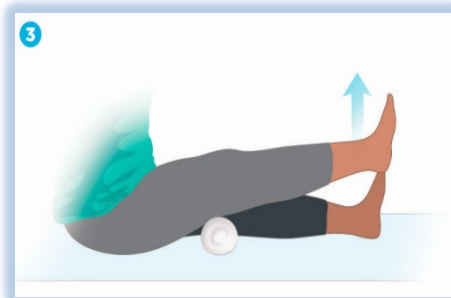
Mode d'emploi :

1. Asseyez-vous sur une surface ferme avec vos jambes droites. Assurez-vous que votre dos est bien soutenu sur un mur. Vous pouvez également vous allonger couché sur le dos. Choisissez une position qui vous convient.
2. Placez une petite serviette sous un genou
3. Poussez le genou dans la serviette pour que le talon se lève du sol
4. Répétez de l'autre côté



Vos talons se soulèvent-ils du sol lorsque vous faites cela?

- ☐ Oui
☐ Non



Est-ce que vos talons se soulèvent de la même quantité?

- ☐ Oui
☐ Non

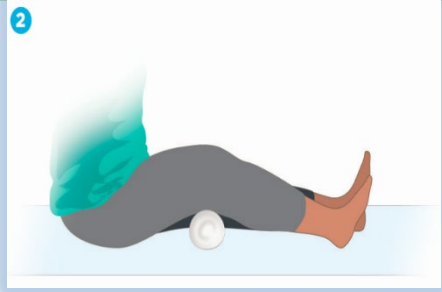
POURQUOI FAIRE CELA?

Pour travailler le muscle sur le devant de la cuisse. L'extension du genou cible le muscle quadriceps. Les muscles forts du quadriceps facilitent la marche.

PLAN D'EXERCICE

Mode d'emploi :

1. Asseyez-vous sur une surface ferme avec vos jambes droites. Assurez-vous que votre dos est bien soutenu sur un mur. Vous pouvez également vous allonger à plat sur le dos. Choisissez une position qui vous convient.
2. Placez une petite serviette sous un genou
3. Poussez le genou dans la serviette pour que le talon se soulève du sol
4. Répétez de l'autre côté



Combien de temps?

5 secondes

Combien de fois?

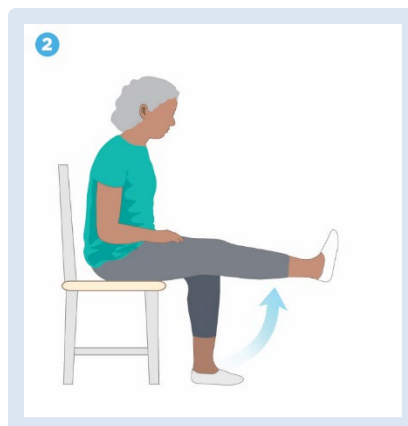
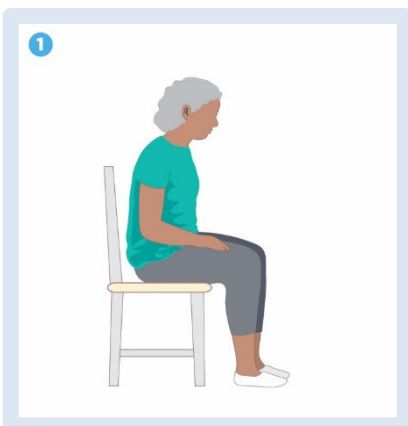
10 répétitions

À quelle fréquence?

Chaque jour

Mode d'emploi:

1. Asseyez-vous sur une chaise.
2. Placez les pieds à plat sur le sol.
3. Redressez votre genou pour que votre pied ne touche pas au sol et que votre genou devienne droit.
4. Répétez de l'autre côté.



Combien de temps?

5 secondes

Combien de fois?

10 répétitions

À quelle fréquence?

Chaque jour

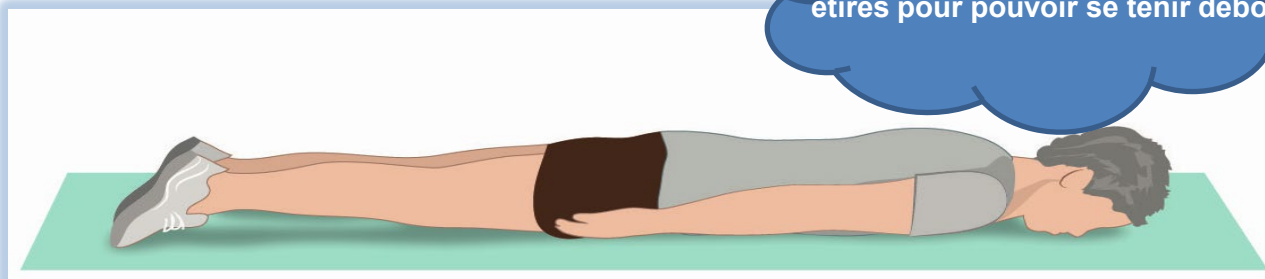
MOBILITÉ DE LA HANCHE EN EXTENSION

A Instructions :

1. Allongez-vous sur le ventre
2. Faites glisser votre main sous l'avant de votre hanche.

POURQUOI FAIRE CELA?

Pour savoir si vos hanches sont raides. S'ils le sont, ils doivent être étirés pour pouvoir se tenir debout



Y a-t-il de l'espace entre l'avant de votre hanche et la surface, de sorte que votre main glisse facilement entre l'espace.

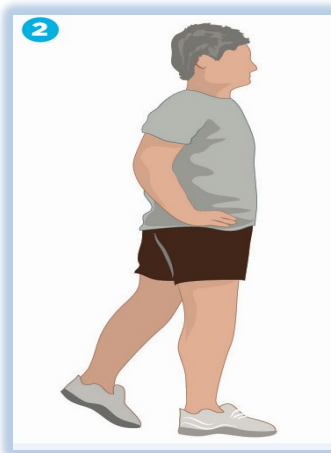
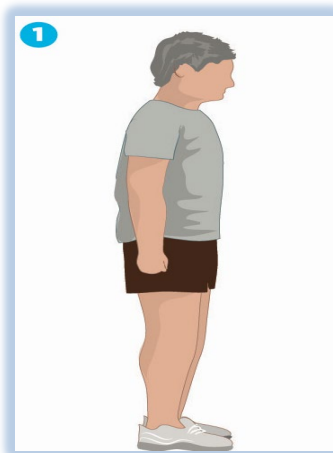
☐ **Oui**

☐ **Non**

Si non, passez à l'épreuve B.

B. Instructions :

1. Tenez-vous face au mur, en gardant vos hanches près du mur. Essayez de faire en sorte que vos hanches touchent le mur. Gardez le genou droit et apportez un pied quelques pouces derrière le talon opposé.
2. Répétez de l'autre côté.



Chaque jambe s'étend-elle en arrière de plus de 18 pouces (45 cm)?

☐ **Oui**

☐ **Non**

PLAN D'EXERCICE

Mode d'emploi :

- 1. Debout face au mur, essayez de faire en sorte que votre hanche touche le mur.
- 2. Gardez le genou droit et étendez la jambe vers l'arrière.
- 3. Répétez de l'autre côté



POURQUOI FAIRE CELA?
Pour préserver votre indépendance! Tous les jours, des activités comme marcher et les transferts dans et hors d'une voiture - nécessitent une bonne extension de la hanche

Combien de temps? <u>5 secondes</u>
Combien de fois? <u>10 répétitions</u>
À quelle fréquence? <u>Tous les jours</u>

Remarques :

MOBILITÉ DE LA HANCHE EN FLEXION

A Instructions:

- 1. Allongez-vous à plat sur le dos.
- 2. Tirez un genou aussi près de la poitrine que possible.
- 3. Gardez la jambe opposée aussi droite que possible.
- 4. Répétez de l'autre côté.

5.



Chaque jambe bouge-t-elle également?

- ☐ **Oui**
- ☐ **Non**

Le mouvement est-il douloureux?

- ☐ **Oui**
- ☐ **Non**

Pouvez-vous amener vos genoux près de votre poitrine?

- ☐ **Oui**
- ☐ **Non**

Remarques :

PLAN D'EXERCICE

A Instructions :

1. Allongez-vous à plat sur le dos.
2. Tirez un genou aussi près de la poitrine que possible.
3. Gardez la jambe opposée aussi droite que possible.
4. Répétez de l'autre côté.



POURQUOI FAIRE CELA?

La flexion de la hanche aide à garder le bassin en ligne.

Combien de temps?

5 secondes

Combien de fois?

10 répétitions

À quelle fréquence?

Chaque jour

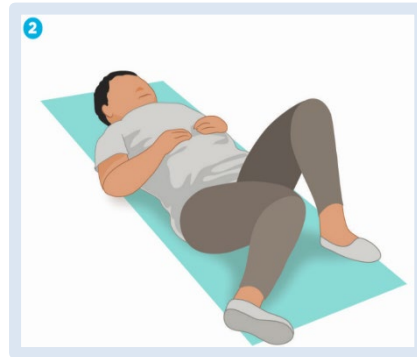
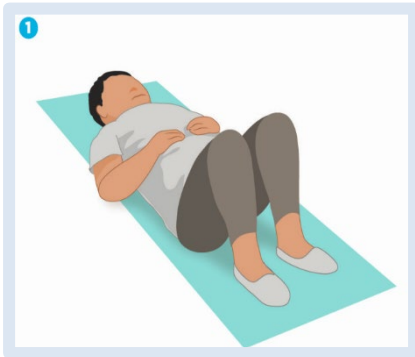
Remarques :



MOBILITÉ DE LA HANCHE EN ROTATION

A Instructions :

- 1. Allongez-vous à plat sur le dos avec les genoux pliés et les pieds écartés.*
- 2. Faites pivoter un genou à la fois pour toucher la surface entre vos pieds, comme des essuie-glaces.*



Chaque jambe bouge-t-elle également?

- ☐ **Oui**
☐ **Non**

Le mouvement est-il douloureux?

- ☐ **Oui**
☐ **Non**

Pouvez-vous amener vos genoux près du sol?

- ☐ **Oui**
☐ **Non**



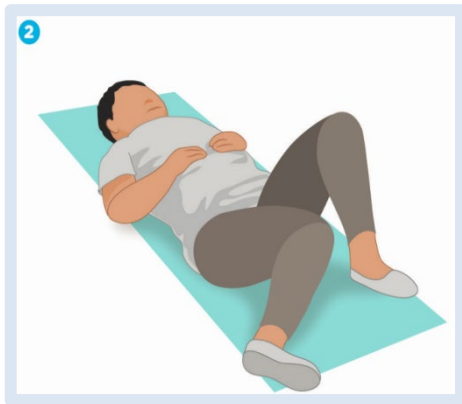
Remarques :

Si vous avez subi une chirurgie de la hanche au cours de la dernière année, n'essayez pas ce mouvement.

PLAN D'EXERCICE

A Instructions :

1. Allongez-vous à plat sur le dos avec les genoux pliés et les pieds écartés.
2. Faites pivoter un genou à la fois pour toucher la surface entre vos pieds, comme des essuie-glaces.



Combien de temps?

5 secondes

Combien de fois?

10 répétitions

À quelle fréquence?

Chaque jour

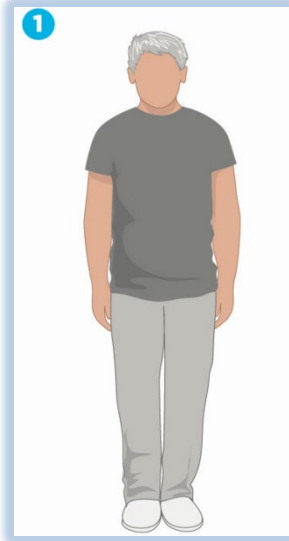
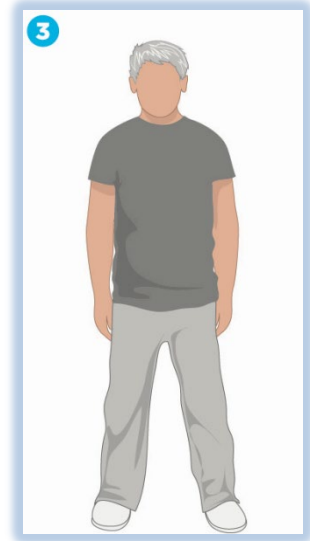


Remarques :

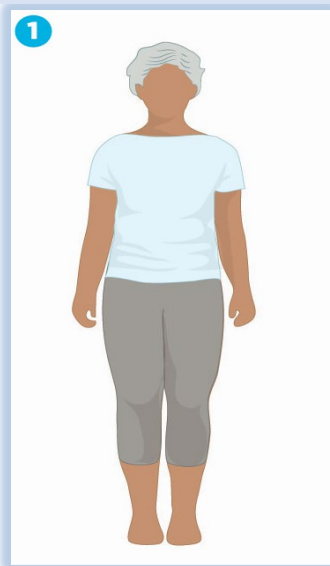
Si vous avez subi une chirurgie de la hanche au cours de la dernière année, n'essayez pas cet exercice.

BASE DE SOUTIEN EN MARCHANT

Lorsque vous marchez, comment vos pieds sont-ils généralement positionnés? Sélectionnez-en un.

☐☐☐

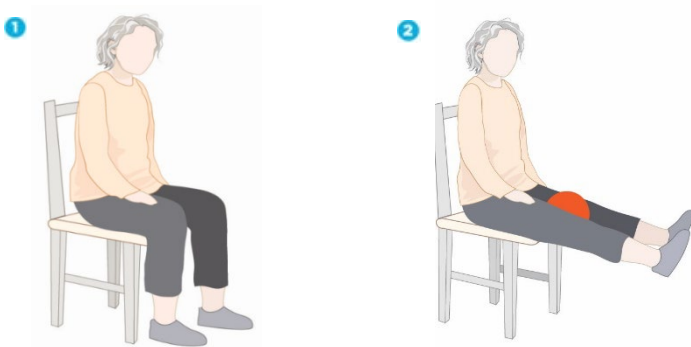
Lorsque vous marchez, comment vos pieds sont-ils généralement positionnés? Sélectionnez-en un.

☐☐

PLAN D'EXERCICE

EXERCICES DE JAMBES: Instructions:

1. Asseyez-vous sur une chaise
2. Placez une balle de taille moyenne entre vos jambes
3. Tenez la balle en place, étendez vos jambes vers l'avant
4. Répétez de l'autre côté



Combien de temps?

5 secondes

Combien de fois?

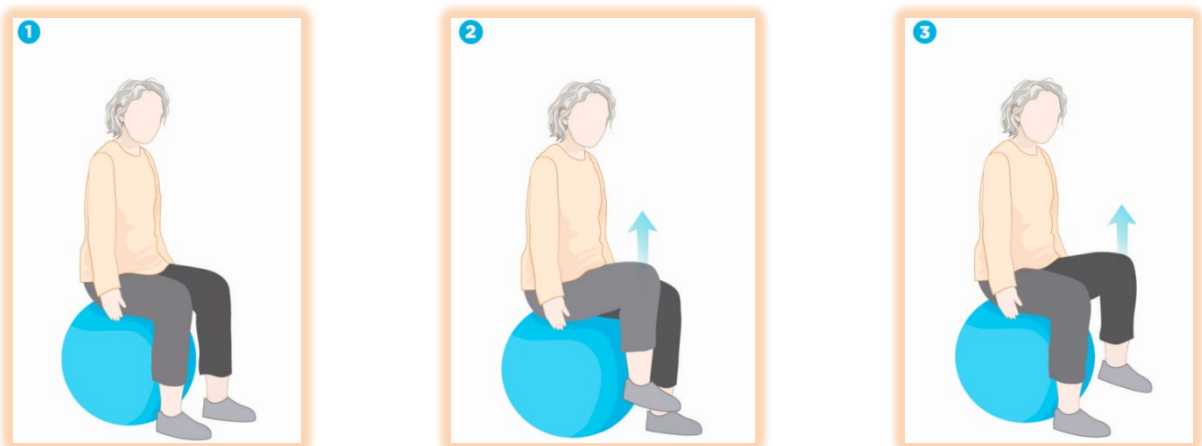
10 répétitions

À quelle fréquence?

Chaque jour

EXERCICES D'ÉQUILIBRE: Instructions:

1. Asseyez-vous et centrez-vous sur un ballon d'exercice.
2. Si vous ne parvenez pas à vous équilibrer sur le ballon d'exercice, asseyez-vous sur une chaise.
3. Restez aussi immobile que possible, soulevez une jambe aussi haut que possible
4. Répétez de l'autre côté



PATRON DE MARCHÉ

TALON-ORTEILS

Lorsque vous marchez, **POUVEZ-vous** marcher du talon aux orteils? L'image ci-dessous montre ce que cela signifie.

- ☐ Oui
- ☐ Non



Lorsque vous marchez, marchez-vous d'un talon à l'autre?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Remarques :



PLAN D'EXERCICE

EXERCICES DE JAMBES:

Instructions:

1. Tenez-vous devant un comptoir.
2. Placez un pied devant l'autre de sorte que le talon du pied avant touche les orteils du pied arrière (position tandem).
3. Appliquez une touche très légère sur le comptoir.



Combien de temps?

30 secondes

Combien de fois?

10 répétitions

À quelle fréquence?

Chaque jour

EXERCICES D'ÉQUILIBRE: *Instructions:*

1. Tenez-vous droit avec un objet stable devant vous. Ne mettez que le bout de vos doigts sur l'objet uniquement pour garder votre équilibre.
2. Soulevez un genou vers votre poitrine tout en gardant votre équilibre.
3. Revenez à la position de départ et répétez avec l'autre côté.



Combien de temps?

5 secondes

Combien de fois?

10 répétitions

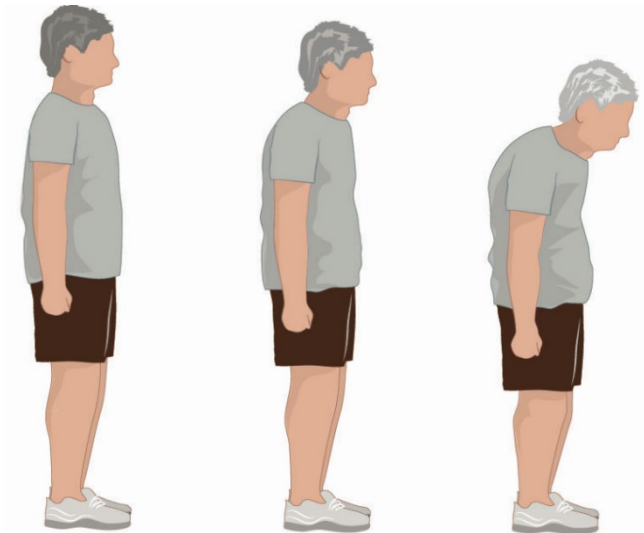
À quelle fréquence?

Chaque jour

POSTURE ET CHANGEMENT DE POSTURE

Votre posture est-elle droite, légèrement voûtée ou voûtée?

- ☐ Droit
- ☐ Légèrement voûté
- ☐ Voûté



Droit

Légèrement

voûté Penché

Qu'arrive-t-il à votre posture lorsque vous marchez en arrière?

- ☐ Le dos se redresse
- ☐ Le dos reste voûté
- ☐ Impossible de marcher en arrière

Remarques :



My Goals

PLAN D'EXERCICE

COUCHÉ PLAT

Les muscles raides de la poitrine jouent un grand rôle dans la posture penchée.

Couché à plat sur le dos

(ou avec un mince oreiller sous la tête, si c'est trop douloureux au début)

peut aider à étirer ces muscles et améliorer votre posture!

MARCHE VERS L'ARRIÈRE

Essayez de passer quelques minutes à marcher à reculons tous les jours. Cela semble drôle, mais cela aide vraiment à améliorer la posture!



MARCHER AVEC UNE BONNE POSTURE

Chaque fois que vous y pensez, essayez de corriger votre posture de marche. Finalement, une bonne posture deviendra sans effort!



POSITION ET BALANCEMENT DU BRAS

Lorsque vous marchez, vos bras se balancent-ils? Vous pourriez demander à quelqu'un de vous surveiller.

Sur les côtés



Balancement



À surveiller (le cas échéant) :

Lequel des éléments suivants décrit le mieux leur balancement de bras?

- ☐ Rythmique
- ☐ Un bras différent de l'autre
- ☐ Les bras ne se balancent pas

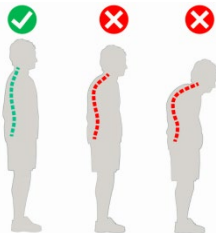
Remarques :

PLAN D'EXERCICE

EXERCICES DE JAMBES: Instructions:

1. Allongez-vous à plat sur le dos avec vos genoux pliés.
2. Sans bouger le haut de votre corps, laissez les deux genoux tomber d'un côté.
3. Placez la main de ce côté sur le haut de votre cuisse et appuyez une pression, de sorte que vous sentez un léger étirement
4. Répétez de l'autre côté.

1



Combien de temps?

5 secondes

Combien de fois?

10 répétitions

À quelle fréquence?

Chaque jour



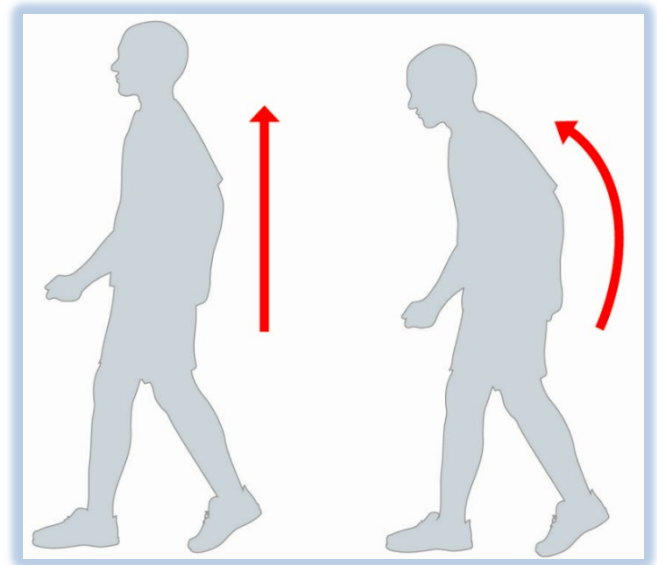
PRATIQUEZ UNE BONNE POSTURE

La posture est vraiment importante! Une bonne posture permet à vos bras de balancer comme ils sont censés le faire lorsque vous marchez. À son tour, cela peut aider à prévenir les chutes et les blessures!

MARCHER ET REGARDER

Lorsque vous marchez, où regardez-vous? Sélectionnez-en un.

- ☐ Devant et autour de l'environnement
- ☐ Devant
- ☐ Le sol en avant
- ☐ Mes pieds



VIP: Entraînez-vous à ne pas regarder vos pieds lorsque vous marchez.



Remarques :

PLAN D'EXERCICE

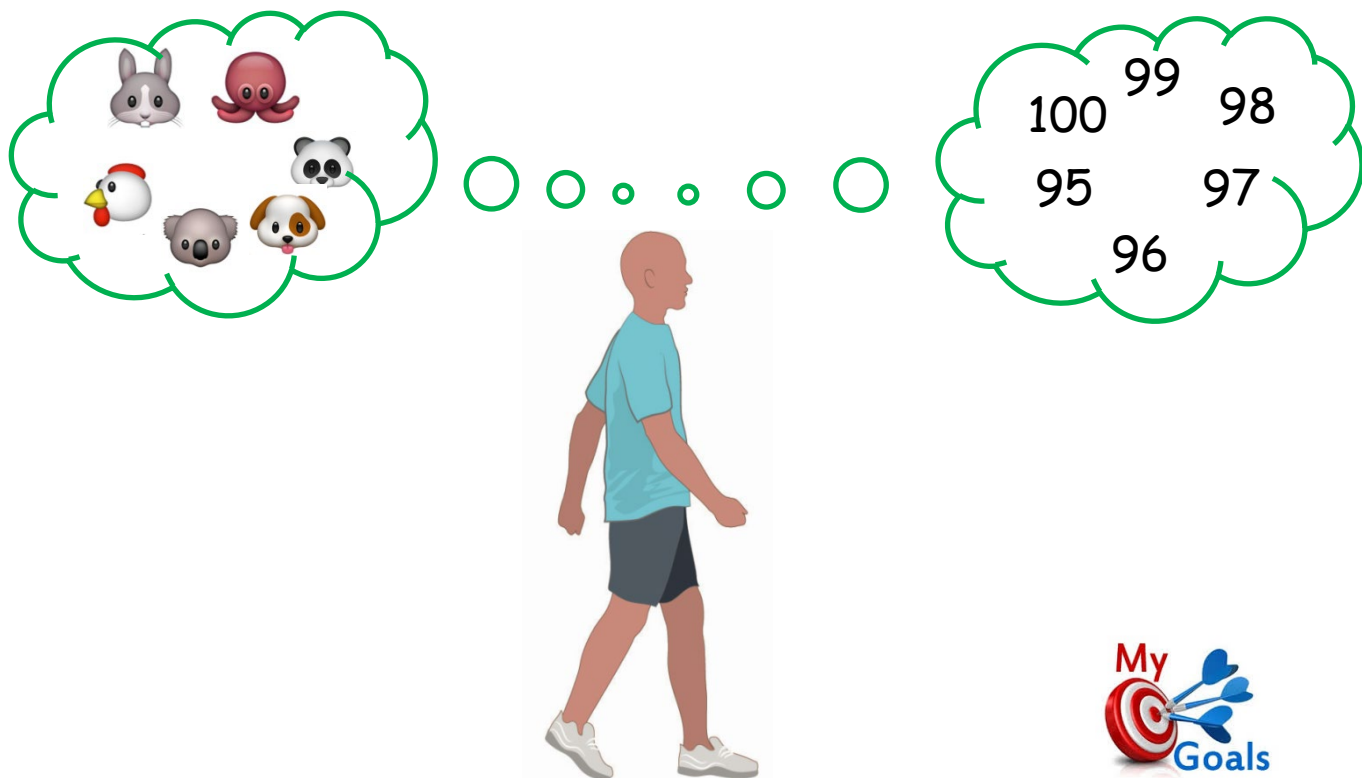
MARCHER ET PARLER :

Instructions

1. Allez vous promener.
2. En marchant, comptez de 100 à 0.
3. Vous pouvez également essayer de nommer des animaux, des mots commençant par chaque lettre de l'alphabet.

IMPORTANT: NE LAISSER PAS le comptage interférer votre marche!

L'objectif est que vous puissiez éventuellement faire les deux en même temps, avec peu ou pas d'erreurs.



PRATIQUEZ UNE BONNE MARCHE

Rappelez-vous, marcher talon-à-orteil, balancer vos bras, bonne posture!

CHANGEMENT DE DIRECTION

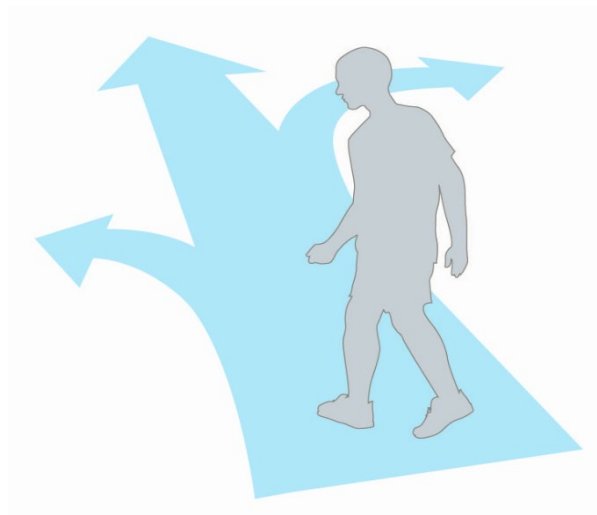
Lorsque vous marchez et devez changer de direction, comment faites-vous? Sélectionnez-en un.

Changer de direction?

- ☐ Arrêtez et tournez
- ☐ Ralentissez et tournez
- ☐ Faire une longue courbe
- ☐ Pivot

Également des deux côtés?

- ☐ Oui
- ☐ Non

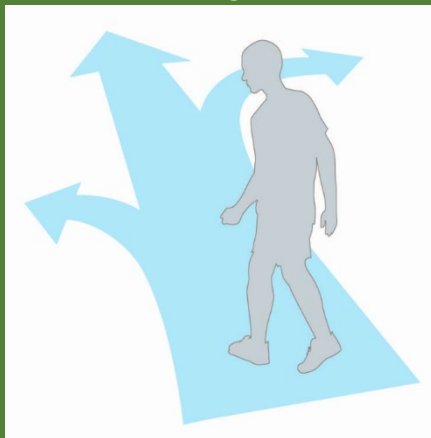


Remarques :

PLAN D'EXERCICE

PRATIQUE

Au moins 5 minutes par jour, pratiquez la marche et le
VIRAGE!



PRATIQUE

Au moins 5 minutes par jour, pratiquez pivoter!



VITESSE DE MARCHÉ, EFFORT ET ENDURANCE

Quel est votre vitesse de marche? ☐ Très lent ☐ Lent ☐ Normal ☐ Assez vif ☐ Rapide

Élément difficile	Activités	Extrême difficulté ou incapable d'effectuer une activité	Pas mal de difficulté	Difficulté modérée	Un petit peu difficile	Pas Difficile
	Sauter	0	1	2	3	4
	Faire des virages serrés tout en courant vite.	0	1	2	3	4
	Courir sur un terrain accidenté.	0	1	2	3	4
	Marcher un km.	0	1	2	3	4
	Courir sur une surface plate.	0	1	2	3	4
	Accroupir.	0	1	2	3	4
	Debout pendant 1 heure.	0	1	2	3	4
	Monter / descendre 10 escaliers (environ 1 volée d'escaliers)	0	1	2	3	4
	Effectuer des activités lourdes autour de votre maison.	0	1	2	3	4
	Vos passe-temps habituels, vos activités de création ou sportives.	0	1	2	3	4
	L'un de vos travaux habituels, travaux ménagers ou activités scolaires.	0	1	2	3	4
	Marcher 2 blocs	0	1	2	3	4
	Soulever un objet, comme un sac d'épicerie	0	1	2	3	4
	Monter ou sortir d'une voiture.	0	1	2	3	4
	Entrer ou sortir du bain.	0	1	2	3	4
	Marcher entre les chambres.	0	1	2	3	4
	Effectuer des activités légères autour de votre maison.	0	1	2	3	4
	Mettre vos chaussures ou vos chaussettes.	0	1	2	3	4
	Rester assis pendant 1 heure.	0	1	2	3	4
Article facile	Tourner dans son lit.	0	1	2	3	4

Plus de VITESSE DE MARCHE, D'EFFORT ET D'ENDURANCE

Nous avons demandé à 677 personnes âgées leurs pensées par rapport à MIEUX marcher et c'est ainsi qu'ils ont marqué sur les questions de la page précédente!

Comment
vous mesurez-
vous?



Les personnes qui marchent
MIEUX ont obtenu un score de
68/80

Les personnes qui marchent un peu MIEUX ont
obtenu un score de 48/80

Les personnes qui ne marchent pas MIEUX ont
obtenu un score de 28/80

Trouvez votre place sur la
mesure de la page précédente
et travaillez pour monter
l'échelle.

Plus de VITESSE DE MARCHÉ, D'EFFORT ET D'ENDURANCE

Combien de temps a duré la plus longue marche que vous avez prise aujourd'hui?

- ☐ < 1 minute
- ☐ 1-2 minutes
- ☐ 2-5 minutes
- ☐ plus de 5 minutes

Combien d'effort exercez-vous pour monter une étage ou une colline? Veuillez indiquer votre réponse en cochant l'une des cases.

RPE Scale	Rate of Perceived Exertion	
10	Max Effort Activity Feels almost impossible to keep going. Completely out of breath, unable to talk. Cannot maintain for more than a very short time.	☐
9	Very Hard Activity Very difficult to maintain exercise intensity. Can barely breath and speak only a few words.	☐
7-8	Vigorous Activity Borderline uncomfortable. Short of breath, can speak sentence.	☐
4-6	Moderate Activity Breathing heavily, can hold short conversation. Still somewhat comfortable, but becoming noticeably more challenging.	☐
2-3	Light Activity Feels like you can maintain for hours. Easy to breathe and carry a conversation.	☐
1	Very Light Activity Hardly any exertion, but more than sleeping, watching TV, etc.	☐

Remarques :

TESTEZ-VOUS

S'il vous plaît
répondre à
chacun des
éléments
suivants!

Activités	Extrême difficulté ou incapable d' effectuer une activité	Pas mal de difficulté	Difficulté modérée	Un petit peu de difficulté	Pas Difficile
Sauter	0	1	2	3	4
Faire des virages serrés tout en courant vite.	0	1	2	3	4
Courir sur un terrain accidenté.	0	1	2	3	4
Marcher un km.	0	1	2	3	4
Courir sur une surface plate.	0	1	2	3	4
Accroupir.	0	1	2	3	4
Rester debout pendant 1 heure.	0	1	2	3	4
Monter / descendre 10 escaliers (environ 1 volée d'escaliers)	0	1	2	3	4
Effectuer des activités lourdes autour de votre maison.	0	1	2	3	4
Vos passe-temps habituels, vos activités de création ou sportives.	0	1	2	3	4
L'un de vos travaux habituels, travaux ménagers ou activités scolaires.	0	1	2	3	4
Marcher 2 blocs.	0	1	2	3	4
Soulever un objet, comme un sac d'épicerie	0	1	2	3	4
Monter ou sortir d'une voiture.	0	1	2	3	4
Entrer ou sortir du bain.	0	1	2	3	4
Marcher entre les chambres.	0	1	2	3	4
Effectuer des activités légères autour de votre maison.	0	1	2	3	4
Mettre vos chaussures ou vos chaussettes.	0	1	2	3	4
Rester assis pendant 1 heure.	0	1	2	3	4
Tournez dans son lit.	0	1	2	3	4

Rester au courant

La recherche montre que la MARCHÉ est la meilleure façon de rester en bonne santé.

La plupart des téléphones intelligents que vous portez avec vous tous les jours ont la capacité de suivre le nombre de pas que vous faites par jour. Il vous donnera un enregistrement continu par rapport à comment vous allez.

Vous pouvez également simplement utiliser un podomètre disponible dans de nombreux magasins pour moins de 10 \$.

Voici un guide pour décider COMBIEN DE PAS sont suffisants.

