VITALITE-SENIOR.FR

Mon carnet de la semaine active

Un planning de 4 semaines à cocher pour bouger, garder l'équilibre, faire travailler sa mémoire et garder le lien

Avant de commencer

- Une douleur dans la poitrine, un vertige ou un essoufflement inhabituel arrêtent l'activité.
- Buvez même sans soif pendant et après l'effort, et évitez de pratiquer quand il fait très chaud.
- Gardez toujours un appui stable à portée de main pour les exercices d'équilibre.

Les repères de l'Assurance maladie après 65 ans

Ce sont des repères à atteindre progressivement. Si votre santé ne le permet pas, soyez aussi actif que vos capacités le permettent, en commençant doucement.

Activité	Repère	Exemples
Endurance d'intensité modérée	Au moins 150 minutes par semaine	Marche d'un bon pas, vélo, jardinage, danse
Renforcement musculaire	Au moins 2 jours par semaine, si possible non consécutifs	Se lever d'une chaise sans les mains, monter des marches, exercices assis
Équilibre	Au moins 2 fois par semaine (3 jours si votre mobilité est réduite, selon l'OMS)	Tenir sur un pied avec une main sur un dossier, marcher talon-pointe
Souplesse	Au moins 10 minutes, au moins 2 fois par semaine	Étirements doux, rotations des épaules et du buste
Moins de temps assis	Au moins 5 minutes d'activité toutes les 90 à 120 minutes assis ou allongé	Se lever, marcher dans le logement, quelques levers de chaise

Comment utiliser ce carnet

1. Chaque soir, cochez les cases de ce que vous avez fait dans la journée. Une case vide n'est pas un échec : la semaine suivante repart de zéro.
2. Visez d'abord la régularité : quelques cases chaque jour comptent davantage qu'une seule grosse journée.
3. Les lignes mémoire et lien social n'ont pas de repère officiel chiffré : elles sont là pour varier les plaisirs, à votre rythme.

4. En fin de semaine, notez en bas de la grille ce qui vous a plu et ce que vous voulez essayer la semaine suivante.

Des idées pour remplir chaque ligne

- **Bouger 30 minutes** : marche, courses à pied, jardinage, ménage actif, danse, piscine.
- **Renforcement** : levers de chaise, montées sur la pointe des pieds, extensions de jambe assis, porter ses courses.
- **Équilibre** : tenir sur un pied en se tenant au dossier d'une chaise, marcher en posant le talon devant la pointe.
- **Mémoire** : mots mêlés, mots croisés, lecture, jeu de cartes, apprendre une recette ou une chanson.
- **Lien social** : un appel, une visite, un club, une sortie, un repas partagé.

Semaine 1

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Bouger 30 minutes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Renforcement	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Équilibre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mémoire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lien social	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ce qui m'a plu, ce que j'essaie la semaine prochaine

Semaine 2

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Bouger 30 minutes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Renforcement	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Équilibre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mémoire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lien social	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ce qui m'a plu, ce que j'essaie la semaine prochaine

Semaine 3

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Bouger 30 minutes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Renforcement	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Équilibre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mémoire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lien social	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ce qui m'a plu, ce que j'essaie la semaine prochaine

Semaine 4

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Bouger 30 minutes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Renforcement	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Équilibre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mémoire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lien social	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mon bilan du mois

Document d'information générale, qui ne remplace pas un avis médical. En cas de pathologie, de douleur ou de reprise après une chute, demandez conseil à votre médecin.

Sources : Assurance maladie (ameli.fr), activité physique après 65 ans ; Organisation mondiale de la santé, recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé, 2010