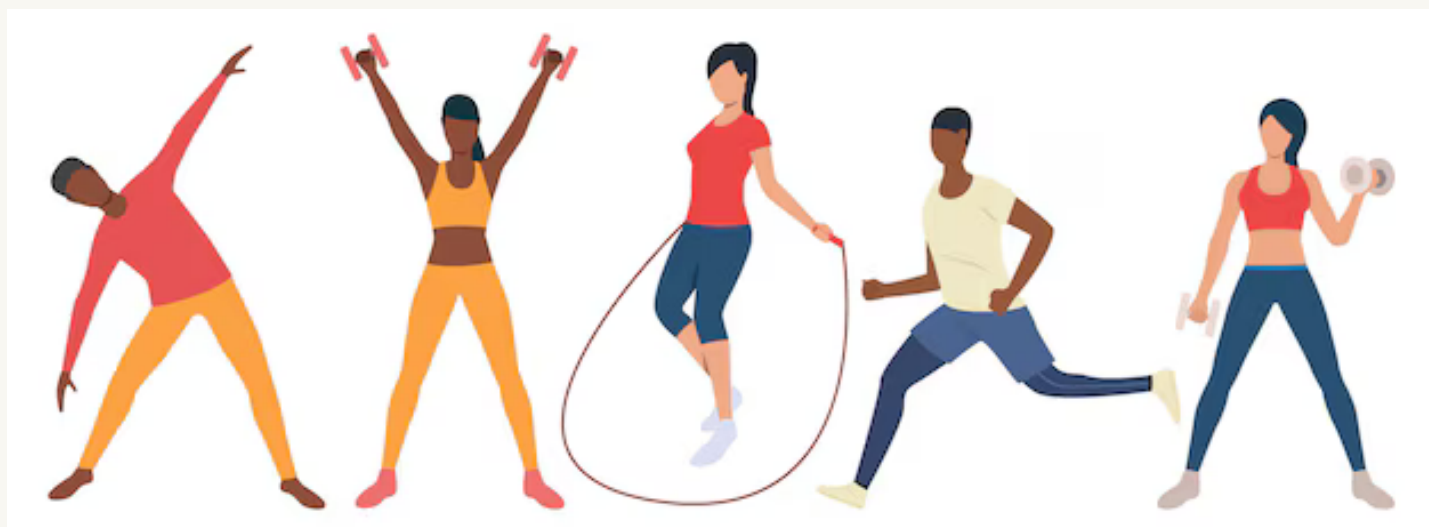


# LIVRET DE MOTIVATION A LA POURSUITE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À DOMICILE

RÉALISÉE PAR L'ÉQUIPE DE RÉADAPTATION DE  
LA CLINIQUE GRANCHER CYRANO

# Poursuivre l'activité physique : un choix pour vous





Ce livret a été conçu pour vous accompagner après votre sortie de la clinique, afin de vous aider à maintenir une activité physique régulière dans votre quotidien.

L'objectif n'est pas de faire « plus » ou « mieux » que ce que vous avez déjà fait, mais de continuer à bouger à votre rythme, en respectant vos capacités et vos sensations.

A la clinique, vous avez prouvé que vous étiez capable d'intégrer le mouvement dans votre quotidien. Ce livret est là pour vous aider à prolonger cette dynamique, en toute autonomie et en toute sécurité.

Continuer l'activité physique, c'est prendre soin de soi sur le long terme.

Il ne s'agit pas d'une obligation, mais d'un choix pour votre santé, votre bien-être et votre autonomie.

Avancez à votre rythme, soyez indulgent(e) avec vous-même, et souvenez-vous :  
chaque mouvement compte.

# LES BIENFAITS

## VOUS AVEZ DÉJÀ AVANCÉ

- Durant votre prise en charge, vous avez :
- repris confiance dans vos capacités physiques,
  - appris à écouter votre corps,
  - constaté que le mouvement pouvait être bénéfique et accessible.

Ces progrès sont réels. Ils sont le résultat de votre engagement. Continuer une activité physique, c'est conserver ce que vous avez déjà construit.

## POURQUOI RESTER ACTIF(VE) APRÈS VOTRE SÉJOUR ?

- L'activité physique régulière permet de :
- préserver les bénéfices acquis pendant la rééducation,
  - limiter la réapparition des douleurs ou des gênes,
  - améliorer l'énergie, le moral et la qualité du sommeil,
  - conserver son autonomie dans les gestes du quotidien.
- Il ne s'agit pas de performance, mais de continuité. Quelques minutes régulières valent mieux que des séances intenses et irrégulières.

## TOUS LES MOUVEMENTS SONT BÉNÉFIQUES

Marcher, faire quelques exercices à la maison, jardiner, monter les escaliers, faire du vélo, s'étirer...

Toute activité compte, dès lors qu'elle est :

- adaptée à votre condition,
- réalisée sans douleur excessive,
- intégrée naturellement à votre quotidien.

Vous pouvez varier, ajuster, modifier. L'essentiel est de rester en mouvement.

## LA MOTIVATION N'EST PAS CONSTANTE. CERTAINS JOURS SERONT PLUS FACILES QUE D'AUTRES.

- Lorsque l'envie diminue :
- réduisez la durée plutôt que d'arrêter,
  - rappelez-vous pourquoi vous avez commencé,
  - autorisez-vous à faire « un peu », c'est déjà suffisant,
  - adapter son activité selon son état de forme
- Bouger, même 5 à 10 minutes, est toujours bénéfique.

## Recommandations de l'OMS

|                         | Recommandation                                                                                                                | Quoi faire à la maison                                                                                                                    | Loisirs                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Endurance               | 2h30 à 5h d'activité d'intensité modérée à répartir à sa convenance durant la semaine ou 30 min par jour à répartir si besoin | Marche rapide, marche en montée, montée d'escaliers                                                                                       | Marche, natation, vélo / d'appartement, danse, course à pied, rameur, golf, raquettes(neige)...                                                                                               |
| Renforcement musculaire | 20min à 1h → 2 à 3 fois par semaine                                                                                           | Marche en montée, montée d'escaliers, jardinage (creuser, bêcher), se relever, s'accroupir, lever et porter des charges, travaux ménagers | Aquagym, aquabike, danse, tai-chi, golf, rameur, exercices de résistance utilisant le poids corporel et/ou du petit matériel (haltères, bracelets lestés, bandes élastiques...), pilate, yoga |
| Souplesse               | 1 à 2 fois par semaine ou 10 min tous les jours                                                                               | Travaux ménagers                                                                                                                          | Étirements , tai-chi, yoga, pilates, golf, pétanque, molkky, APA                                                                                                                              |
| Equilibre               | 1 à 2 fois par semaine                                                                                                        | Se tenir debout sur une jambe lors d'activités quotidiennes (brossage de dent, vaisselle...)                                              | Vélo, danse, golf, pétanque, tai-chi, yoga, exercices de posture et d'équilibre, APA                                                                                                          |

# OÙ EN EST VOTRE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE?



Ce questionnaire vous permet de faire le point sur votre niveau d'activité physique actuel.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'objectif est simplement de mieux se connaître pour avancer à son rythme.

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mes déplacements                 | <input type="checkbox"/> Je me déplace principalement en voiture ou en transport, je marche très peu<br><input type="checkbox"/> Je marche régulièrement pour mes déplacements (courses, petites sorties)<br><input type="checkbox"/> Je marche souvent et sur des distances assez longues   |
| Mes activités domestiques        | <input type="checkbox"/> Je fais peu d'activités à la maison (ménage, jardinage, bricolage...)<br><input type="checkbox"/> Je réalise certaines activités domestiques de façon régulière<br><input type="checkbox"/> Je suis souvent actif(ve) à la maison (ménage, jardinage, bricolage...) |
| Le temps passé assis             | <input type="checkbox"/> Je passe la majorité de la journée assis(e)<br><input type="checkbox"/> J'alterne entre moments assis et moments actifs<br><input type="checkbox"/> Je passe peu de temps assis(e), je bouge souvent                                                                |
| Activité physique ou de loisirs  | <input type="checkbox"/> Je ne pratique pas ou très rarement une activité physique<br><input type="checkbox"/> Je pratique une activité physique occasionnelle ou irrégulière<br><input type="checkbox"/> Je pratique une activité physique régulière (marche, sport, gym, etc.)             |
| Fréquence de l'activité physique | <input type="checkbox"/> Moins d'une fois par semaine<br><input type="checkbox"/> 1 à 2 fois par semaine<br><input type="checkbox"/> 3 fois par semaine ou plus                                                                                                                              |
| Durée moyenne de l'activité      | <input type="checkbox"/> Moins de 15 minutes<br><input type="checkbox"/> Entre 15 et 30 minutes<br><input type="checkbox"/> Plus de 30 minutes                                                                                                                                               |
| Intensité ressentie              | <input type="checkbox"/> Activité très légère (peu d'essoufflement)<br><input type="checkbox"/> Activité modérée (je respire plus vite mais je peux parler)<br><input type="checkbox"/> Activité soutenue (je suis essoufflé(e))                                                             |
| Activité physique et bien-être   | <input type="checkbox"/> Je ne ressens pas ou peu de bénéfices<br><input type="checkbox"/> Je ressens certains effets positifs (énergie, moral, mobilité)<br><input type="checkbox"/> Je ressens clairement des bénéfices sur mon corps et mon bien-être                                     |

## COMMENT CALCULER MON SCORE ?

- Première réponse cochée : 1 point
- Deuxième réponse cochée : 2 points
- Troisième réponse cochée : 3 points

- Additionnez vos points.

### Interprétation de mon score

8 à 12 points → Vous êtes actuellement **peu actif(ve)**.

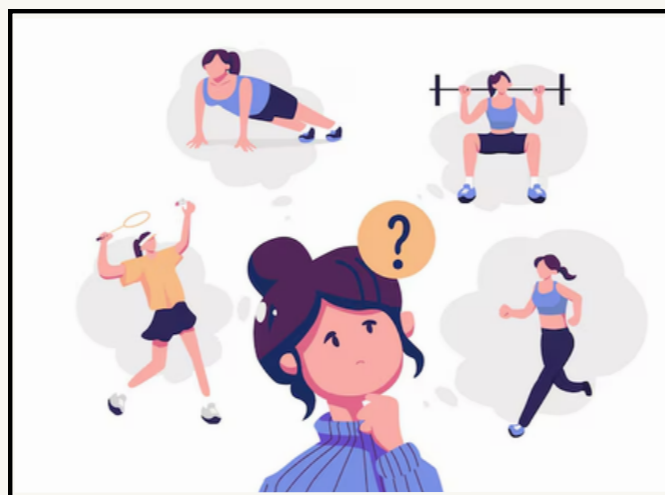
C'est un bon point de départ : chaque mouvement supplémentaire est bénéfique pour votre santé.

13 à 18 points → Vous êtes **modérément actif(ve)**.

Vous avez déjà de bonnes habitudes. En les rendant plus régulières, vous continuez à progresser.

19 à 24 points → Vous êtes **actif(ve)**.

Continuez à entretenir ces habitudes positives, elles sont précieuses pour votre santé et votre autonomie.



QUEL QUE SOIT LE RÉSULTAT OBTENU AU TEST, IL N'EST QU'UN INDICATEUR. L'ÉTAPE SUIVANTE CONSISTE À IDENTIFIER VOS PROPRES MOTIVATIONS AFIN DE VOUS ENGAGER DURABLEMENT DANS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.

# MES RAISONS PERSONNELLES DE BOUGER

Pourquoi je veux pratiquer une activité physique ?

- ☐ Diminuer les douleurs
- ☐ Me sentir plus en forme
- ☐ Garder mon autonomie
- ☐ Améliorer mon équilibre
- ☐ Améliorer mon moral
- ☐ Mieux dormir
- ☐ Autre : .....



Mon ou mes objectif personnel(s) :

.....



Est-ce que mon objectif est

- ☐ Mesurable (je peux évaluer ma progression)
- ☐ Atteignable / Réaliste
- ☐ Temporellement défini (j'ai une date butoir)
- ☐ Planifiable

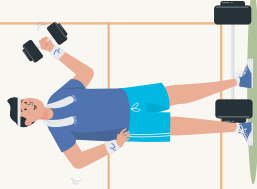


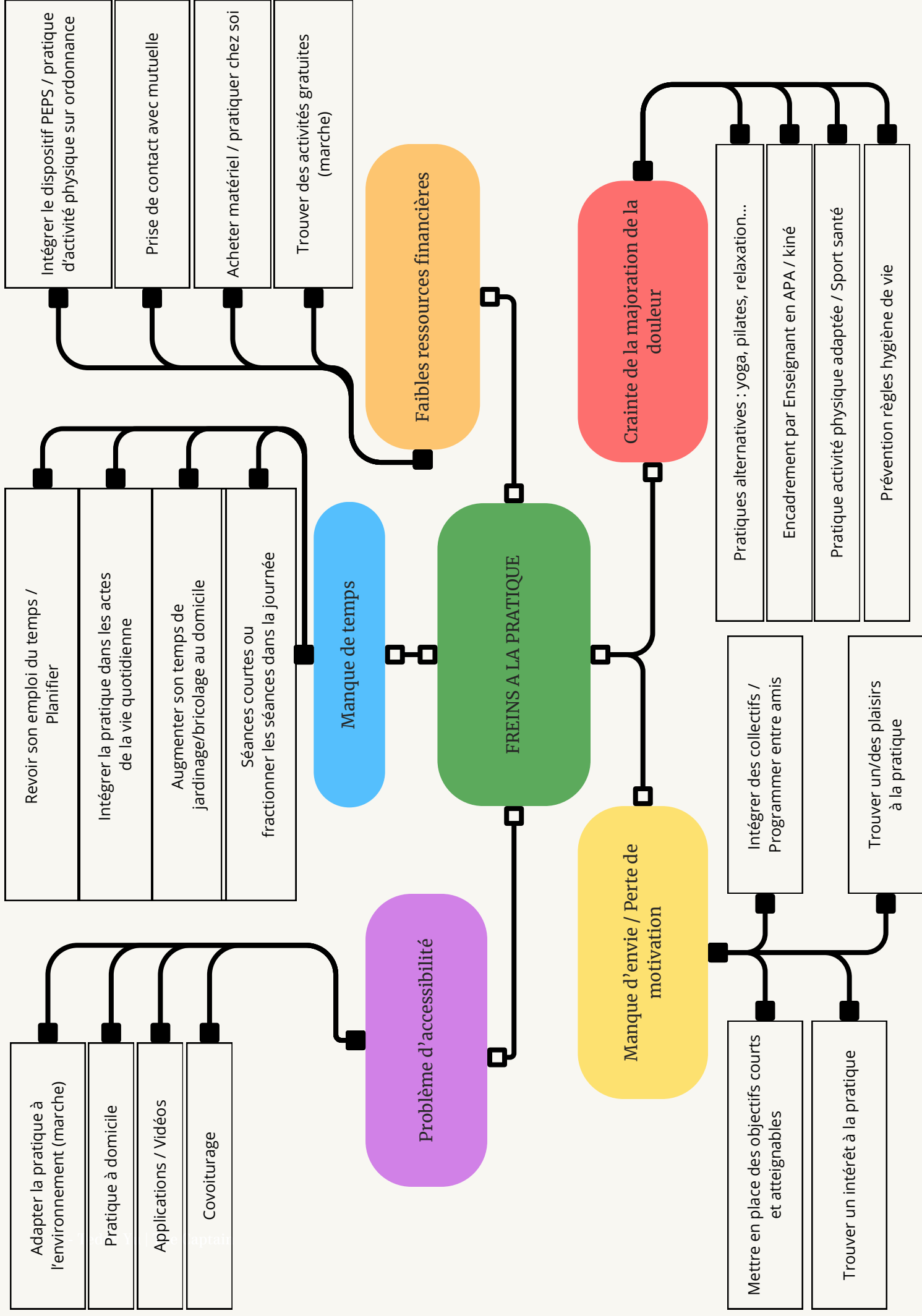


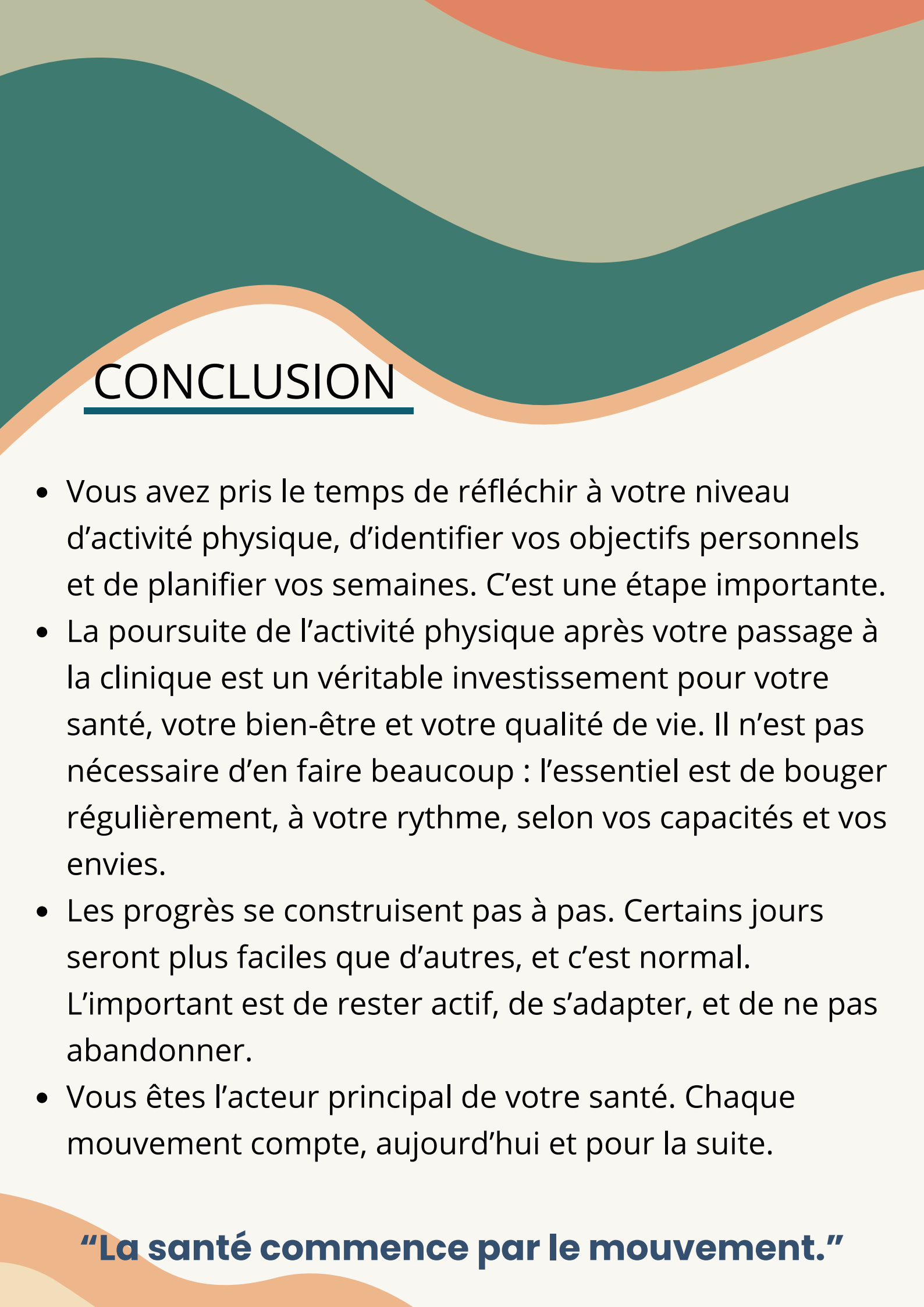
# Emploi du temps de ma semaine

by Yu | The Cap

|           | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| 8H - 9H   |       |       |          |       |          |        |          |
| 9H - 10H  |       |       |          |       |          |        |          |
| 10H - 11H |       |       |          |       |          |        |          |
| 11H - 12H |       |       |          |       |          |        |          |
| 12H - 13H |       |       |          |       |          |        |          |
| 13H - 14H |       |       |          |       |          |        |          |
| 14H - 15H |       |       |          |       |          |        |          |
| 15H - 16H |       |       |          |       |          |        |          |
| 16H - 17H |       |       |          |       |          |        |          |
| 17H - 18H |       |       |          |       |          |        |          |



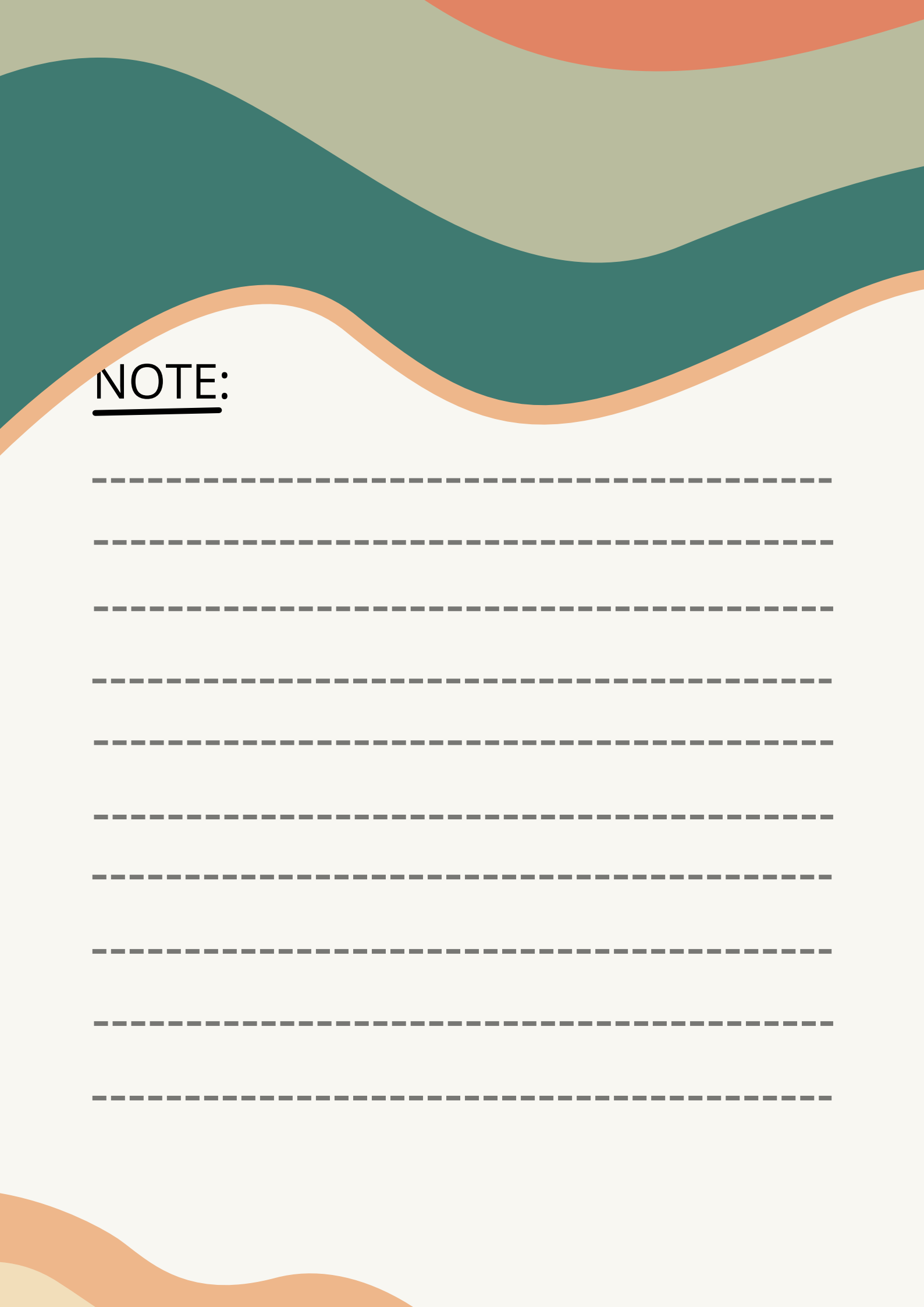




## CONCLUSION

- Vous avez pris le temps de réfléchir à votre niveau d'activité physique, d'identifier vos objectifs personnels et de planifier vos semaines. C'est une étape importante.
- La poursuite de l'activité physique après votre passage à la clinique est un véritable investissement pour votre santé, votre bien-être et votre qualité de vie. Il n'est pas nécessaire d'en faire beaucoup : l'essentiel est de bouger régulièrement, à votre rythme, selon vos capacités et vos envies.
- Les progrès se construisent pas à pas. Certains jours seront plus faciles que d'autres, et c'est normal. L'important est de rester actif, de s'adapter, et de ne pas abandonner.
- Vous êtes l'acteur principal de votre santé. Chaque mouvement compte, aujourd'hui et pour la suite.

**“La santé commence par le mouvement.”**



NOTE:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---