

LES BIENFAITS D'UNE RETRAITE... PHYSIQUEMENT ACTIVE !!!

BIENFAITS

RECOMMANDATIONS
HEBDOMADAIRES

MYTHE OU
RÉALITÉ ?

LE RÔLE DU
KINÉSIOLOGUE

Par Chloé Frigon, B.Sc. Kinésiologue

Tél: 819-595-3900 poste 2313
chloe.frigon@uqo.ca



283 boul Alexandre-Taché, bureau B-0250,
Gatineau (Qc), J8X 3X7



PHYSIQUEMENT

MYTHE OU
RÉALITÉ ?

Par Chloé Frigon, B.Sc. Kinésiologue

Tél: 819-595-3900 poste 2313
chloe.frigon@uqo.ca



283 boul Alexandre-Taché, bureau B-0250,
Gatineau (Qc), J8X 3X7



BIENFAITS

**RECOMMANDATIONS
HEBDOMADAIRES**

LES BIENFAITS D'UNE RETRAITE... PHYSIQUEMENT ACTIVE !!!

**MYTHE OU
RÉALITÉ ?**

**LE RÔLE DU
KINÉSIOLOGUE**



LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Améliore la santé :

- PSYCHOLOGIQUE
- PHYSIQUE
- SOCIALE



SANTÉ
PSYCHOLOGIQUE

SANTÉ
PHYSIQUE
1

SANTÉ
PHYSIQUE.
2

SANTÉ SOCIALE



AUGMENTE :



- LE MIEUX-ÊTRE
- L'ESTIME DE SOI
- LA CONCENTRATION

AMÉLIORE :

- LA GESTION DES ÉMOTIONS
- LE SOMMEIL



RÉDUIT :

- LE STRESS
- LES SYMPTÔMES DE DÉPRESSION



LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Améliore la santé :

- PSYCHOLOGIQUE
- PHYSIQUE
- SOCIALE



SANTÉ
PSYCHOLOGIQUE

SANTÉ
PHYSIQUE
1

SANTÉ
PHYSIQUE.
2

SANTÉ SOCIALE

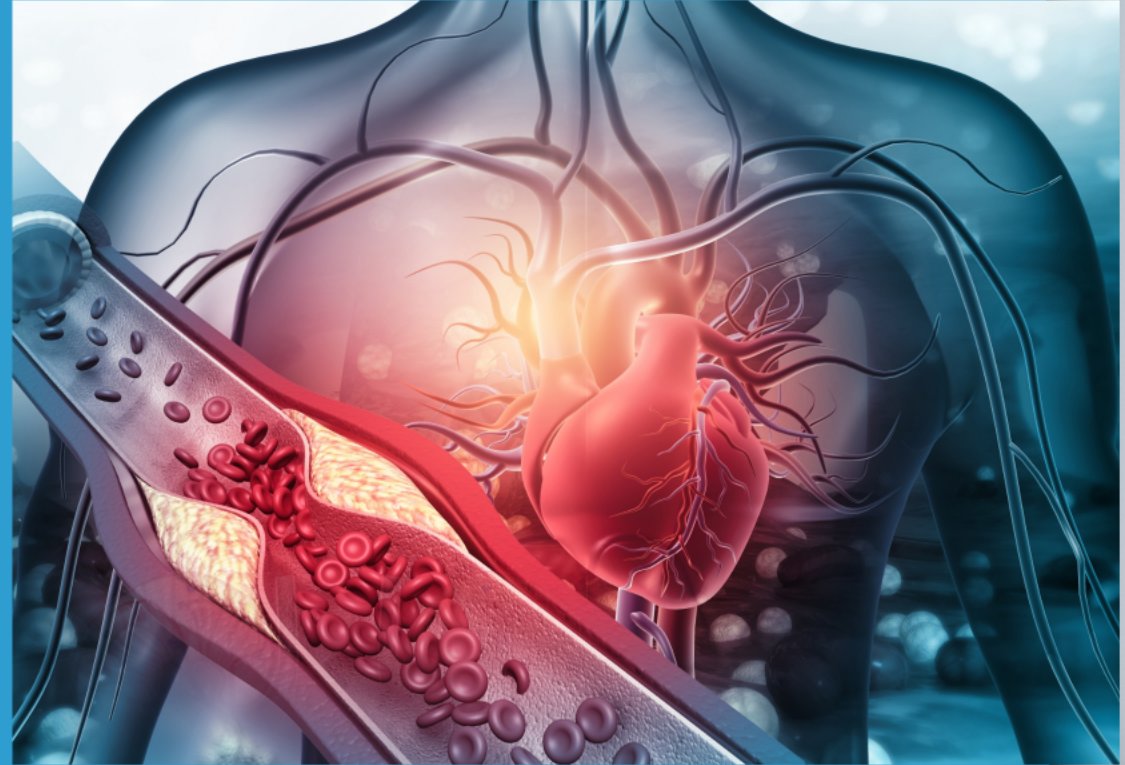




DIMINUTION DES RISQUES...

De développer différentes maladies:

- CARDIAQUES
- PLUSIEURS TYPES DE CANCER
- DIABÈTE *type2*, CHOLESTÉROL
- PRESSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE
- OSTÉOPOROSE
- OBÉSITÉ
- AVC



... De chuter



LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Améliore la santé :

- PSYCHOLOGIQUE
- PHYSIQUE
- SOCIALE



SANTÉ
PSYCHOLOGIQUE

SANTÉ
PHYSIQUE
1

SANTÉ
PHYSIQUE.
2

SANTÉ SOCIALE



AMÉLIORE/ AUGMENTE:

- Force musculaire
- Endurance
- Capacité aérobie
- Énergie
- Souplesse
- Équilibre
- Coordination
- Autonomie
- Gestion de la douleur



ET LA QUALITÉ DE VIE!

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Améliore la santé :

- PSYCHOLOGIQUE
- PHYSIQUE
- SOCIALE

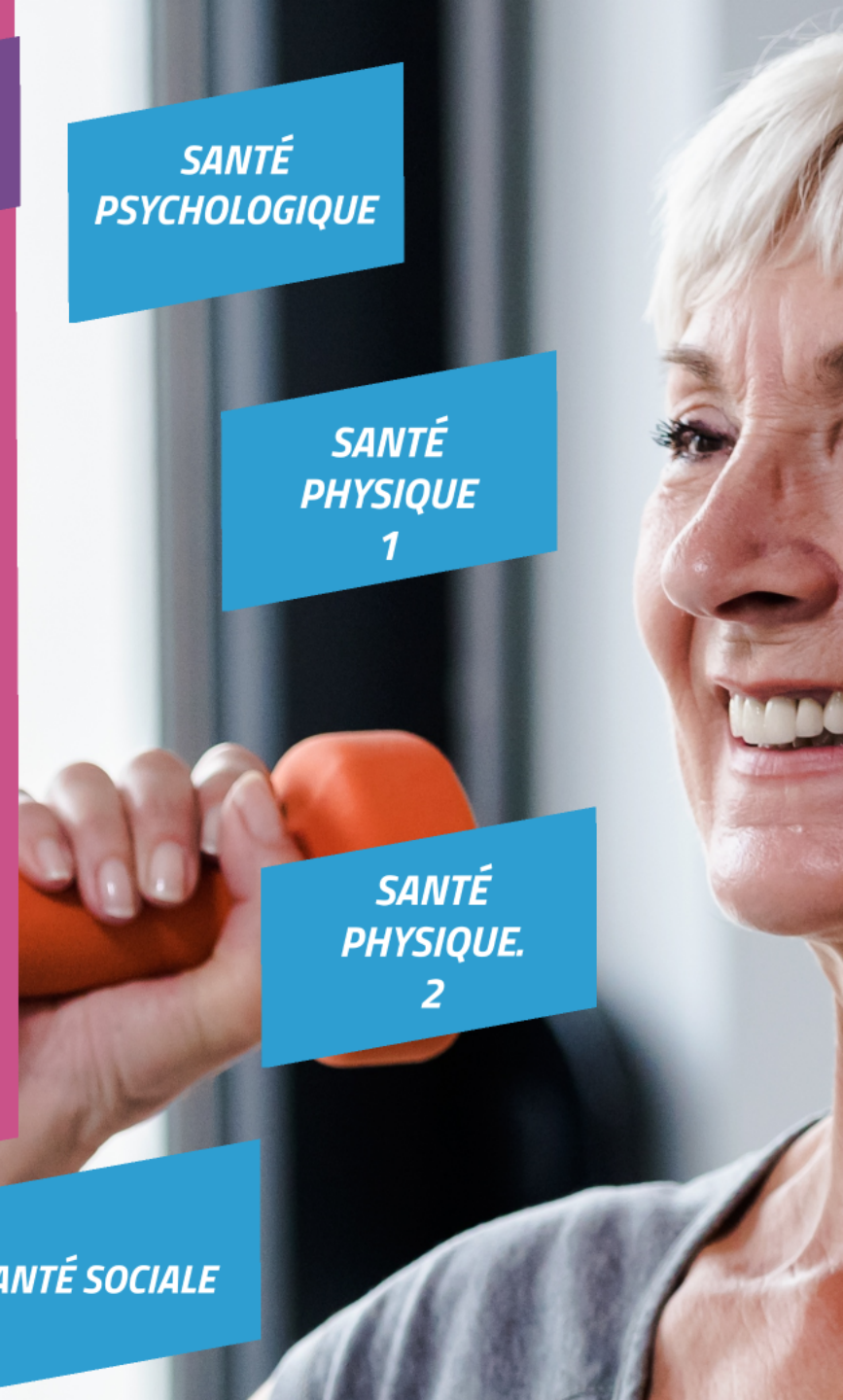


SANTÉ
PSYCHOLOGIQUE

SANTÉ
PHYSIQUE
1

SANTÉ
PHYSIQUE.
2

SANTÉ SOCIALE



SANTÉ SOCIALE

- Faciliter les rencontres
- Briser l'isolement
- Resserrer liens familiaux
- Augmenter réseaux sociaux
- Communauté de soutien



LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Améliore la santé :

- PSYCHOLOGIQUE
- PHYSIQUE
- SOCIALE



SANTÉ
PSYCHOLOGIQUE

SANTÉ
PHYSIQUE
1

SANTÉ
PHYSIQUE.
2

SANTÉ SOCIALE





LES BIENFAITS D'UNE RETRAITE... PHYSIQUEMENT ACTIVE !!!

BIENFAITS

RECOMMANDATIONS
HEBDOMADAIRES

MYTHE OU
RÉALITÉ ?

LE RÔLE DU
KINÉSIOLOGUE

Par Chloé Frigon, B.Sc. Kinésiologue

Tél: 819-595-3900 poste 2313
chloe.frigon@uqo.ca



283 boul Alexandre-Taché, bureau B-0250,
Gatineau (Qc), J8X 3X7

RECOMMANDATIONS

PAR SEMAINE

Selon les normes canadiennes SCEP



Intensité modérée à élevée



2x entraînements en aérobie



2x entraînements de renforcement musculaire



2h30min au total en tranches de 10min et +



EXEMPLES

EXEMPLES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

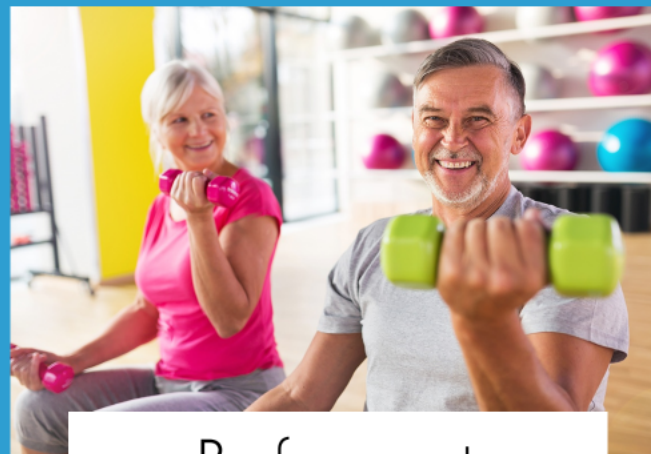
Intensité modérée à élevée



Aérobic et renforcement musculaire



Aérobic



Renforcement musculaire

RECOMMANDATIONS

PAR SEMAINE

Selon les normes canadiennes SCEP



Intensité modérée à élevée



2x entraînements en aérobie



2x entraînements de renforcement musculaire



2h30min au total en tranches de 10min et +



EXEMPLES

LES BIENFAITS D'UNE RETRAITE... PHYSIQUEMENT ACTIVE !!!

BIENFAITS

RECOMMANDATIONS
HEBDOMADAIRES

MYTHE OU
RÉALITÉ ?

LE RÔLE DU
KINÉSIOLOGUE

Par Chloé Frigon, B.Sc. Kinésiologue

Tél: 819-595-3900 poste 2313
chloe.frigon@uqo.ca



283 boul Alexandre-Taché, bureau B-0250,
Gatineau (Qc), J8X 3X7



C'est quoi un KINÉSIologue?

- 1 Spécialiste de l'activité physique
- 2 Utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement ou de performance
- 3 Guide dans l'atteinte de vos objectifs
- 4 Prescrit les exercices/ conseils adéquats
- 5 Promouvoit les saines habitudes de vie



Les moyens

Nos moyens de vous aider

- Évaluation de la condition physique/
bilan
- Programme d'exercices personnalisé
- Entraînement privé
- Entraînement de groupe



C'est quoi un KINÉSIologue?

- 1 Spécialiste de l'activité physique
- 2 Utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement ou de performance
- 3 Guide dans l'atteinte de vos objectifs
- 4 Prescrit les exercices/ conseils adéquats
- 5 Promouvoit les saines habitudes de vie



Les moyens

LES BIENFAITS D'UNE RETRAITE... PHYSIQUEMENT ACTIVE !!!

BIENFAITS

RECOMMANDATIONS
HEBDOMADAIRES

MYTHE OU
RÉALITÉ ?

LE RÔLE DU
KINÉSIOLOGUE

Par Chloé Frigon, B.Sc. Kinésiologue

Tél: 819-595-3900 poste 2313
chloe.frigon@uqo.ca



283 boul Alexandre-Taché, bureau B-0250,
Gatineau (Qc), J8X 3X7



MYTHE OU RÉALITÉ



Je ne peux pas m'entraîner, j'ai mal aux genoux. (ou au dos, hanches...)



Si je m'entraîne, je vais assurément avoir des gros bras!



Aller dans un gym, c'est juste pour les jeunes!





LES BIENFAITS D'UNE RETRAITE... PHYSIQUEMENT ACTIVE !!!

BIENFAITS

RECOMMANDATIONS
HEBDOMADAIRES

MYTHE OU
RÉALITÉ ?

LE RÔLE DU
KINÉSIOLOGUE

Par Chloé Frigon, B.Sc. Kinésiologue

Tél: 819-595-3900 poste 2313
chloe.frigon@uqo.ca



283 boul Alexandre-Taché, bureau B-0250,
Gatineau (Qc), J8X 3X7