BOUGEZ SANTÉ !

LIVRET DE LA SEMAINE SPORT-SANTÉ

15-19 SEPTEMBRE 2025

#SPORTSANTÉFEHAP

FEHAP

Santé Social - Privé Solidaire

Pourquoi BOUGER me fait du bien ?

Le Sport-Santé, c'est quoi ?

L'activité physique adaptée pour tous, quels que soient l'âge ou l'état de santé, pour améliorer la qualité de vie.

Les bienfaits du mouvement :

- Énergie : fini les coups de fatigue;
- Moral au beau fixe : les endorphines, vos alliées naturelles;
- Immunité renforcée : une meilleure résistance aux infections;
- Sommeil amélioré : des nuits plus réparatrices;
- Concentration accrue : plus d'efficacité au quotidien.

FEHAP Compagnon

Le conseil

Pas besoin d'être un sportif confirmé ! 30 minutes d'activité par jour suffisent. Même fractionnées en 3 fois 10 minutes, c'est déjà efficace.

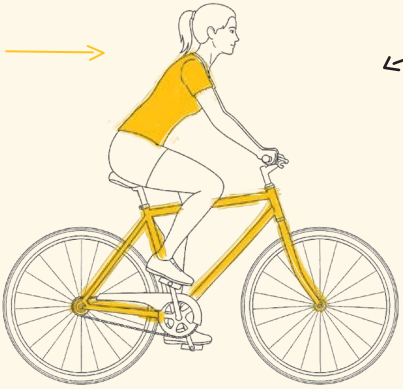
Mes ASTUCES anti-sédentarité

Prendre les escaliers

Prendre les escaliers est un moyen simple et efficace pour gagner en endurance et en souffle.

Les petits trajets

Marcher pour les petits trajets, par exemple, descendre des transports en commun un arrêt plus tôt.



Les déplacement quotidiens

Utiliser le vélo ou la marche pour les déplacements quotidiens.

Activités quotidiennes

Intégrer les mouvements dans les activités domestiques comme le jardinage ou le ménage.

Mes OBJECTIFS sport-santé

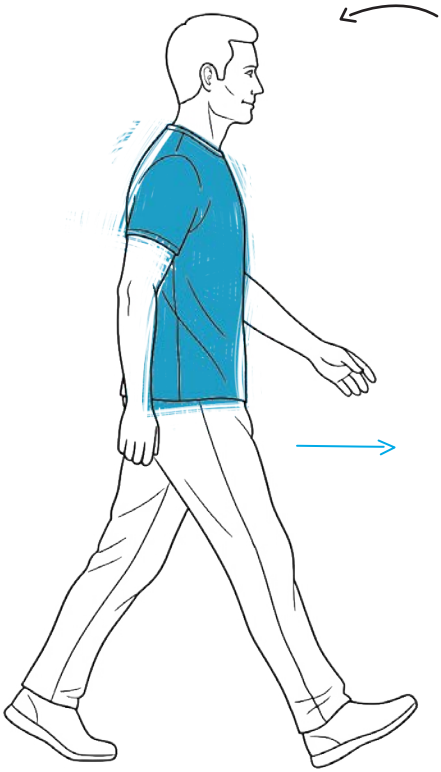
Que tu sois jeune, adulte ou que tu aies des besoins spécifiques, bouger c'est la clé. L'Organisation Mondiale de la Santé nous donne des repères précieux pour que chacun trouve son rythme et ses activités idéales.

Pour les enfants et ados (5-17 ans)

Au moins 60 minutes par jour d'activités qui font battre le cœur et respirer plus fort (comme courir, sauter, jouer !). Pas besoin de tout faire d'un coup, on peut fractionner !

Au moins 3 fois par semaine, on ajoute des activités qui renforcent nos muscles et nos os (sauts, jeux de ballon, grimper...).

On limite le temps passé devant les écrans : plus on bouge, mieux c'est !

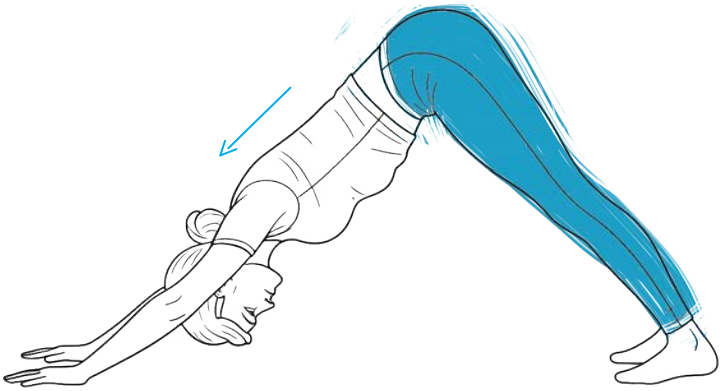


Pour les adultes (18-64 ans)

Vise entre 150 et 300 minutes par semaine d'activités «modérées» (marche rapide, vélo tranquille) OU entre 75 et 150 minutes d'activités «intenses» (course à pied, natation soutenue). Tu peux mixer les deux !

Au moins 2 fois par semaine, pense à des activités qui musclent ton corps (porter des charges, faire des pompes ou des squats, utiliser des élastiques...). Ça renforce tes muscles et te rend plus solide !

Debout, c'est gagnant ! Essaye de réduire ton temps assis et bouge régulièrement. Chaque pas compte !

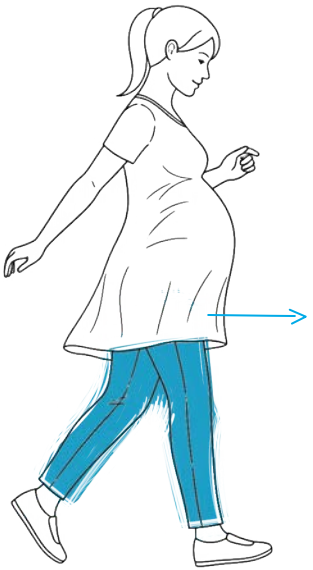


Pour les séniors (65 ans et plus)

Mêmes objectifs que les adultes pour les activités qui font travailler le cœur et les muscles.

Au moins 3 fois par semaine, intègre des activités qui améliorent ton équilibre et ta force fonctionnelle. C'est super important pour rester agile et éviter les chutes (ex : se tenir sur une jambe, marcher en ligne droite, monter des escaliers...).

Pour les femmes enceintes et jeunes mamans

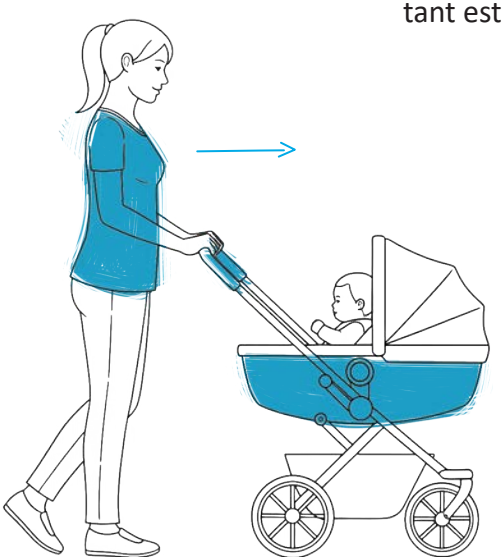


Au moins 150 minutes par semaine d'activités d'intensité modérée (marche, natation douce) et des exercices pour renforcer tes muscles.

Pense aussi aux étirements doux pour te sentir bien. Bien sûr, toujours avec l'avis de ton professionnel de santé !

Si tu as une maladie chronique ou un handicap:

- L'objectif est de bouger autant que possible, en respectant tes capacités. Chaque mouvement compte.
- Parles-en à ton médecin ou un professionnel de l'APA (Activité Physique Adaptée). Ils t'aideront à trouver les activités les plus sûres et les plus efficaces pour toi. L'important est de ne pas rester inactif !



AVANT TOUT, UN PEU D'ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement est indispensable lors de toute séance d'activité physique pour permettre une pratique sportive dans des conditions optimales. Il agit sur les fonctions cardio-pulmonaires, musculaires, articulaires, neuromusculaires et psychiques. Celui-ci doit être le plus complet possible, progressif et durer au minimum 10 minutes.

La nuque

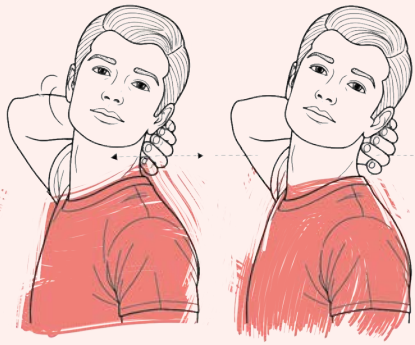
Mobilisation articulaire de la nuque

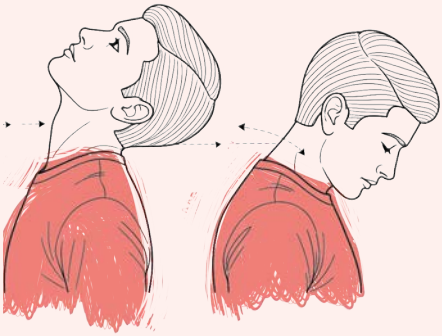
Recommandations

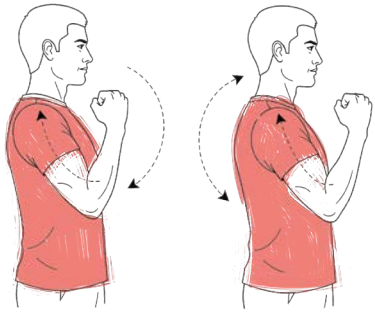
Si ma nuque est sensible, je ne penche pas trop la tête en arrière.

- Pour commencer l'échauffement, je réalise un petit mouvement d'inclinaison de la tête de gauche à droite.
- J'enchaîne sur un mouvement vers l'arrière.
- Pour ensuite abaisser la tête en direction de la poitrine.

Je fais 2 séries de 6 rotations







Les épaules

Mobilisation articulaire de l'épaule

- Je réalise des petits mouvements de rotation des épaules vers l'avant.
- Puis vers l'arrière.

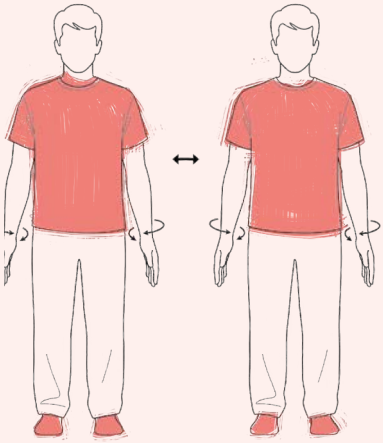
Je fais 2 séries de 6 rotations

Les poignets

Mobilisation articulaire des poignets

- Je relâche les bras le long du corps et réalise de petites rotations de poignets dans un sens.
- Puis dans l'autre.

Je fais 2 séries de 6 rotations



Les chevilles

Mobilisation articulaire des chevilles

- Et enfin, je tends la jambe et réalise des mouvements de rotation de la cheville dans un sens.
- Puis dans l'autre.

Je fais 2 séries de 6 rotations pour chaque cheville.

Le saviez-vous !

Pas la peine de forcer pendant l'échauffement, je dois pouvoir soutenir une conversation avec mes partenaires.

L'augmentation graduelle du rythme cardiaque au cours de l'échauffement prépare le coeur à faire des efforts plus soutenus.

La chaleur croissante provoquée par l'échauffement augmente l'efficacité du muscle, favorise son élongation et facilite l'amplitude articulaire.

Une bonne mise en condition du muscle et des articulations contribue à réduire le risque de blessure lors d'un mouvement brusque.

Conseils pratiques :

- Écouter son corps et ne pas forcer.
- Bien s'hydrater.
- Commencer doucement et augmenter progressivement.

Mes EXERCICES pour rester en forme

Les 3 types d'exercices proposés, sont des exercices de base, simples et presque à la portée de tout le monde. Ils peuvent se réaliser à tout moment de la journée, quel que soit le lieu et à tout âge. Et pourquoi pas une petite séance entre amis, ou en famille!

Je commence par l'équilibre

Je fais 2 séries de 1 mouvement

Le test d'équilibre Unipodal

Parties du corps concernées : cuisses, jambes, mollets, abdominaux, fessiers, chevilles, hanches, genoux.

L'intérêt : la mobilisation articulaire de la hanche et la stimulation de l'équilibre.

- Debout, le corps bien gainé, je respire calmement et en continu. Je me positionne en équilibre sur une jambe en soulevant un genou vers l'avant. Petite astuce, je fléchis très légèrement le genou de la jambe d'appui, pour mieux stabiliser mon équilibre. Les mains sur la taille, les yeux fermés, je garde l'équilibre au moins 20 secondes sans reposer la jambe élevée au sol.
- Ensuite, je fais la même chose avec l'autre jambe.

J’enchaîne sur la résistance

Le squat

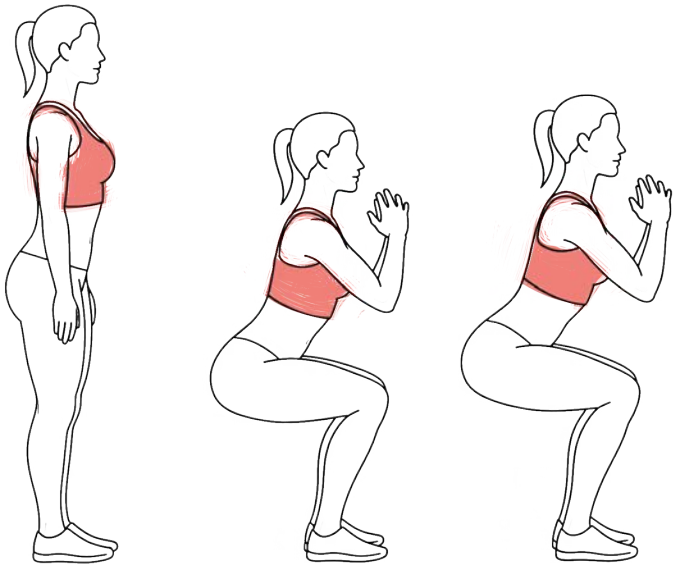
Parties du corps concernées : les cuisses.

L’intérêt : le renforcement musculaire des cuisses dans les cas d’une utilisation des cuisses dans le port de charge ou tout simplement se lever d’une chaise.

Recommandations : Je ne descends pas plus bas que la position de la chaise. Je descends lentement. Je n’arrondis pas le dos. Je garde les mains à proximité des hanches.

- Debout, le corps toujours bien gainé, je fais un écartement des pieds plus larges que les épaules, les orteils légèrement vers l’extérieur.
- Je fléchis les genoux en reculant les fesses vers l’arrière, le poids du corps sur les talons. Je dois toujours apercevoir mes orteils. Et je pousse sur les jambes pour me redresser.

Je fais 2 séries de 8 mouvements



Et enfin un peu de souplesse

L'inclinaison latérale 2

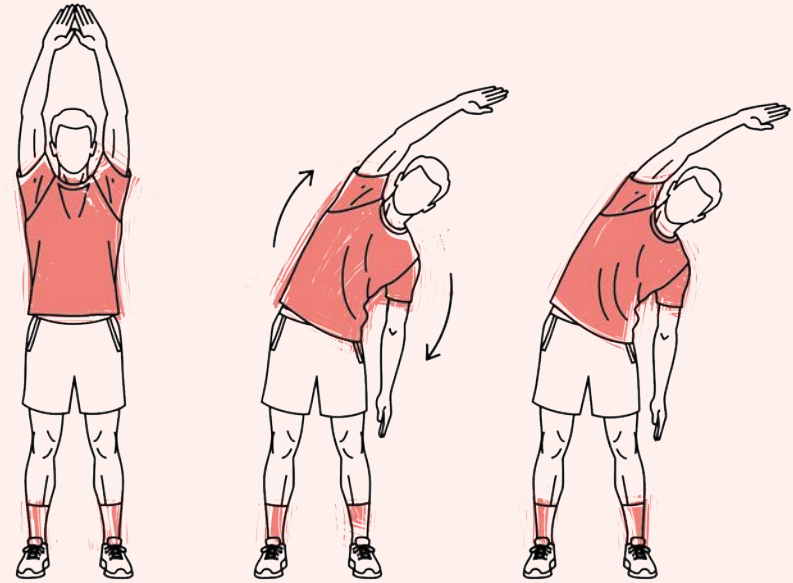
Parties du corps concernées : épaules, dos

L'intérêt : l'assouplissement dorsal en inclinaison.

Recommandations : lors de l'inclinaison, je ne me penche pas en avant. Je réalise le mouvement lentement.

- Debout, le dos droit, j'élève les bras au-dessus de la tête, les paumes de mains se font face.
- J'effectue une inclinaison du tronc d'un côté tout en maintenant les bras près des oreilles.
- Puis j'incline le tronc de l'autre côté.

Je fais 1 série de 10 mouvements



Ma récupération, mes étirements

En fin d'activité physique ou de réveil musculaire ou fin de journée, des étirements passifs sont recommandés.

Ils vont rendre leur extensibilité aux muscles et tendons. Améliorer la mobilité aux articulations. Diminuer la raideur musculaire et les courbatures.

Je réalise mes étirements de manière douce et progressive, sans à coup, sur une chaise ou debout.

Quelques règles pour bien récupérer :

- 6 secondes pour atteindre progressivement l'étirement maximal.
- 6 secondes pour maintenir l'étirement.
- 6 secondes pour revenir à la position initiale.
- Je pense à m'hydrater avant, pendant et après une séance.

Le saviez-vous ?

Je me sens fatigué ?

Je fais 15 à 20 minutes consécutives d'activité physique. Hop, magie ! Je me rendrai immédiatement compte que ma fatigue, souvent due à une tension nerveuse, va disparaître ! L'avantage de l'activité physique est qu'elle procure des bénéfices santé à court et à long terme.

Mes EXERCICES

focus soignant(e)s

Personnel administratif

Bien se positionner devant un écran

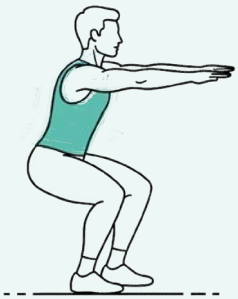
Pauses actives toutes les deux heures : montée de genoux + squats

Montées de genoux

- Dos droit, monter les genoux progressivement à hauteur du bassin.
- Alterner jambe gauche, jambe droite.

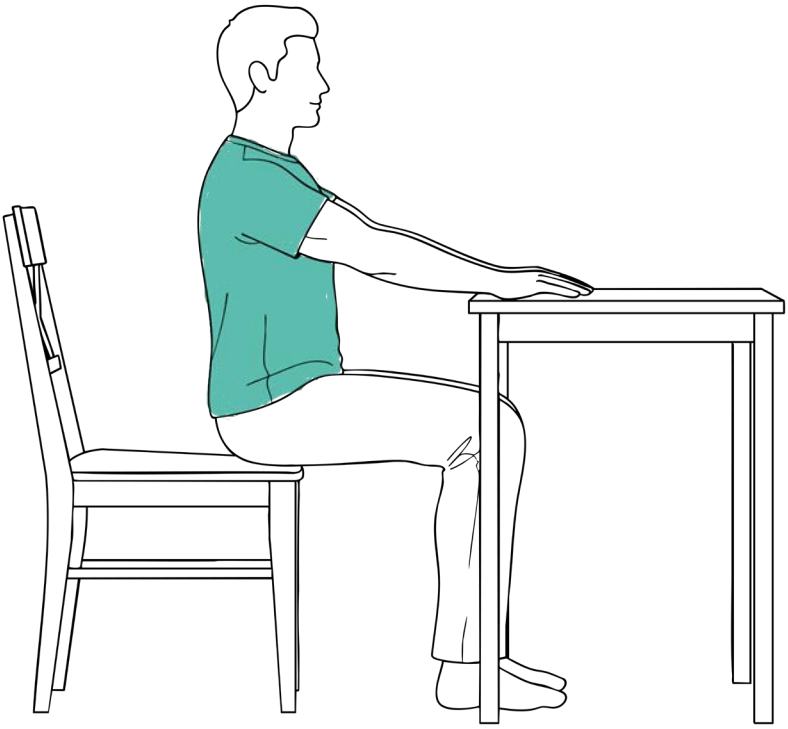
Squats

- Dos droit, bras tendus devant soi, jambes écartées, fléchir les jambes comme si vous vous asseyez sur une chaise et remonter.
- Ne pas descendre sous les 90° au niveau des genoux.
- Garder les bras devant soi pour rester équilibré.
- Les genoux ne dépassent pas le niveau de la pointe des pieds.



Abdominaux sur chaise

- Assis sur le bord d'une chaise, le dos bien droit, pieds posés à plat sur le sol, les bras tendus et les mains posées à plat sur le bureau, largeur des épaules.
- Expirer en appuyant fermement ses avant-bras sur le bureau tout en décollant les jambes du sol. Le dos reste droit.
- À la fin de l'expiration relâcher les bras et les jambes pour revenir en position initiale. Répéter autant de fois qu'indiqué.



Personnel soignant

Échauffement des jambes

Flexions de genoux

- Essayer de rapprocher le talon vers les fesses.
- Alterner jambe gauche, jambe droite.

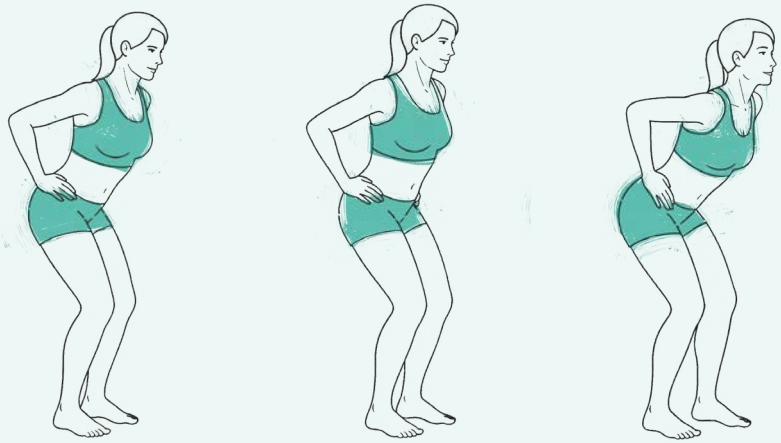
Montées de genoux

- Dos droit, monter les genoux progressivement à hauteur du bassin.
- Alterner jambe gauche, jambe droite.

Échauffement du bassin

Rotations du bassin « le hula hoop »

Mains au niveau des hanches, fléchir les jambes. Tourner le bassin en essayant de le déplacer vers l'avant, vers le côté, vers l'arrière.



Échauffement du dos

Rotation de tronc

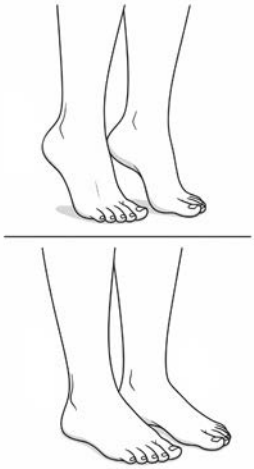
- Jambes écartées et fléchies. Bassin fixe dans l'axe des pieds.
- Tourner les épaules en gardant le bassin fixe.
- La tête reste dans l'axe de rotation des épaules.
- Le bassin ne doit pas bouger.

Inclinaison du tronc

- Jambes écartées, bras le long du corps.
- Incliner le tronc d'un côté en glissant la main le long de la jambe puis remonter et incliner de l'autre côté.
- Les épaules ne doivent pas tourner.

Échauffement des chevilles

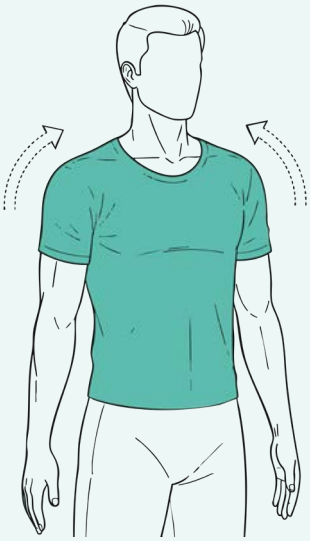
Pieds écartés, jambes tendues, passer sur les pointes de pieds en décollant les talons du sol, puis revenir pieds à plat.



Personnel de cuisine / entretien

Échauffement des épaules

- Enroulement des épaules
- Bras relâchés, enrouler les épaules vers l'arrière en formant des petits cercles puis augmenter la taille des cercles petit à petit.
- Réaliser la même chose vers l'avant.



Mobilisation du dos

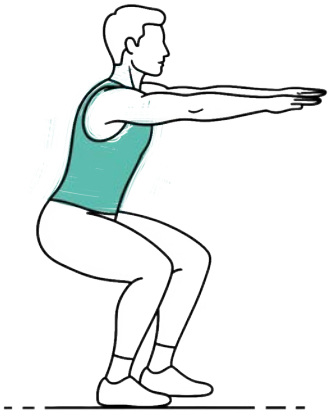
Dos plat / dos rond / dos creux

- Jambes fléchies, bras tendus en appui au niveau des cuisses.
- Se pencher légèrement en avant et alterner le passage dos plat / dos rond/ léger dos creux.
- Le mouvement doit être réalisé très lentement.

Échauffement des cuisses et genoux

Montées de genoux

- Dos droit, monter les genoux progressivement à hauteur du bassin.
- Alterner jambe gauche, jambe droite.



Squats

- Dos droit, bras tendus devant soi, jambes écartées, fléchir les jambes comme si vous vous asseyez sur une chaise et remonter.
- Ne pas descendre sous les 90° au niveau des genoux.
- Garder les bras devant soi pour rester équilibré.
- Les genoux ne dépassent pas le niveau de la pointe des pieds.

Plateforme d'exercices en ligne

En 2024, Siel Bleu lance une plateforme en ligne qui propose des séances d'activités phy- siques adaptées, pensées pour le bien-être et la santé des salariés :

https://www.sielbleu.org/autravail

Focus sur les actions Siel Bleu au travail

Notre organisme de formation Siel Bleu au Travail propose des formations et des actions pour le personnel sur différentes thématiques.

Quelques exemples :

- **La prévention des troubles musculosquelettiques et les techniques de manutention** (connaître des exercices physiques adaptés aux contraintes et spécificités de son métier pour se préserver face aux TMS)
- **La prévention des chutes** (accompagner en toute sécurité et limiter le risque des chutes des résidents)
- **Les relais échauffement :** former vos salariés à la pratique d'échauffement.

Plus d'infos sur :

https://sielbleuautravail.catalogueformpro.com/

Bon à savoir

L'organisme de formation est certifié Qualiopi dans la catégorie "actions de formation"

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Mon CARNET DE BORD

MES OBJECTIFS PERSONNELS :

CETTE SEMAINE :

CE MOIS :

CETTE ANNÉE :

Ma semaine

SPORT SANTÉ

	Activité	Temps (en minutes)	Intensité	Etat	Nomb. de Pas
Lun.			F M I	Physique 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — Emotif 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Mar.			F M I	Physique 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — Emotif 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Mer.			F M I	Physique 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — Emotif 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Jeu.			F M I	Physique 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — Emotif 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Ven.			F M I	Physique 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — Emotif 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Sam.			F M I	Physique 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — Emotif 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Dim.			F M I	Physique 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — Emotif 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

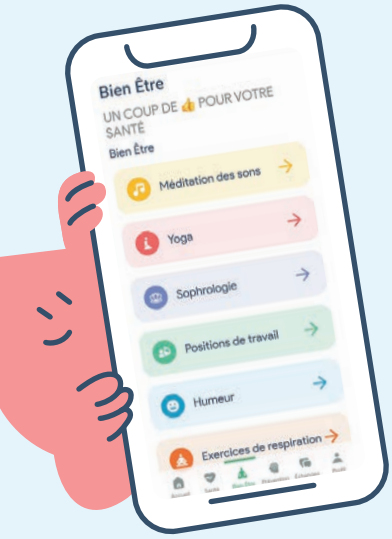
MOTIVATION

avec FEHAP Compagnon

FEHAP Compagnon, l'application dédiée aux 368 000 professionnels du secteur privé solidaire, vous accompagne dans votre démarche sport-santé.

Défis et challenges personnalisés :

- **Défis de marche quotidiens** : suivez vos pas et atteignez vos objectifs.
- **Challenges de mouvement** : seul ou en équipe avec vos collègues.
- **Système de points** : chaque défi relevé vous fait gagner des récompenses.

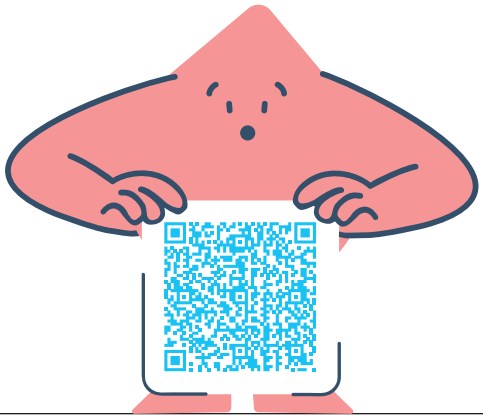


Contenus adaptés à votre métier :

- **Exercices anti-stress** : spécialement conçus pour les professionnels du soin.
- **Amélioration posturale** : conseils pour prévenir les douleurs liées au travail.
- **Techniques de détente** : yoga, muse de relaxation.

Nutrition et partage :

- **Carnet de recettes** : notez et partagez vos recettes équilibrées.
- **Communauté d'entraide** : échangez avec d'autres professionnels.
- **Téléchargez l'application.**



BRAVO !

Vous avez maintenant toutes les clés pour intégrer le mouvement dans votre quotidien

FEHAP

Santé Social - Privé Solidaire