



# MANUEL D'UTILISATION

Agrès Querelle et Jean Jacobs





Des agrès (machines de renforcement musculaire) ont été installés dans le quartier des Marolles par la Ville de Bruxelles. Ils sont peu exploités alors que certains habitants ou patients des maisons médicales du quartier expriment le souhait de les utiliser. Une enquête auprès d'utilisateurs potentiels a mis en évidence que beaucoup de personnes ne savent pas comment les utiliser mais aussi que ces agrès ne sont pas adaptés à tous. Le Réseau Santé Diabète a réalisé, avec l'aide d'un subside Made In Marolles (Contrat de quartier durable des Marolles), ce petit manuel pour utiliser les agrès en toute sécurité et pour adapter les exercices à un public moins jeune et/ou moins mobile.

2

Des séances collectives sont organisées avec des professionnels durant les mois de juin à septembre (voir les infos sur le site internet du Réseau santé diabète).

### **Publication**

Réseau Santé Diabète : [www.reseausantediabete.be](http://www.reseausantediabete.be)

Manger bouger : [www.mangerbouger.be](http://www.mangerbouger.be)

Promotion de l'activité en Suisse : [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch)

# L'activité physique c'est quoi ?

**Activité physique** = tout mouvement du corps produit par la contraction des muscles squelettiques produisant une dépense d'énergie supérieure à la dépense au repos c'est à dire toute position différente que assis et couché

## Les bienfaits de l'activité physique régulière

### Prévention des maladies

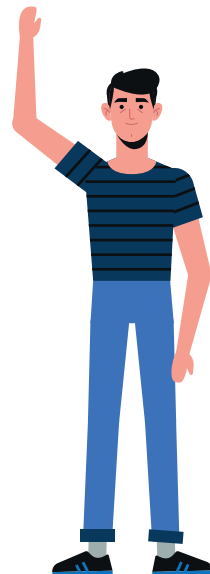
- ▷ Diminue le risque de certains cancers
- ▷ Diminue la prise de poids
- ▷ Equilibre la glycémie
- ▷ Diminue les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète
- ▷ Améliore la santé osseuse
- ▷ Augmente l'immunité

### Moral et bien-être

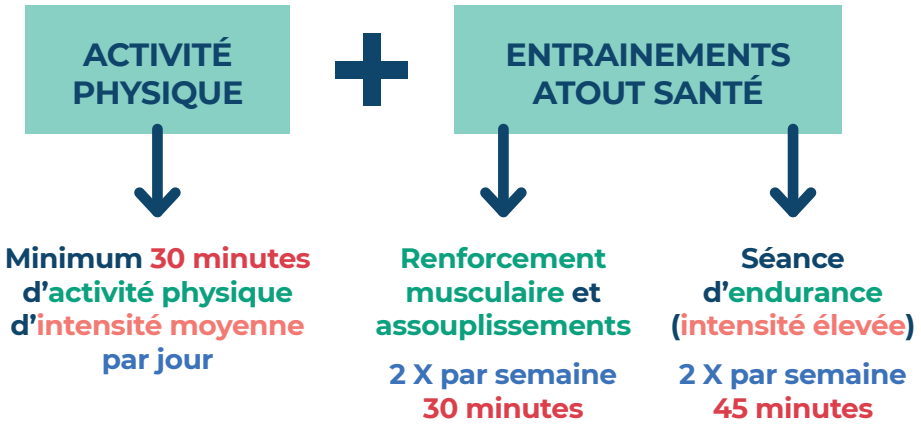
- ▷ Diminue l'anxiété
- ▷ Améliore le sommeil
- ▷ Donne du plaisir
- ▷ Favorise le bien-être
- ▷ Diminue la douleur
- ▷ Améliore l'estime de soi
- ▷ Tendance à adopter des habitudes plus saines

### Forme et condition physique

- ▷ Améliore l'endurance
- ▷ Préserve l'équilibre et la souplesse
- ▷ Meilleure tonicité
- ▷ Améliore le souffle
- ▷ Augmente la capacité physique
- ▷ Gain de masse musculaire



# Pour être actif au quotidien:



## \_Niveau d'intensité de l'activité physique

Intensité effort	Légère	Modérée	Elevée
<b>Respiration</b>	Légèrement accélérée	Accélérée	Rapide
<b>Essoufflement</b>	Pas d'essoufflement	Léger essoufflement	Essoufflement
<b>Capacité de parole</b>	Conversation ordinaire	Phrases courtes	A du mal à discuter
<b>Exemples</b>	Marcher lentement pour faire des courses, tâches ménagères légères	Marcher activement, danser, monter les escaliers, natation, tâches domestiques et jardinage	Courir, sport d'équipe, faire du vélo rapide, aérobique, sports (tennis, foot), nage rapide

## Astuces pour être plus actif

- ▷ se déplacer à pied ou à vélo pour faire des courses ou aller au travail
- ▷ descendre du tram deux arrêts avant et continuer à pied
- ▷ monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur
- ▷ rendre plus dynamiques les activités domestiques (passer l'aspirateur, faire du jardinage)
- ▷ programmer des activités de loisir (promenade, jouer au parc avec les enfants, jouer à la pétanque...)
- ▷ programmer des séances d'activité physique à l'avance
- ▷ marcher quand nous sommes au téléphone et se lever et prendre l'air toutes les deux heures lorsque l'on travaille assis
- ▷ s'étirer et faire des mouvements dynamiques lorsqu'on regarde la télévision

	<b>Minimum 30 minutes / jour d'activité physique d'intensité moyenne</b>		<b>Le + bienfait santé: activité physique intense</b>	
<b>LUNDI</b>	Déplacements à pied	2 x 20 min.		
<b>MARDI</b>	Marche active à midi	30 min.	Zumba (RM et E)	1h00
<b>MERCREDI</b>	Déplacements à vélo	2 x 15 min.		
<b>JEUDI</b>	Ménage actif, jardinage	30 min.	Marche nordique en forêt (E)	1h00
<b>VENDREDI</b>	Marche active	30 min.	Natation (E)	45 min.
<b>SAMEDI</b>	Ménage actif, jardinage	1h00	Fitness (M, E) ou yoga (A)	45 min.
<b>DIMANCHE</b>	Gym douce (A)	45 min.		

(A) assouplissement - (E) endurance - (RM) renforcement musculaire

## - MON CALENDRIER D'ACTIVITÉ PHYSIQUE -

	ACTIVITÉ RÉGULIÈRE	DURÉE	ACTIVITÉ BONUS	DURÉE
LUNDI				
MARDI				
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				
SAMEDI				
DIMANCHE				

# PLAN AGRÈS QUERELLE



# 1

## CROSSTRAINER

### Place de la Querelle

#### OBJECTIF

Renforcement musculaire des membres inférieurs et supérieurs, cardio et coordination

#### DIFFICULTÉ



#### EXPLICATION

Saisissez les poignées et mettez-vous debout sur les repose-pieds. **Bougez les pieds d'avant en arrière** en vous laissant guider par le mouvement.



#### EXERCICE

À faire en continu pendant 5 à 10 minutes

#### POINTS D'ATTENTION

Adaptez votre rythme pour pouvoir le faire sans vous arrêter. Veillez à vous tenir bien droit, le regard droit devant pour avoir une bonne coordination



# ROWER

## Place de la Querelle

### OBJECTIF

Mobilisation et renforcement musculaire du haut du corps

### DIFFICULTÉ



### EXPLICATION

Asseyez-vous sur le siège et placez les pieds sur les repose-pieds. Tenez les poignées et tirez-les en arrière, bras tendus en poussant sur les jambes pour les déplier complètement. **Gardez le dos bien droit**, le haut du corps penché vers l'arrière.

Laissez ensuite les poignées revenir lentement en avant, en repliant les jambes. Penchez le corps vers l'avant en gardant le dos bien droit et les bras tendus.



### EXERCICE

À faire en continu pendant 5 à 10 minutes

### POINTS D'ATTENTION

Adaptez votre rythme pour pouvoir le faire sans vous arrêter. Veillez à garder le dos bien droit tout le long du mouvement et garder les bras tendus (ne pas revenir jusqu'à la butée).

## Place de la Querelle

## OBJECTIF

Renforcement des muscles du haut du corps

## DIFFICULTÉ



## EXPLICATION

Choisissez la hauteur qui vous convient le mieux. Attrapez les barres, bras fléchis et mains alignées par rapport au corps et aux pieds. **Tendez lentement les bras** puis repliez-les lentement en redescendant le corps. Les pieds restent constamment sur le support de manière à ne pas porter l'entièreté de son poids avec les bras. Vous pouvez adapter le poids supporté en prenant plus ou moins appui sur les jambes.



## EXERCICE

**Nombre de répétitions:** exécutez 10 fois l'exercice sans vous arrêter.

**Nombre de séries:** répétez 2 à 3 fois la série en marquant un temps de repos entre les séries.

## POINTS D'ATTENTION

La difficulté dépend du poids de l'utilisateur. Faites l'exercice en vous aidant avec les pieds sur le montant.

Vous pouvez, si vous êtes à l'aise et bien entraîné, ne pas déposer vos pieds sur le support de manière à soulever tout le poids du corps.

# SWEEP - Variante traction horizontale

## Place de la Querelle

### OBJECTIF

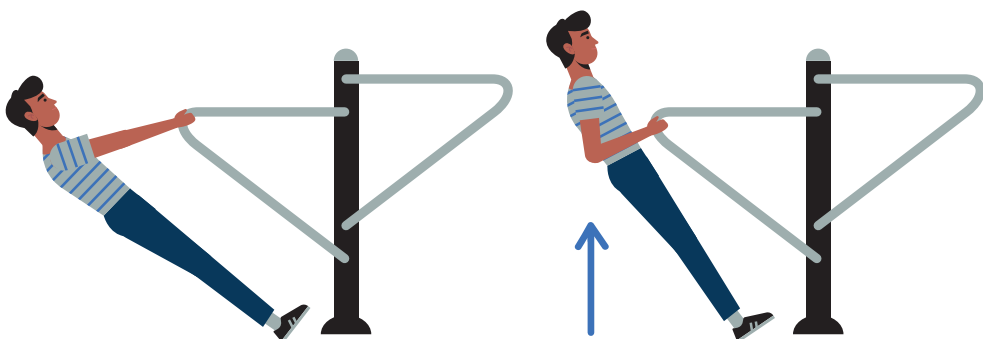
Renforcement des muscles du haut du corps

### DIFFICULTÉ



### EXPLICATION

Attrapez le bout des barres dans chaque main, du côté arrondi. Avancez les pieds vers le montant central de manière à avoir le corps en oblique. Gainez et gardez le corps bien aligné. Tirez sur vos bras pour amener votre poitrine vers les mains, sans écarter les coudes. Ensuite, redescendez en position initiale et recommencez.



### EXERCICE

**Nombre de répétitions:** exécutez 10 fois l'exercice sans vous arrêter.

**Nombre de séries:** répétez 2 à 3 fois la série en marquant un temps de repos entre les séries.

### POINTS D'ATTENTION

Le corps doit rester bien droit et être verrouillé. Les coudes doivent rester parallèles au corps.

## 4

## TRIPLE PULL-UP AVEC SUPPORT

## Place de la Querelle

## OBJECTIF

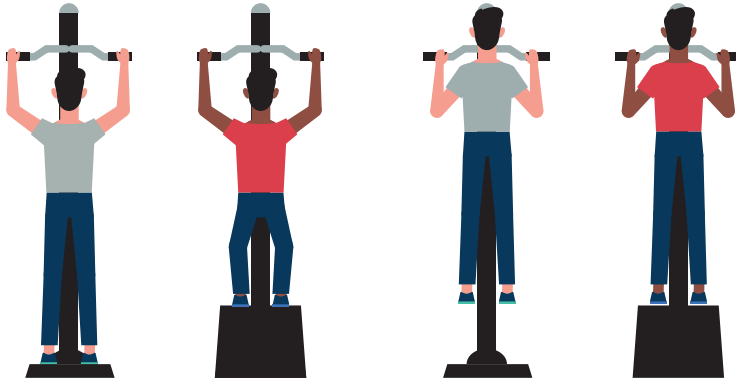
Renforcement des muscles du haut du corps

## DIFFICULTÉ



## EXPLICATION

Placez-vous debout sur un support stable, face à la barre. Attraper la barre avec les mains. En maintenant l'ensemble de votre **corps aligné et gainé**, élevez-vous jusqu'à amener votre menton au-dessus de la barre. Redescendez jusqu'à ce que vos bras soient quasiment tendus et ensuite remontez. Le support sous les pieds permet de ne pas supporter entièrement le poids du corps avec les bras.



## EXERCICE

**Nombre de répétitions:** répétez 3 à 5 fois l'exercice sans vous arrêter.

**Nombre de séries:** répétez 2 à 3 fois la série en marquant un temps de repos entre les séries.

## POINTS D'ATTENTION

Alignez et gainez le corps tout le long de l'exercice. Il est vivement conseillé de pratiquer cet exercice uniquement avec un support sous les pieds pour permettre de laisser les pieds au sol et d'alléger le poids du corps.

# TRIPLE PULL-UP AVEC ÉLASTIQUE

## Place de la Querelle

### OBJECTIF

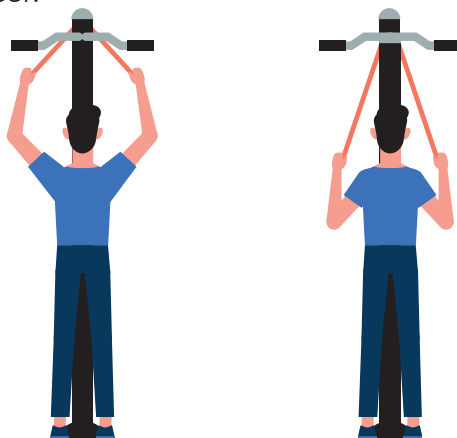
Renforcement des muscles du haut du corps

### DIFFICULTÉ



### EXPLICATION

Positionnez-vous face à la barre et attrapez l'extrémités des élastiques, paumes des mains vers le bas. Mettez l'élastique sous tension en reculant. Tenez-vous droit, genoux légèrement fléchis et le ventre gainé. Tirez les bras **tendus** lentement, de chaque côté du corps, juste derrière les poches. **Revenez lentement** à la position de départ puis recommencer.



### EXERCICE

**Nombre de répétitions:** répétez 10 à 15 fois l'exercice sans vous arrêter.

**Nombre de séries:** répétez 3 fois la série en marquant un temps de repos entre les séries.

### POINTS D'ATTENTION

Gainez le corps, ne levez pas les épaules et tendez les bras durant tout l'exercice. Accompagnez le mouvement de retour.

Cet exercice peut également se faire sur l'agrès SWEEP.

# SQUAT

## Place de la Querelle

### OBJECTIF

Renforcement du bas du corps: cuisses, ischio-jambiers et fessiers

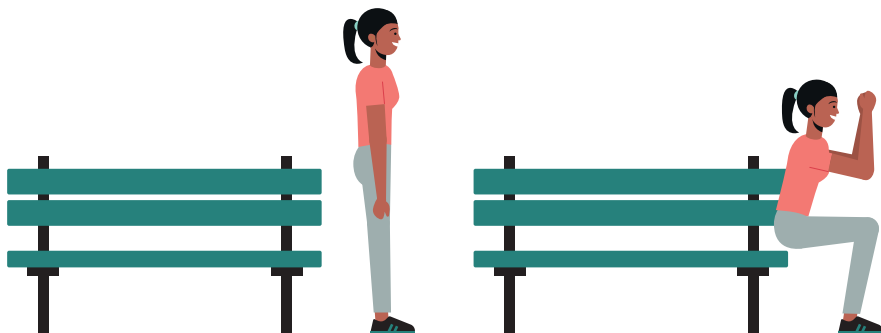
### DIFFICULTÉ



### EXPLICATION

Débutez debout, devant un banc avec les pieds écartés à la largeur des hanches. Poussez le bassin vers l'arrière en pliant les genoux, jusqu'à atteindre le banc (comme si vous vouliez vous asseoir).

**Gardez le dos bien droit** et penchez le buste vers l'avant. Ensuite, revenez en position debout en gainant bien le ventre.



### EXERCICE

**Nombre de répétitions:** exécutez 15 à 20 fois l'exercice sans vous arrêter

**Nombre de séries:** répétez 3 fois la série en marquant un temps de repos entre les séries

### POINTS D'ATTENTION

Veillez à maintenir le dos bien droit même lorsque l'on se rapproche de la position assise (**ne pas arrondir le dos**). Gardez les genoux alignés sur l'axe des orteils.

# BALANCEMENT JAMBE

6

## Place de la Querelle

### OBJECTIF

Mobilisation du bas du corps

### DIFFICULTÉ



### EXPLICATION

Tenez le dossier du banc, sur le côté de la main droite. Balancez la jambe droite d'avant en arrière. Ensuite inversez la position et travaillez la jambe gauche.



### EXERCICE

**Nombre de répétitions:** exécutez 15 fois l'exercice sans vous arrêter de chaque côté.

**Nombre de séries:** répétez 3 fois la série en marquant un temps de repos entre les séries.

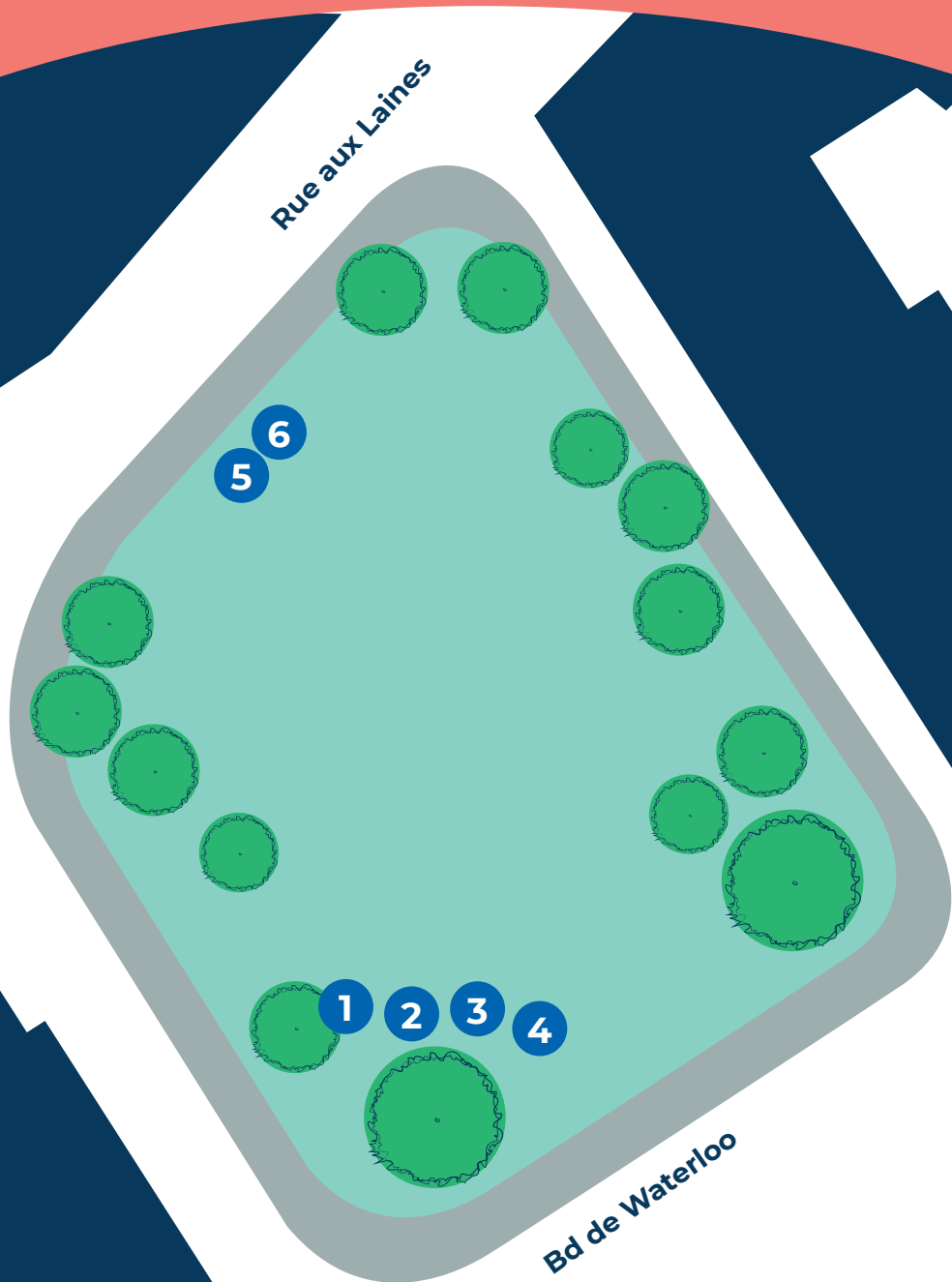
### POINTS D'ATTENTION

Tenez vous bien droit et soyez fluide dans le mouvement.

Vous pouvez faire le même exercice, face au banc (en le tenant de la main droite) en balançant la jambe gauche sur le côté.

Cet exercice peut également se faire sur l'agrès SWEEP.

# PLAN AGRÈS JEAN JACOBS





# NORDIC WALKER

1

## Place Jean Jacobs

### OBJECTIF

Renforcement musculaire des membres inférieurs et supérieurs, cardio et coordination.

### DIFFICULTÉ



### EXPLICATION

Saisissez les poignées et mettez-vous debout sur les repose-pieds.

**Bougez les pieds d'avant en arrière** en vous laissant guider par le mouvement.



### EXERCICE

À faire en continu pendant 5 à 10 minutes

### POINTS D'ATTENTION

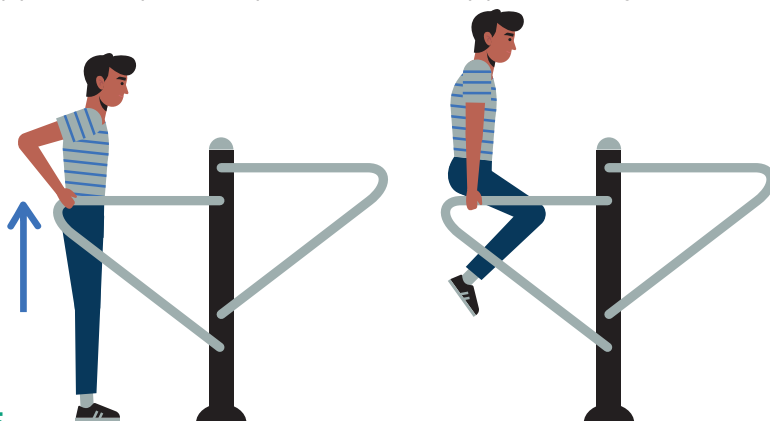
Adaptez votre rythme pour pouvoir le faire sans vous arrêter.

**OBJECTIF**

Renforcement des muscles du haut du corps

**DIFFICULTÉ****EXPLICATION**

Choisissez la hauteur qui vous convient le mieux. Attrapez les barres, bras fléchis et mains alignées par rapport au corps et aux pieds. **Tendez lentement les bras** puis repliez-les lentement en redescendant le corps. Les pieds restent constamment sur le support de manière à ne pas porter l'entièreté de son poids avec les bras. Vous pouvez adapter le poids supporté en prenant plus ou moins appui sur les jambes.

**EXERCICE**

**Nombre de répétitions:** exécutez 10 fois l'exercice sans vous arrêter.

**Nombre de séries:** répétez 2 à 3 fois la série en marquant un temps de repos entre les séries.

**POINTS D'ATTENTION**

La difficulté dépend du poids de l'utilisateur. Faites l'exercice en vous aidant avec les pieds sur le montant.

Vous pouvez, si vous êtes à l'aise et bien entraîné, ne pas déposer vos pieds sur le support de manière à soulever tout le poids du corps.

# SWEEP - Variante traction horizontale

## Place Jean Jacobs

### OBJECTIF

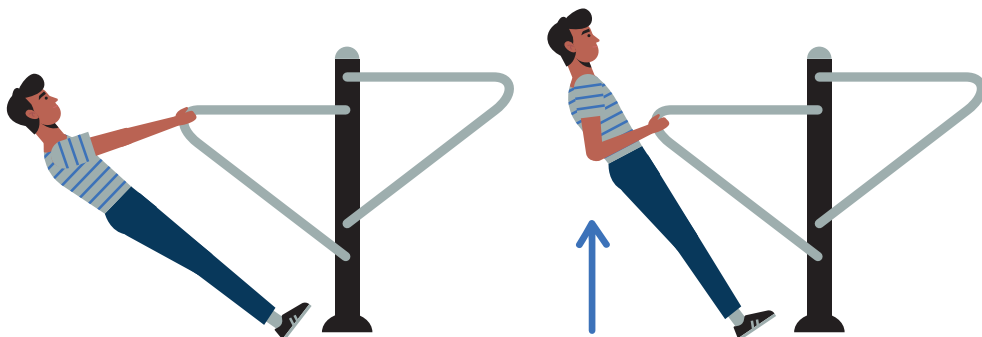
Renforcement des muscles du haut du corps

### DIFFICULTÉ



### EXPLICATION

Attrapez le bout des barres dans chaque main, du côté arrondi. Avancez les pieds vers le montant central de manière à avoir le corps en oblique. Gainez et gardez le corps bien aligné. Tirez sur vos bras pour amener votre poitrine vers les mains, sans écarter les coudes. Ensuite, redescendez en position initiale et recommencez.



### EXERCICE

**Nombre de répétitions:** exécutez 10 fois l'exercice sans vous arrêter.

**Nombre de séries:** répétez 2 à 3 fois la série en marquant un temps de repos entre les séries.

### POINTS D'ATTENTION

Le corps doit rester bien droit et être verrouillé. Les coudes doivent rester parallèles au corps.

**OBJECTIF**

Renforcement du bas du corps. Mobilisation des membres inférieurs

**DIFFICULTÉ****EXPLICATION**

Asseyez-vous, le dos contre le dossier. Poussez sur les jambes pour les tendre complètement. Restez dans la position et **revenez lentement** à la position de départ.

**EXERCICE**

**Nombre de répétitions:** exécutez 10 à 15 fois l'exercice sans vous arrêter.

**Nombre de séries:** répétez 3 fois la série en marquant un temps de repos entre les séries.

**POINTS D'ATTENTION**

Accompagnez bien le mouvement de retour et gardez le dos bien droit tout le long de l'exercice.

# ELEVATOR

## Place Jean Jacobs

### OBJECTIF

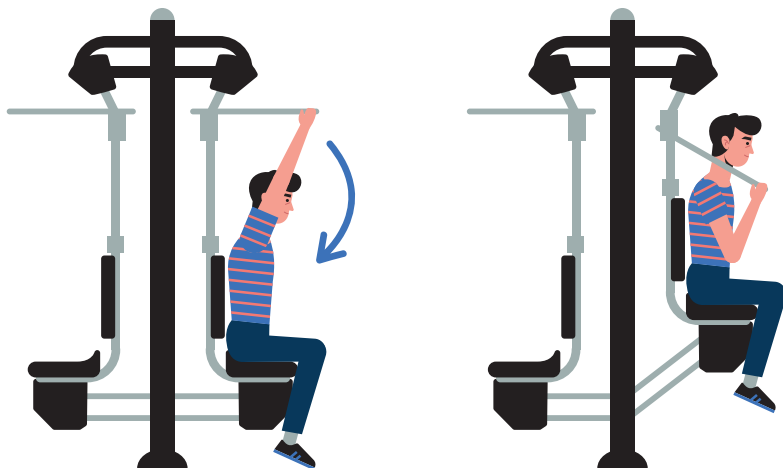
Renforcement du haut du corps

### DIFFICULTÉ



### EXPLICATION

Installez-vous sur le siège, **le dos bien droit et le ventre rentré**. Attrapez les poignées et tirez-les vers le bas. Laissez ensuite les poignées remonter.



### EXERCICE

**Nombre de répétitions:** exécutez 15 à 20 fois l'exercice sans vous arrêter.

**Nombre de séries:** répétez 3 fois la série en marquant un temps de repos entre les séries.

### POINTS D'ATTENTION

Veillez à maintenir le dos bien droit durant tout l'exercice. Pour les personnes de petite taille, il est plus confortable de mettre un support sous les pieds (step).

**OBJECTIF**

Renforcement du haut du corps

**DIFFICULTÉ****EXPLICATION**

Asseyez-vous et saisissez le bord du banc avec vos mains, les bras écartés à la largeur des épaules. Décoller les fesses du banc en démarrant les bras tendus. Descendez le bassin en **maintenant le dos bien droit** et fléchissez les coudes. Ensuite, poussez sur le banc avec les mains en vous grandissant et en remontant le bassin. Retournez dans la position de départ en tendant les bras.

**EXERCICE**

**Nombre de répétitions:** exécutez 10 fois l'exercice sans vous arrêter

**Nombre de séries:** répétez 3 fois la série en marquant un temps de repos entre les séries

**POINTS D'ATTENTION**

Veillez à maintenir le dos bien droit et le regard droit devant durant tout l'exercice.

L'intensité de l'exercice peut être augmentée en tendant les jambes.

# PUSH UP

## Place Jean Jacobs

### OBJECTIF

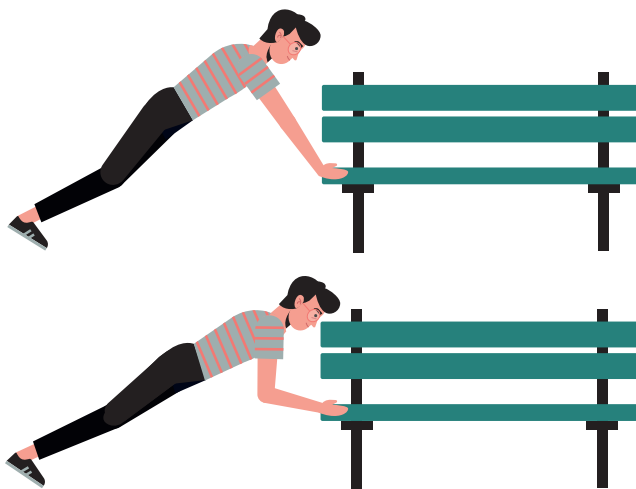
Renforcement des parties centrale et haute du corps

### DIFFICULTÉ



### EXPLICATION

Placez-vous en position de planche bras tendus en tenant l'assise d'un banc, avec les mains écartées à la largeur des épaules. En **maintenant le corps droit et stable**, fléchissez les bras afin d'amener la poitrine près du banc et remonter en tendant les bras.



### EXERCICE

**Nombre de répétitions:** exécutez 10 fois l'exercice sans vous arrêter.

**Nombre de séries:** répétez 3 fois la série en marquant un temps de repos entre les séries.

### POINTS D'ATTENTION

Veillez à gagner les abdominaux et à ne pas creuser le dos.



## Un projet du Réseau Santé Diabète

[contact@reseaudiabete.be](mailto:contact@reseaudiabete.be)

Soutenu par

