



HOMEPLAY

Avide de collations de mouvement

L'exercice et le sport sont excellents pour rester en forme, mais il est également important de prendre des collations (pauses) tout au long de la journée, surtout si vous êtes assis durant de longues périodes. Les collations de mouvement sont des mini-exercices que vous pouvez faire à tout moment. En planifiant quelques collations de mouvement ou fitness snacks tout au long de la journée, vous vous lèverez et vous éloignerez de votre chaise, bureau ou écran.

- Le mouvement est bon pour le **cerveau** : il fait circuler le sang et l'oxygène vers le cerveau, ce qui vous aidera à réfléchir, à résoudre des problèmes et à trouver de nouvelles idées.
- Le mouvement est bon pour le **corps** : il maintient les muscles en mouvement afin que votre dos, votre cou ou vos hanches ne se raidissent pas ou ne finissent par faire mal.
- Le mouvement est bon pour l'humeur **et l'énergie** : il vous fait sentir mieux et plus heureux.

Planifions des collations de mouvement !

ÉTAPE 1

Marquez l'heure à laquelle vous souhaitez prendre une collation de mouvement.

Cette semaine, je prendrai une collation de mouvement (choisissez 1 ou 2) :

Après être assis depuis une heure ou plus

À _____ tous les jours.
(temps)

Autre : _____
(complétez l'espace)

ÉTAPE 2

Identifiez quoi et qui vous aidera avec vos collations de mouvement.
Pour être prêt pour mes collations de mouvement, j'aurai besoin de :

- Une horloge ou une minuterie/un chronomètre
- Chaussures si vous allez marcher à l'extérieur
- Si j'ai besoin d'aide pour mes collations de mouvement, je demanderai à _____ de m'aider.
(nom)
- _____
(complétez l'espace)

ÉTAPE 3

Pratiquez les collations de mouvement ci-dessous.

Essorage

Asseyez-vous sur le sol, la colonne vertébrale droite. Si possible, ou si vous faites l'activité à la maison, vous pouvez vous asseoir sur le bord d'une chaise avec vos pieds touchant le sol.

Comme une éponge ou serviette mouillée, vous allez « essorer » la tension de votre dos et étirer votre colonne vertébrale de trois manières différentes :



1. **Torsions du torse** : Placez vos mains sur vos épaules et tournez doucement le haut de votre corps vers la droite et la gauche pour bien étirer votre colonne vertébrale.



2. **Flexion latérale** : Levez un bras et étendez l'autre vers le bas en vous penchant vers votre main inférieure.



3. **Dos arrondi** : Tendez vos bras devant vous. Arrondissez votre dos comme un chat en colère. Ramenez votre menton vers votre poitrine et regardez vers le bas.

Faites chaque étirement dans l'ordre, pendant 45 secondes chacun. Répétez tous les étirements pour les faire deux fois.

Marcher et observer

Promenez-vous dans votre maison ou partez à la découverte de votre communauté. Encerclez l'objet de la prochaine liste que vous allez observer, ou demandez à quelqu'un de votre maison de vous aider à en choisir un.

En marchant, je remarquerai les objets qui sont :

- Mous
- Durs
- De ma couleur préférée
- S'ils sentent bon
- S'ils ont l'air bien
- S'ils me font sourire



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Plan de collations de mouvement :

Je vais faire une collation de mouvement _____
(avant ou après)

(nom de l'activité)

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.