



Trousse VIACTIVE #2

Montée par: Dounia Cherradi et Trécy Patoine, kinésiologues et conseillères VIACTIVE
pour la région de la Capitale-Nationale (Portneuf, Québec, Charlevoix). * *Voir références en annexe*

S'entraîner pendant la saison froide



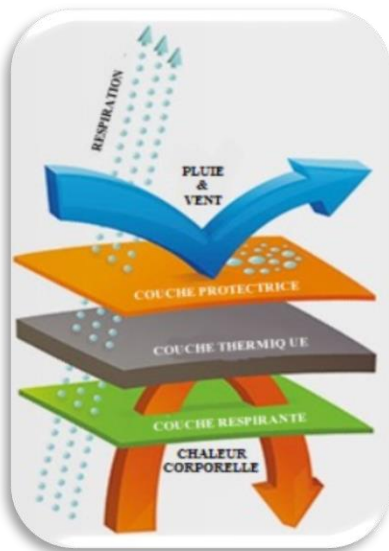
Poursuivre la marche-entraînement durant l'hiver ? Oui c'est possible ! Ce peut même être une expérience très agréable surtout quand le soleil et la neige nous offrent des paysages époustouflants. Pour que cette activité soit une expérience positive, il faut toutefois prendre certaines précautions dont : se vêtir de façon appropriée, bien s'hydrater et s'adapter en fonction des conditions.

Équipement :

D'entrée de jeu, **évitez de trop vous vêtir**. Habillez-vous comme s'il faisait quelques degrés de plus au thermomètre. Votre corps se réchauffera une fois en mouvement. En début de marche, vous devriez ressentir un léger frisson. L'idéal est de ne plus ressentir le froid après cinq minutes de marche. Si possible, transportez des vêtements supplémentaires dans un sac à dos.

Il est important de bien couvrir les extrémités de votre corps. En effet, 40% de la chaleur corporelle est perdue par votre tête et jusqu'à 30% s'échappe de vos mains et de vos pieds. Donc tuque, cache-cou, cagoule, foulard, mitaines ou gants sont de mise. Par temps froid, les mitaines sont un excellent choix puisque vos doigts se partageront leur chaleur. Ajoutez également un bas en polypropylène et en polyester sous un bas en polar ou en laine, mais assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace dans vos souliers.

Pour le corps, **le principe des trois couches** est recommandé. **Utilisez des textiles dits « respirants »** qui évacuent bien la transpiration. **Les vêtements respirants créent une barrière thermique contre le froid autour de votre corps.**



Une 1^{ère} couche respirante : bien ajustée, directement sur la peau pour évacuer la transpiration et garder votre corps au sec (évitez le coton).

Une 2^{ème} couche isolante : pour conserver la chaleur près du corps et vous isoler du froid.

Une 3^{ème} couche protectrice : pour vous protéger du vent et de la pluie/neige : cette couche consistera en une veste avec fermeture éclair afin de pouvoir l'ouvrir et la fermer en fonction de votre sensation de froid ou de chaleur.

En ce qui a trait au choix de votre chaussure, deux aspects sont importants à considérer: la semelle du soulier doit être davantage cramponnée, donc plus adhérente, et être constituée de caoutchouc plus mou qui reste flexible malgré le froid. Pour plus d'adhérence, certaines personnes n'hésitent pas à ajouter des crampons sous leurs chaussures. On vous suggère également d'alterner les paires de chaussures afin de permettre à la paire utilisée de sécher.



Pour toute question sur le choix d'une bonne chaussure, n'hésitez surtout pas à faire appel aux professionnels des boutiques spécialisées.

Hydratation :

Attention, **il est important de vous hydrater**. La respiration de l'air froid accélère la déshydratation. Malgré le temps froid, votre corps se réchauffe et transpire. Il est recommandé de boire de l'eau avant, pendant et après votre sortie.

S'adapter aux conditions :

- Lorsque vous marchez sur un parcours où la surface est glacée, ralentissez votre rythme et raccourcissez la longueur de vos pas afin d'éviter une chute qui guette parfois les marcheurs en hiver.
- **En tout temps, portez des vêtements clairs et colorés de façon à être bien visible**. Si vous marchez en soirée, faites-le sur un parcours éclairé. Munissez-vous d'une **lampe frontale** et de **bandes réfléchissantes**. Il est également préférable d'utiliser les trottoirs toutefois, si cela n'est pas possible, marchez en bordure de la rue mais face aux voitures.
- L'air froid et sec de l'hiver peut incommoder ceux et celles aux prises avec des problématiques pulmonaires telles que l'asthme. **Référez-vous au besoin à votre professionnel de la santé** pour quelques conseils d'usage ou prise de médication (pompe) avant de vous mettre en action. Et surtout, allez-y, foncez...

Le mot de la fin :

Un dernier conseil, si vous avez le goût de vous initier à la marche-entraînement pendant la saison hivernale, mettez toutes les chances de votre côté et choisissez la belle journée où les conditions idéales sont réunies. Encore mieux, allez-y avec un adepte qui saura vous transmettre de bons conseils.

Demeurer actif en toute saison, c'est s'assurer un état de bien-être physique et mental tout au long de l'année. Marcher durant l'hiver peut s'avérer une expérience tout à fait unique, extraordinaire et plaisante !!! Essayez-le et vous constaterez par vous-même les bienfaits.

Article rédigé par Édith Dumont, agente de planification, de programmation et de recherche, à la Direction de santé publique du centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches.



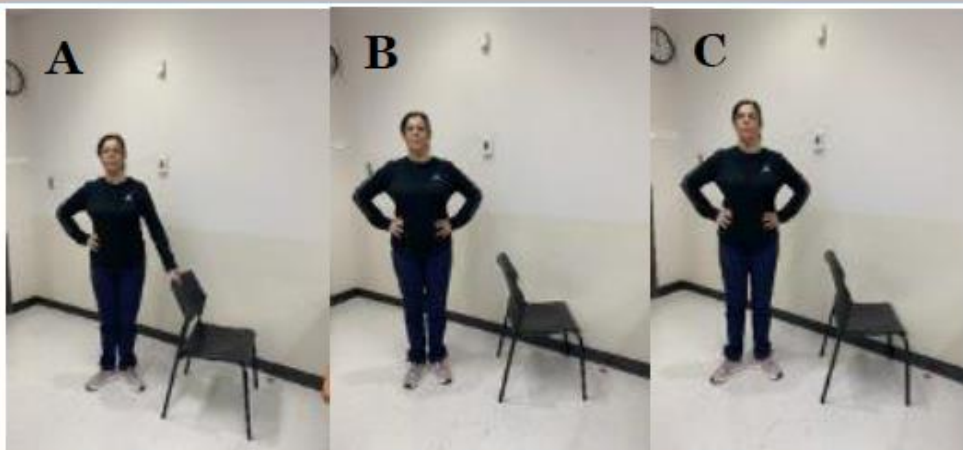
Aide-mémoire des exercices de renforcement de la cheville et d'amélioration de l'équilibre.

Consignes de sécurité

- Choisir un endroit sécuritaire, sans obstacle.
- Prévoir un **appui STABLE** (ex : chaise).
- Arrêter l'exercice si vous ressentez de la douleur.
- S'asseoir et y aller selon votre rythme si l'exercice est trop exigeant.

Renforcement de la cheville et amélioration de l'équilibre

Position de base



Description de la position de base

La tête est droite et le regard est dirigé vers l'avant. Les épaules sont détendues et tirées vers l'arrière. Le dos est droit et les abdominaux sont contractés. Les pieds sont placés en ouverture, talons collés et orteils orientés vers l'extérieur.

Il est possible de réduire l'ouverture des pieds ou d'éloigner légèrement les talons l'un de l'autre (Image B et C).

**Pour une meilleure stabilité, vous pouvez vous placer en arrière de la chaise.*

Renforcement de la cheville et amélioration de l'équilibre

Description de l'exercice

Répétitions

EXERCICE I : Le pointé



En transférant le poids du corps sur la jambe gauche, pointez le pied droit au sol, en déplaçant la jambe vers l'avant puis sur le côté. Répétez l'exercice. Faites l'exercice avec la jambe gauche en transférant le poids du corps sur la jambe droite.

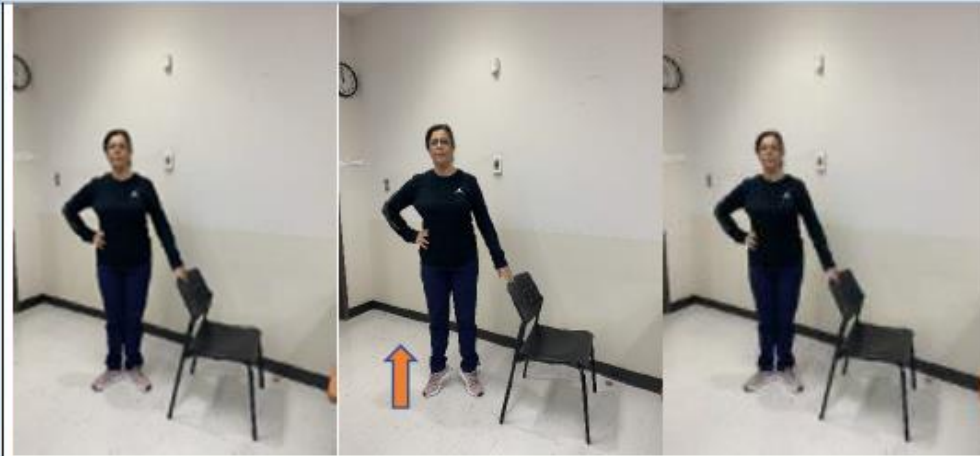
Répétez l'exercice 8 à 10 fois de chaque jambe.

Renforcement de la cheville et amélioration de l'équilibre

Description de l'exercice

Répétitions

EXERCICE II : Le Transfert



En transférant le poids du corps sur les orteils, soulevez les talons du sol en conservant l'équilibre. Revenez à la position de base en déposant lentement les talons au sol. Répétez l'exercice.



**Répétez l'exercice
15 fois.**

EXERCICE III : Le Zipper



En transférant le poids du corps sur la jambe gauche, levez le pied droit au niveau de la cheville de la jambe gauche. Glissez le pied lentement vers le haut, jusqu'au niveau du mollet gauche, puis ramenez le pied au niveau de la cheville avant de le déposer au sol. Répétez l'exercice. Faites l'exercice avec le pied gauche en transférant le poids du corps sur la jambe droite.

**2 séries de 5
répétitions de chaque
pied.**

Renforcement de la cheville et amélioration de l'équilibre	Description de l'exercice	Répétitions
EXERCICE IV : Flexion/extension de la cheville		
	<p>En transférant le poids du corps sur la jambe gauche, levez le pied droit vers l'avant, en orientant les orteils vers l'extérieur. Pointez les orteils vers le plafond puis vers le sol. Répétez l'exercice. Faites l'exercice avec le pied gauche en transférant le poids du corps sur la jambe droite.</p>	<p>5 séries de 5 répétitions de chaque pied.</p>
EXERCICE V : À cloche-pied		
	<p>En transférant le poids du corps sur la jambe gauche, levez le pied droit au niveau de la cheville de la jambe gauche, en orientant les orteils vers l'extérieur. Gardez la position en conservant l'équilibre.</p> <p>Faites l'exercice avec le pied gauche en transférant le poids du corps sur la jambe droite.</p>	<p>Gardez la position 10 à 15 secondes</p>

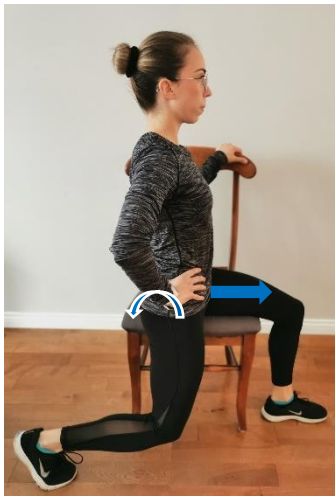
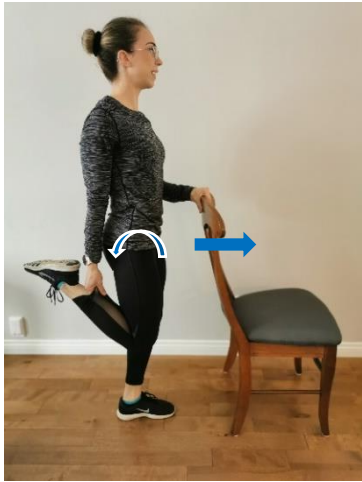




Position de base :



- Les pieds sont espacés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis;
- La tête est droite et le regard est dirigé vers l'avant;
- Les épaules sont tirées vers l'arrière et détendues;
- Le dos est droit et les abdominaux sont contractés.

Consignes de sécurité

- Choisir un endroit sécuritaire, sans obstacle.
- Prévoir un appui STABLE (ex : chaise).
- Arrêter l'exercice si vous ressentez de la douleur.

ÉTIREMENTS	Description de l'exercice	Séries/répétitions/durée
#1 : Étirement du quadriceps assis ou debout		
<p>Option 1 :</p>  <p>ou</p> <p>Option 2 :</p> 	<p><u>OPTION 1 : ÉTIREMENT DU QUADRICEPS ASSIS:</u></p> <p>Prendre appui sur le dossier d'une chaise et, en se plaçant de côté à celle-ci, déposer le dessous de la cuisse gauche sur le siège. La jambe gauche est placée à l'avant et la jambe droite est placée à l'arrière. Le talon droit est décollé du sol. Les deux genoux forment un angle de 90° et le genou gauche est aligné au-dessus de la cheville gauche. Basculer le bassin vers l'arrière, en serrant les fesses et en dirigeant le bassin vers l'avant, jusqu'à ressentir un étirement à l'avant de la cuisse droite. Conserver le dos droit. Maintenir la position 30 secondes et changer de côté.</p> <p><u>OPTION 2 : ÉTIREMENT DU QUADRICEPS DEBOUT:</u></p> <p>Debout, prendre appui sur le dossier d'une chaise avec la main gauche. Tenir la cheville droite, à l'aide du bas du pantalon ou à l'aide d'une serviette, dans le but d'aller porter le talon du pied droit vers la fesse. Les deux genoux sont cotes à cotes. Basculer le bassin vers l'arrière, en serrant les fesses et en dirigeant le bassin vers l'avant, jusqu'à ressentir un étirement à l'avant de la cuisse droite. Conserver le dos droit et une légère flexion du genou gauche. Maintenir la position 30 secondes et changer de côté.</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; background-color: #e0e0e0; text-align: center;"> <p>Séries : 2 Durée : 30 sec. Par côté</p> </div>

ÉTIREMENTS (suite)	Description de l'exercice	Séries/répétitions/durée
#2 : Étirement de l'ischio-jambier		
	<p>Assis, la jambe droite en extension et le talon appuyé au sol. Fléchir la cheville droite pour ramener les orteils vers soi. Basculer le bassin vers l'avant en sortant les fesses et en gardant le dos droit. La tête suit le prolongement du dos (rentrez le menton vers soi). Conserver une légère flexion du genou droit. Maintenir la position pendant 30 secondes et changer de côté.</p>	<p>Séries : 2 Durée : 30 sec. Par côté</p>
#3 : Étirement des triceps, des pectoraux et des rotateurs de l'épaule		
	<p>Debout ou assis, venir porter une serviette ou un élastique derrière le dos, en ayant les mains bien distancées. Avec une main, tirer légèrement vers le haut et maintenir la position et la contraction musculaire pendant 10 secondes. Revenir à la position initiale. Avec l'autre main, tirer la serviette ou l'élastique vers le bas. Maintenir la position 15 secondes, afin de ressentir un étirement. S'assurer de garder le dos droit. Faire ensuite l'exercice de l'autre côté.</p> <p><i>Idéalement, faire l'exercice à l'aide d'une serviette.</i></p>	<p>Séries : 2 Répétitions : 1/côté Durée : 10 sec de contraction (tirer vers le haut), suivies de 15 sec d'étirement (tirer vers le bas), de chaque côté.</p>

ÉTIREMENTS (suite)	Description de l'exercice	Séries/répétitions/durée
Étirement #4 : Étirement du grand dorsal		
	<p>Debout ou assis, allonger les bras devant soi à la hauteur des épaules et joindre les mains. Arrondir le haut du dos en poussant les mains vers l'avant. Le but est d'éloigner les mains par rapport au bassin. Maintenir la position 20 secondes.</p>	<p>Séries : 2 Durée : 20 sec.</p>
Étirement #5 : Autograndissement du tronc et ouverture de la cage thoracique		
	<p>Assis, joindre les mains et allonger les bras au-dessus de la tête ou devant soi, s'il y a présence de douleurs aux épaules. Étirer le tronc et rapprocher les deux omoplates. Garder les épaules basses et la tête dans l'axe du corps (rentre le menton). Maintenir la position 30 secondes.</p>	<p>Séries : 2 Durée : 30 sec.</p>

Mots cachés en lien avec l'activité physique

V	I	N	U	T	R	I	T	I	O	N	T
A	P	O	I	D	S	A	N	T	E	N	N
A	C	T	I	V	I	T	E	C	E	R	A
A	E	R	O	B	I	E	M	M	X	E	G
R	A	N	D	O	N	N	E	E	C	L	E
M	A	R	C	H	E	N	F	S	U	A	R
T	I	Q	O	I	I	D	F	O	R	X	I
V	R	L	U	A	R	E	U	R	S	A	S
I	E	V	R	E	I	F	A	T	I	T	I
V	S	T	S	R	T	I	H	I	O	I	A
R	N	K	E	I	E	T	C	E	N	O	L
E	E	T	I	R	E	M	E	N	T	N	P

ACTIVITÉ	POIDS
AÉROBIE	PLAISIR
AIR	RANDONNÉE
COURSE	RAQUETTE
DÉFI	RELAXATION
ÉCHAUFFEMENT	RIRE
ENTRAÎNEMENT	SANTÉ
ÉTIREMENT	SKI
EXCURSION	SORTIE
MARCHE	TIR
NAGER	VÉLO
NUTRITION	VIVRE



Références :

Article *S'entraîner pendant la saison froide*, rédigé par Édith Dumont, agente de planification, de programmation et de recherche, à la Direction de santé publique du Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux de Chaudière-Appalaches.

Exercices d'étirement, tirés des guides d'exercices VIACTIVE À LA CARTE, INSPIRATION ET IMPACT.

Programme de renforcement des chevilles et d'amélioration de l'équilibre, par Dounia Cherradi, kinésiologue, coordonnatrice, conseillère des programmes VIACTIVE et animatrice PIED de la région de la Capitale-Nationale.

Wolbeparisplus.com : Le système des 3 couches