



# Tout le monde gagne à bouger !

« **Le plus grand risque pour la santé des personnes âgées est la sédentarité.** » *Organisation mondiale de la santé, 1997*

Les exercices proposés au verso de cette page peuvent vous aider à faire vos premiers pas.

## CONSIGNES À RESPECTER :

- ① prévoyez un **appui**, soit le dossier d'une chaise, une table ou un mur, pour faire les exercices en position debout ;
- ① portez des **vêtements confortables** et des **souliers plats**;
- ① **respirez normalement** à chacun des exercices. Si vous ressentez de l'inconfort, diminuez la vitesse d'exécution des mouvements et n'insistez pas si la douleur persiste;
- ① faites des exercices **chaque jour ou presque**; toutefois, il n'est pas nécessaire de les faire tous en une seule fois. **Allez-y graduellement**;
- ① agrémentez votre séance d'une musique que vous aimez;
- ① augmentez , si désiré, le degré de difficulté des exercices 3 à 6 en utilisant des poids légers (bouteille d'eau, boîte de conserve, etc.)