

# PASSEZ À L'ACTION, SOYEZ ACTIF!

Depuis l'apparition de la COVID-19, qui a eu comme conséquence de confiner et d'isoler les personnes âgées pendant plusieurs mois, nous avons malheureusement constaté les répercussions déplorables sur leur santé.

## Les conséquences du confinement

Si vous êtes plusieurs jours sans bouger, vous perdez de la force et de l'endurance. Vous pouvez aussi sentir que vous devenez plus lent et que votre mémoire est moins bonne. C'est ce qu'on appelle le déconditionnement.

Le déconditionnement survient quand votre forme physique ou cognitive (capacités du cerveau) diminuent après avoir passé une longue période sans faire d'activités physiques ou intellectuelles.

Ceci fait en sorte que vous perdez de la mobilité et que vous avez plus de difficulté à réaliser les activités qui vous tiennent à coeur.

## Les bénéfices de l'activité physique

- Améliore l'humeur et aide à préserver la santé mentale.
- Améliore le quotidien et redonne de l'énergie.
- Aide à prévenir l'apparition et la progression de nombreux problèmes de santé, de maladies chroniques et de maladies cardiovasculaires.
- Augmente la densité osseuse du corps.
- Aide à conserver la masse musculaire et à diminuer les risques de chutes.

Profitez de chaque occasion pour bouger  
en pratiquant différentes activités physiques!

Dans la mesure du possible, bougez plus souvent et plus longtemps.

Rappelez-vous que chaque petit moment actif compte!

Voici des outils virtuels disponibles qui donnent accès à une multitude d'activités physiques afin de vous aidez à rester actif.



MON OBJECTIF VIEILLIR EN FORME

## DES PROGRAMMES SUR MESURE

**Move 50 + propose 5 programmes d'entraînement visant l'amélioration des différents aspects de la condition physique.**

**Choisissez celui qui correspond le mieux à vos goûts, vos capacités et vos objectifs personnels.**



**MOVE  
SUR CHAISE**



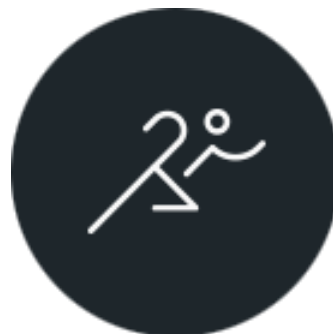
**MOVE  
EN DOUCEUR**



**MOVE  
POSTURE ET STABILITÉ**



**MOVE  
VITALITÉ**



**MOVE  
SANS LIMITE**



# MOVE SUR CHAISE

TYPE D'ENTRAÎNEMENT

SOUPLESSE

MOBILITÉ ARTICULAIRE

POSTURE

**Prenez soin de votre santé,  
tout en bougeant dans une position sécuritaire.  
Exercices **sur chaises** intégrant une période aérobie modérée  
incluant des exercices de musculation adaptés  
aux besoins des activités de la vie quotidienne.  
Séances énergisantes vous permettant de renouer  
avec le plaisir de bouger.**

**Cliquez sur les liens **bleus** pour avoir accès aux vidéo:**

**Vidéo #1** <http://move50plus.ca/programme/sur-chaise-1/>

**Vidéo #2** <http://move50plus.ca/programme/sur-chaise-2/>

**Vidéo #3** <http://move50plus.ca/programme/sur-chaise-3-1800/>

**Vidéo #4** <http://move50plus.ca/programme/sur-chaise-4/>

**Vidéo #5** <http://move50plus.ca/programme/sur-chaise-5-1800/>

**Vidéo #6** <http://move50plus.ca/programme/sur-chaise-6-3200/>

**Vidéo Défi sur chaise** <http://move50plus.ca/programme/defi-sur-chaise-1-minute/>

**Vidéo Yoga sur chaise** <http://move50plus.ca/programme/sur-chaise-7-2200/>

**Cliquez sur le lien **bleus** pour avoir accès au document imprimable:**

<http://move50plus.ca/wp-content/uploads/2019/12/5-sur-chaise-LR.pdf>



# MOVE EN DOUCEUR

TYPE D'ENTRAÎNEMENT:

SOUPLESSE

MOBILITÉ ARTICULAIRE

POSTURE

**Bougez **En doux** tout en améliorant votre santé à travers des exercices fluides favorisant la mobilité articulaire, la souplesse, la force et l'endurance musculaire. Exercices tantôt assis, tantôt debout, intégrant la coordination et la respiration.**

**Accessibles à tous, ces mouvements libérateurs et bienfaits deviendront vite un incontournable dans votre quotidien.**

**Cliquez sur les liens **mauves** pour avoir accès aux vidéos:**

- Vidéo #1** <http://move50plus.ca/programme/en-doux-1/>
- Vidéo #2** <http://move50plus.ca/programme/en-doux-2/>
- Vidéo #3** <http://move50plus.ca/programme/en-doux-3/>
- Vidéo #4** <http://move50plus.ca/programme/en-doux-4/>
- Vidéo #5** <http://move50plus.ca/programme/en-doux-5-1500/>
- Vidéo #6** <http://move50plus.ca/programme/en-doux-6-2500/>
- Vidéo #7** <http://move50plus.ca/programme/en-doux-7-1300/>
- Vidéo Défi en doux**  
<http://move50plus.ca/programme/defi-en-doux-1-minute-5-jours/>

**Cliquez sur le lien **mauves** pour avoir accès au document imprimable:**

<http://move50plus.ca/wp-content/uploads/2019/12/4-en-doux-LR.pdf>



# MOVE

## POSTURE ET STABILITÉ

TYPE D'ENTRAÎNEMENT:

TONUS POSTURALE

STABILITÉ

ÉQUILIBRE

**Le programme **Posture et Stabilité** propose une combinaison variée d'exercices statique et dynamique spécifiques au maintien des qualités physiques nécessaires à l'équilibre et à l'agilité.**

**Debout avec appui au besoin et sur chaise,  
relevez ce défi et exercez vos sens !**

**Cliquez sur les liens **turquoise** pour avoir accès aux vidéo:**

**Vidéo #1** <http://move50plus.ca/programme/posture-et-stabilite-1/>

**Vidéo #2** <http://move50plus.ca/programme/posture-et-stabilite-2/>

**Vidéo #3** <http://move50plus.ca/programme/posture-et-stabilite-3-1500/>

**Vidéo #4** <http://move50plus.ca/programme/posture-et-stabilite-4/>

**Vidéo #5** <http://move50plus.ca/programme/posture-et-stabilite-5-1500/>

**Vidéo #6** <http://move50plus.ca/programme/posture-et-stabilite-6-2000/>

**Vidéo #7** <http://move50plus.ca/programme/posture-et-stabilite-7-1400/>

**Vidéo Défi Posture et stabilité**

<http://move50plus.ca/programme/defi-posture-et-stabilite-4-1minute-5jours/>

**Cliquez sur le lien **turquoise** pour avoir accès au document imprimable:**

<http://move50plus.ca/wp-content/uploads/2019/12/3-posture-stabilite-LR.pdf>



# MOVE VITALITÉ

TYPE D'ENTRAÎNEMENT:  
CARDIOVASCULAIRE  
ENDURANCE  
PUISSANCE MUSCULAIRE

**Le programme **Vitalité** est constitué de séances d'entraînement mixtes comportant une période aérobie continue ainsi que des exercices de musculation principalement en position debout. Les séances proposent des routines et des combinaisons de mouvements variés.**

**Il est possible de suivre les séances à votre rythme, afin d'en retirer tous les bénéfices et ainsi vous aider à maintenir un mode de vie sain et actif.**

**Cliquez sur les liens **rouges** pour avoir accès aux vidéo:**

**Vidéo #1** <http://move50plus.ca/programme/vitalite-1/>

**Vidéo #2** <http://move50plus.ca/programme/vitalite-2/>

**Vidéo #3** <http://move50plus.ca/programme/vitalite-3-3500/>

**Vidéo #4** <http://move50plus.ca/programme/vitalite-4/>

**Vidéo #5** <http://move50plus.ca/programme/vitalite-5-2000/>

**Vidéo #6** <http://move50plus.ca/programme/vitalite-6-2200/>

**Vidéo Défi Vitalité**

<http://move50plus.ca/programme/defi-vitalite-5-jours/>

**Vidéo Vitalité Musculation**

[http://move50plus.ca/programme/vitalite\\_musculation-2500/](http://move50plus.ca/programme/vitalite_musculation-2500/)

**Cliquez sur le lien **rouges** pour avoir accès au document imprimable:**

<http://move50plus.ca/wp-content/uploads/2019/12/2-Vitalite-LR.pdf>



# MOVE SANS LIMITE

## TYPE D'ENTRAÎNEMENT:

INTERVALLES

CARDIOVASCULAIRE

ENDURANCE

PUISSANCE MUSCULAIRE

**Le programme **Sans limite** vise les personnes très actives, qui aiment bouger et relever des défis.**

**Ces séances proposent des intervalles de haute intensité de courtes durées, combinant différents modèles d'entraînement ayant fait leurs preuves.**

**Certains exercices de musculation requièrent l'utilisation du poids du corps tandis que d'autres s'effectuent au sol.**

**Une séance énergique, parfaite pour activer et tonifier votre corps !**

## Cliquez sur les liens **orange** pour avoir accès aux vidéo:

**Vidéo #1** <http://move50plus.ca/programme/sans-limite-1/>

**Vidéo #2** <http://move50plus.ca/programme/sans-limite-2/>

**Vidéo #3** <http://move50plus.ca/programme/sans-limite-3-3200/>

**Vidéo #4** <http://move50plus.ca/programme/sans-limite-4/>

**Vidéo #5** <http://move50plus.ca/programme/sans-limite-5-3200/>

### **Vidéo Défi 5 jours - Sans limite**

<http://move50plus.ca/programme/defi-sans-limite-1-minute-5-jours/>

**Vidéo #7** <http://move50plus.ca/programme/sans-limite-4-2000/>

**Vidéo #8** <http://move50plus.ca/programme/sans-limite-8-2000/>

### **Vidéo Sans limite - Spécial abdos-fessiers**

<http://move50plus.ca/programme/sans-limite-special-abdos-fessiers-3200/>

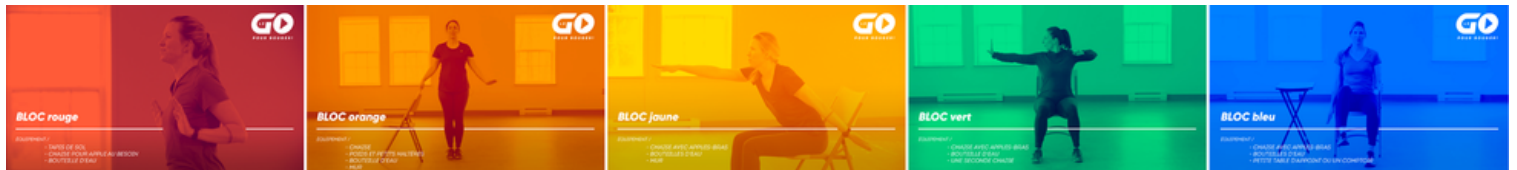
## Cliquez sur le lien **orange** pour avoir accès au document imprimable:

<http://move50plus.ca/wp-content/uploads/2019/12/1-sans-limite-LR.pdf>



**POUR BOUGER!**

**Le programme Le GO pour bouger!**  
**Vous aide à rester actif et à améliorer votre forme physique.**



**5 BLOCS de couleur**  
pour **5 programmes d'exercices**  
adaptés en fonction de votre forme physique.

**Durée d'un programme d'entraînement : entre 10 et 15 minutes**

Comment choisir votre programme d'exercices?

- Consultez les conditions physiques demandées pour chaque BLOC de couleur.
- Lorsque toutes les conditions d'un BLOC vous conviennent, vous pouvez suivre le programme d'exercices.

**Cliquez sur le lien pour avoir accès au programme complet en version imprimable:**

**Version française:**

<https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/population/sante-a-z/activite-physique-aines/Guide-Complet-5BLOCS-FR.pdf>

**Version anglaise:**

<https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/population/sante-a-z/activite-physique-aines/Guide-Complet-5BLOCS-ANG.pdf>





## **BLOC ROUGE**

**Ce BLOC vous convient si :**

- Vous faites déjà de l'exercice régulièrement.**
- Vous n'utilisez pas d'aide technique à la marche (cane ou marchette).**

**Vous avez le Go pour bouger. Passez à l'action!**

**Cliquez sur le lien [rouge](#) pour avoir accès au vidéo:**

**Version française:**

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=181&v=3G2kl-Aolz&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=181&v=3G2kl-Aolz&feature=emb_logo)

**Version anglaise:**

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=iX7\\_qJg-3iA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=iX7_qJg-3iA&feature=emb_logo)

**Cliquez sur le lien [rouge](#) pour avoir accès au document imprimable:**

**Version française:**

<https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/population/sante-a-z/activite-physique-aines/Guide-Fiche-Bloc-Rouge-FR.pdf>

**Version anglaise:**

<https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/population/sante-a-z/activite-physique-aines/Guide-Fiche-Bloc-Rouge-ANG.pdf>

# BLOC ORANGE

Ce BLOC vous convient si :

- Vous n'utilisez pas d'aide technique à la marche (cane ou marchette).
- Vous n'avez pas de maladie cardiaque ou pulmonaire connue.
- Dans la dernière année (12 mois), vous n'avez fait aucune chute.



**Vous avez le Go pour bouger. Passez à l'action!**

**Cliquez sur le lien [orange](#) pour avoir accès au vidéo:**

**Version française:**

[https://www.youtube.com/watch?v=d2Q3fVM-Ygk&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=d2Q3fVM-Ygk&feature=emb_logo)

**Version anglaise:**

[https://www.youtube.com/watch?v=-bpkSylFQA8&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=-bpkSylFQA8&feature=emb_logo)

**Cliquez sur le lien [orange](#) pour avoir accès au document imprimable:**

**Version française:**

<https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/population/sante-a-z/activite-physique-aines/Guide-Fiche-Bloc-Orange-FR.pdf>

**Version anglaise:**

<https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/population/sante-a-z/activite-physique-aines/Guide-Fiche-Bloc-Orange-ANG.pdf>



## BLOC JAUNE

**Ce BLOC vous convient si :**

- **Vous utilisez une canne, mais vous n'avez pas besoin d'aide pour monter les escaliers.**
- **Dans la dernière année (12 mois), vous avez fait un maximum de 1 chute.**

**Vous avez le Go pour bouger. Passez à l'action!**

**Cliquez sur le lien [jaune](#) pour avoir accès au vidéo:**

**Version française:**

[https://www.youtube.com/watch?v=8A79bqc5Sgw&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=8A79bqc5Sgw&feature=emb_logo)

**Version anglaise:**

[https://www.youtube.com/watch?v=8eoYSZ2Wg7E&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=8eoYSZ2Wg7E&feature=emb_logo)

**Cliquez sur le lien [jaune](#) pour avoir accès au document imprimable:**

**Version française:**

<https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/population/sante-a-z/activite-physique-aines/Guide-Fiche-Bloc-Jaune-FR.pdf>

**Version anglaise:**

<https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/population/sante-a-z/activite-physique-aines/Guide-Fiche-Bloc-Jaune-ANG.pdf>



## BLOC VERT

**Ce BLOC vous convient si :**

- **Vous utilisez une marchette, un triporteur ou un quadriporteur.**
- **Vous avez besoin d'aide pour monter les escaliers .**
- **Dans la dernière année (12 mois), vous avez fait 2 chutes ou plus.**

**Vous avez le Go pour bouger. Passez à l'action!**

**Cliquez sur le lien [vert](#) pour avoir accès au vidéo:**

**Version française:**

[https://www.youtube.com/watch?v=pIMt8qWdNnU&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=pIMt8qWdNnU&feature=emb_logo)

**Version anglaise:**

[https://www.youtube.com/watch?v=Wiz77flsDhQ&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=Wiz77flsDhQ&feature=emb_logo)

**Cliquez sur le lien [vert](#) pour avoir accès au document imprimable:**

**Version française:**

<https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/population/sante-a-z/activite-physique-aines/Guide-Fiche-Bloc-Vert-FR.pdf>

**Version anglaise:**

<https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/population/sante-a-z/activite-physique-aines/Guide-Fiche-Bloc-Vert-ANG.pdf>



## BLOC BLEU

**Ce BLOC vous convient si :**

- **Vous utilisez une marchette, un triporteur, un quadriporteur ou un fauteuil roulant**  
**et**
- **Vous avez besoin d'aide pour vous lever.**

**Vous avez le Go pour bouger. Passez à l'action!**

**Cliquez sur le lien [bleu](#) pour avoir accès au vidéo:**

**Version française:**

<https://www.youtube.com/watch?v=xaLUXW2hfDY>

**Version anglaise:**

[https://www.youtube.com/watch?v=wPr2c3RYVy4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=wPr2c3RYVy4&feature=emb_logo)

**Cliquez sur le lien [bleu](#) pour avoir accès au document imprimable:**

**Version française:**

<https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/population/sante-a-z/activite-physique-aines/Guide-Fiche-Bloc-Bleu-FR.pdf>

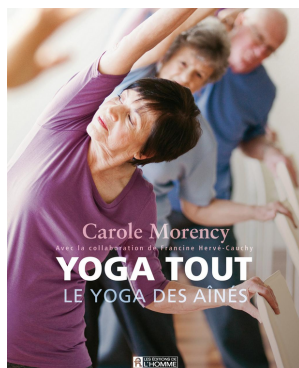
**Version anglaise:**

<https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/population/sante-a-z/activite-physique-aines/Guide-Fiche-Bloc-Bleu-ANG.pdf>



**Yoga tout** a pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus et des personnes à mobilité réduite. La pratique du yoga peut être accessible à tous et s'adapte aux besoins de chacun.

Les séances sont guidées par Carole Morency, professeure de yoga certifiée, présidente et fondatrice de Yoga tout. Elle est aussi l'auteur de deux livres-DVD sur le yoga.



Pour plus de renseignements, visitez le site internet suivant:

**[www.yogatout.com](http://www.yogatout.com)**

Cliquez sur le lien pour accéder aux vidéos de Carole Morency et son équipe:

**<https://www.deconfinementvirtuel.org/yoga-adapte>**