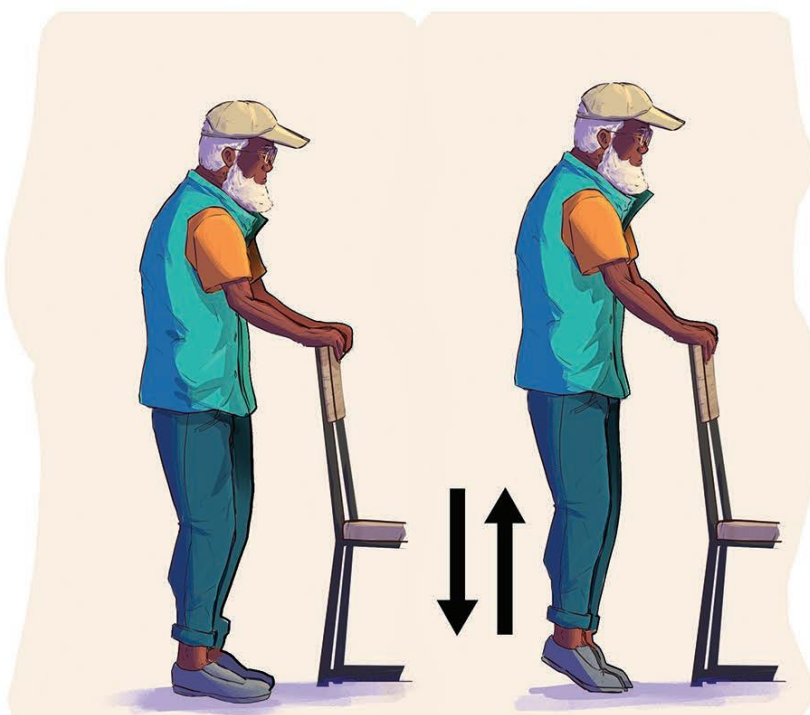


# JE MUSCLE MES MOLLETS ET AMÉLIORE MON ÉQUILIBRE

- Debout le dos bien droit, j'appuie mes mains sur le dossier d'une chaise ou contre un mur
- Je monte sur la pointe des pieds et j'essaie de tenir quelques secondes
- Je repose les pieds au sol



**2 À 4 SÉRIES DE 10**

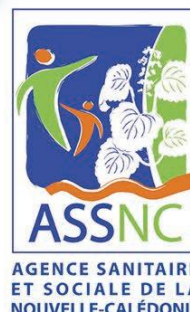
Je consulte mon médecin pour toute reprise d'activité physique ou si je ressens une gêne lors d'un effort.

## CONSEILS

Je fixe un point à quelques mètres devant moi

Si je me sens à l'aise, je fais la même chose sur un pied, puis l'autre

Pour tous renseignements :  
sportsante@ass.nc



# JE COMBATS LE TABAC EN OCCUPANT MON ESPRIT

EN + JE MUSCLE MES BRAS ET J'AMÉLIORE MON SOUFFLE

- J'avance une jambe et je **fléchis** légèrement **les genoux**
- Je **plie mes bras**, les poings devant mon visage
- Je fais des **mouvements de boxe** en avant le plus rapidement possible pendant 20 secondes
- Je **gaine** mon corps pour rester bien de face



**3 À 5 FOIS**  
**PENDANT 20 SECONDES**

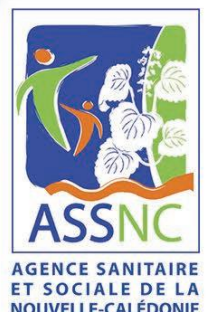
J'écoute mon corps et je ne force pas, si j'ai des douleurs j'en parle à mon médecin.

## CONSEILS

Je ne bloque pas  
ma respiration

Dès que j'ai  
envie de fumer,  
je fais cet exercice  
qui permet  
une diversion  
pour mon cerveau

Pour tous renseignements :  
sportsante@ass.nc



# JE MAINTIENS UN DOS TONIQUE POUR ÉVITER DE ME VOÛTER

- Mains sur les cuisses ou posées sur la table
- Je bombe le torse et **je resserre les omoplates** entre elles comme pour presser une éponge
- Je **contracte** pendant 6 secondes
- Je relâche 12 secondes



**6 SEC. DE CONTRACTION**  
**12 SEC. DE RELÂCHEMENT**  
**10 À 15 X**

Je consulte mon médecin pour toute reprise d'activité physique ou si je ressens une gêne lors d'un effort.

## CONSEILS

Je respire tranquillement et je ne creuse pas le bas du dos.

Les mains et les coudes se laissent guider et ne sont pas contractés.

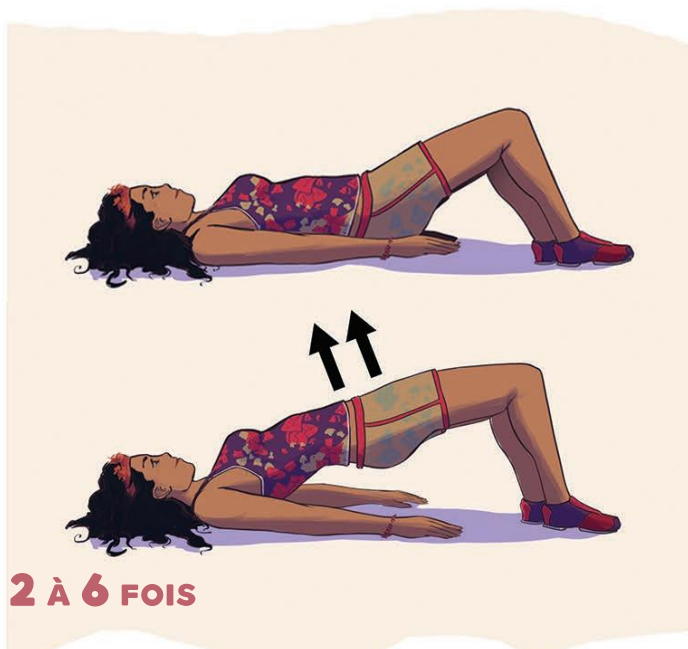
Pour tous renseignements :  
sportsante@ass.nc





# JE RENFORCE MON BAS DU DOS ET MES FESSIERS

- Je m'allonge sur le dos, pieds écartés de la largeur du bassin, genoux fléchis
- J'ai les bras le long du corps, les paumes de main et le dos bien plaqués au sol
- Je contracte le périnée, puis je décolle les fesses en montant le bassin vers le ciel
- La tête, les épaules, les bras et les pieds restent au sol
- Je garde la position 10 secondes et je redescends doucement vertèbre après vertèbre



J'écoute mon corps et je ne force pas, si j'ai des douleurs j'en parle à mon médecin.

## CONSEILS

Je protège mon cou, le poids est réparti sur les épaules, les bras et les pieds qui poussent fort dans le sol

Je ne bloque pas ma respiration, je plaque bien mes épaules au sol en bombant la poitrine pour bien inspirer et expirer

Pour tous renseignements :  
sportsante@ass.nc





# JE MUSCLE MES CUISSSES ET MES FESSES ET JE FAIS BAISSER MON TAUX DE SUCRE DANS LE SANG

- Pour être en sécurité, j'installe une chaise bien stable, dossier appuyé contre un mur
- Je m'assieds sur la chaise, légèrement sur l'avant, mon dos ne touche pas le dossier et j'ai les bras croisés sur la poitrine
- Mes pieds sont espacés de la largeur de mes épaules et ils sont posés à plat au sol
- Je me lève complètement et je me rassieds sans toucher le dossier. Mon dos reste bien droit et mes bras toujours croisés



## 10 ASSIS-DEBOUT À RÉPÉTER 2 À 5 FOIS

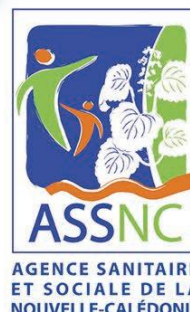
Je consulte mon médecin pour toute reprise d'activité physique ou si je ressens une gêne lors d'un effort.

### CONSEILS

Je pense à bien respirer, j'inspire en me levant et j'expire en descendant

Si c'est trop difficile sans l'aide des bras, je prends une chaise avec des accoudoirs pour m'aider

Pour tous renseignements :  
sportsante@ass.nc



# JE RELÂCHE LES MUSCLES ET LES NERFS CRISPÉS POUR ÉVITER LE MAL DE DOS OU LES RAIDEURS DANS LE COU

- Assis sur ma chaise, bras relâchés vers le bas je me tiens bien droit
- Je roule lentement les épaules vers l'arrière en ouvrant bien la poitrine pour faire des cercles
- Puis je fais des cercles dans le sens inverse, en commençant en avant
- Mes bras sont toujours détendus



**10 CERCLES DANS UN SENS**  
**10 CERCLES DANS L'AUTRE SENS**  
**A RÉPÉTER PLUSIEURS FOIS DANS LA JOURNÉE**

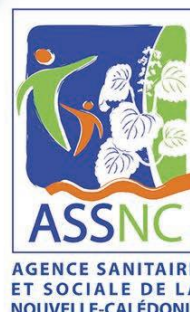
Je consulte mon médecin pour toute reprise d'activité physique ou si je ressens une gêne lors d'un effort.

## CONSEILS

Toutes les heures  
je me mets debout  
et je marche  
quelques minutes

Mon astuce  
c'est un rappel  
sur mon téléphone

Pour tous renseignements :  
[sportsante@ass.nc](mailto:sportsante@ass.nc)



# JE ME MUSCLE TOUT EN APPORTANT DE L'AFFECTION À BÉBÉ

- J'installe bébé sur le dos posé au sol avec un tapis
- Je me mets à quatre pattes, ma tête au-dessus de la sienne et je lui souris
- Mes bras sont tendus, les mains posées au sol à la verticale des épaules
- Je descends en fléchissant sur mes bras, je fais un bisou sur le front de bébé et je remonte



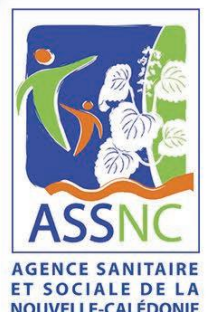
**2 À 3 RÉPÉTITIONS  
DE 5 FLEXIONS**

J'écoute mon corps et je ne force pas, si j'ai des douleurs j'en parle à mon médecin.

## CONSEILS

Je profite  
de ce moment  
en tête à tête  
avec bébé  
pour lui parler  
et lui sourire

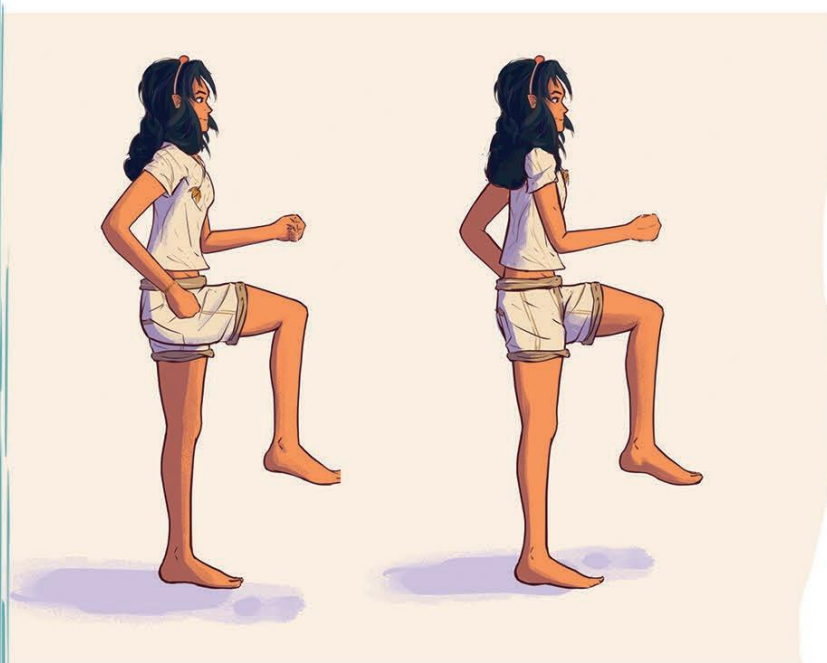
Pour tous renseignements :  
[sportsante@ass.nc](mailto:sportsante@ass.nc)





# J'ACTIVE MON COEUR ET MES POUMONS JE MUSCLE MES JAMBES ET MON VENTRE

- Pour faire des « montées de genoux » sur place :
  - Je suis debout, les bras le long du corps
  - Je lève le genou gauche et le bras droit pliés à 90°
  - Puis le genou droit et le bras gauche
- + facile : je fais l'exercice assis  
+ difficile : je fais l'exercice en courant sur place



**4 SÉRIES**  
**DE 6 À 10 RÉPÉTITIONS**

L'écoute mon corps et je ne force pas, si j'ai des douleurs j'en parle à mon médecin.

## CONSEILS

- Je reste bien droit, sans me pencher en avant ou en arrière
- Je regarde devant moi, sans baisser la tête
- Je pense à bien respirer

Pour tous renseignements :  
sportsante@ass.nc



# JE ME GAINÉ ET JE SOULAGE MON DOS EN LE MOBILISANT

- Je me mets à quatre pattes, une jambe allongée vers l'arrière dans le prolongement du tronc. Mon dos est bien plat.
- Je fais des battements verticaux en contractant la fesse.
- Puis je change de jambe.
- Je fais attention de ne pas monter la jambe au-dessus du niveau du dos pour ne pas le creuser



**2 SÉRIES**  
**DE 8 À 16 RÉPÉTITIONS**

Je consulte mon médecin pour toute reprise d'activité physique ou si je ressens une gêne lors d'un effort.

## CONSEILS

Variante :  
Je fais des mouvements  
horizontaux,  
jambe étendue  
à l'arrière  
et à 45 degrés  
vers l'extérieur

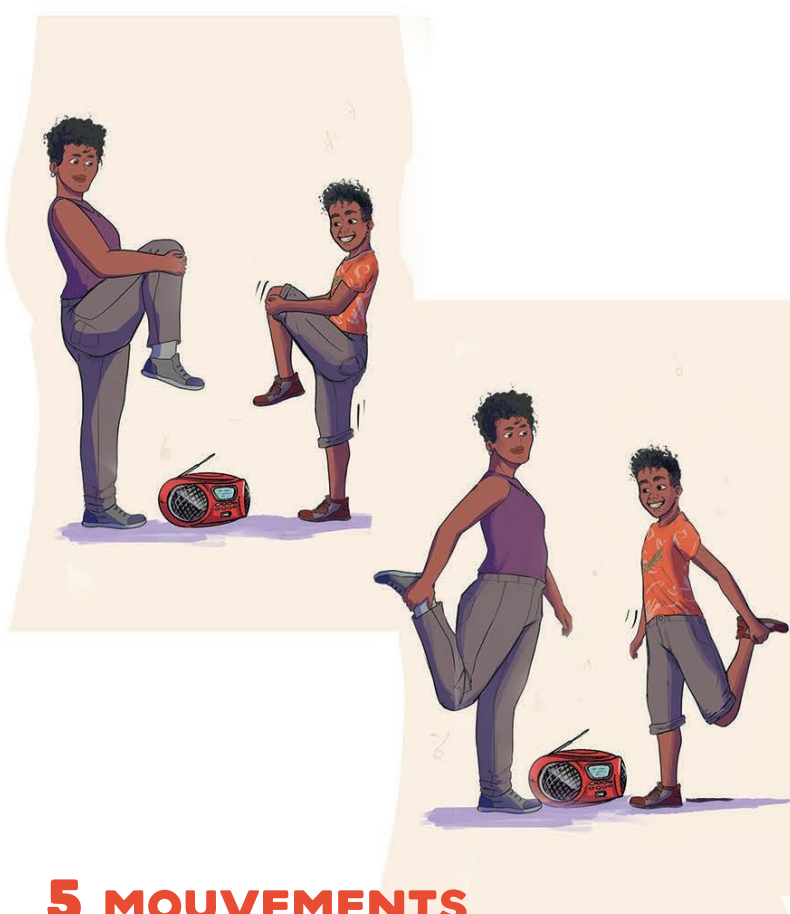
Pour tous renseignements :  
[sportsante@ass.nc](mailto:sportsante@ass.nc)



# ENSEMBLE, ON S'AMUSE EN BOUGEANT

- DE TEMPS PASSÉ ASSIS, - D'ÉCRAN  
ET EN + ON TRAVAILLE LA SOUPLESSE ET LA COORDINATION

Face à face, je fais un mouvement qui étire une partie du corps et l'autre le reproduit comme dans un miroir



## 5 MOUVEMENTS ENCHAINÉS

PUIS À L'AUTRE D'EN PROPOSER 5

J'écoute mon corps et je ne force pas, si j'ai des douleurs  
j'en parle à mon médecin.

## CONSEILS

En musique  
c'est encore mieux,

Quelques  
pas de danse  
et c'est parti  
pour une  
chorégraphie !

Pour tous renseignements :  
sportsante@ass.nc

