

PPD-Mali Session 4B

Apprendre les exercices de PPD-Mali

Contenu de cette session?

- Apprendre comment faire des exercices d'élongation ou d'étirement à domicile
- Comprendre comment utiliser le livret d'exercice du PPD-Mali
- Fixer son objectif d'activités physiques pour les prochaines semaines

**Nous voulons introduire les exercices conçus
pour vous,
les participants du PPD-Mali**

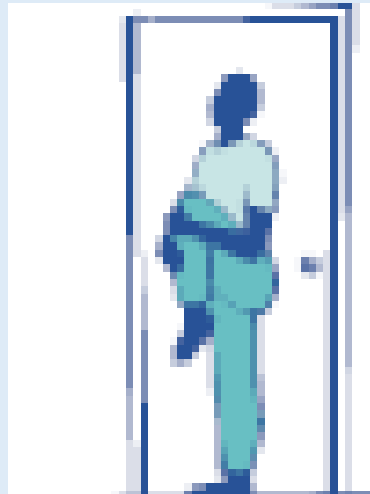
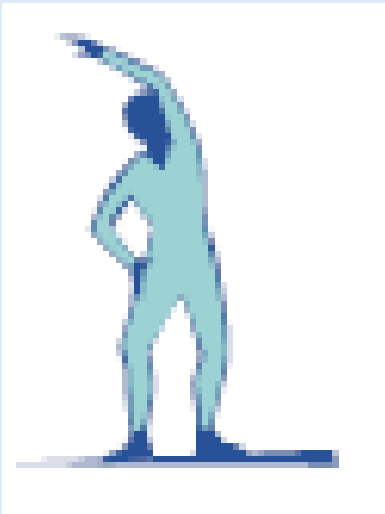
Groupe d'exercices #1: Étirement ou Élongation

- *On fait 5 minutes d'étirement ou réchauffement pour préparer les muscles à des activités plus intenses.*
- *La mise en forme d'étirement se pratique selon 2 modes complémentaires :*
 - *1 – l'amélioration cardiovasculaire*
 - *2 – L'assouplissement*



Comment s'échauffer ?

- Avant de faire des exercices, vous pouvez vous réchauffer pendant 5 minutes.
- Quatre activités d'étirement réalisables à domicile
- Faire chacune 5 fois sur chaque côté ou jambe



Montrez la vidéo de Kamaté montrant comment faire les exercices avec le groupe de Taliko, commençons seulement avec les exercices d'étirement

Maintenant à notre tour: Faisons les exercices d'étirement

- Levons nous tous, et formons un cercle
- Écartez les pieds, faites de même de vos épaules
- L'encadreur va exécuter chaque exercice d'étirement, le groupe l'imitant après chaque démonstration
- Après la démonstration, le groupe va exécuter de manière à pouvoir faire les exercices sans l'encadreur.
- Montrer la vidéo encore si nécessaire
- Montrer aux participants où se trouvent ces exercices dans le livret

Exercices de Renforcement

- Plus vigoureux que les exercices d'étirement
- Le but de ces exercices est de renforcer les muscles
- Ces exercices sont les plus importants pour la balance énergétique, car ils demandent plus d'énergie pour leur réalisation
- Vous pouvez faire les mêmes exercices avec plus d'intensité, et augmenter ainsi votre dépense énergétique.
- Vous pouvez commencer ces exercices avec 15-20 minutes, mais pour perdre du poids, il faut les faire 30-45 min par jour.

- Continuez avec la vidéo de Kamate montrant comment faire les exercices avec le groupe de Taliko
- Continuez avec exercices de renforcement

Maintenant à notre tour: Faisons les exercices de renforcement

- Gardons la formation en cercle
- L'encadreur va exécuter chaque exercice d'étirement, le groupe l'imitant après chaque démonstration
- Après la démonstration, le groupe va exécuter de manière à pouvoir faire les exercices sans l'encadreur
- Montrer la vidéo encore si nécessaire
- Montrer aux participants où se trouvent ces exercices dans le livret

Exercices de récupération

- Les exercices de récupération sont des exercices d'étirement
- Ils aident les muscles à revenir au repos, pour réduire la possibilité de devenir des muscles raides

- Continuez avec la vidéo de Kamate montrant comment faire les exercices avec le groupe de Taliko
- Continuez avec les exercices de récupération

Maintenant à notre tour: Faisons les exercices de récupération

- Gardons la formation en cercle
- L'encadreur va exécuter chaque exercice d'étirement, le groupe l'imitant après chaque démonstration
- Après la démonstration, le groupe va exécuter de manière à pouvoir faire les exercices sans l'encadreur
- Montrer la vidéo encore si nécessaire
- Montrer aux participants où se trouvent ces exercices dans le livret

Categories d'exercice	Simple (sans essoufflement)	Modere (Un peu essouffle, mais on peut parler clairement)	Vigoreux (Essouffle, difficile de parler pendant l'exercice)
Etirement (3-5 min)	1a Vertical- 10X3 1b Lateral- 10X3 1c –Reins-10X 2	1a Vertical- 10X3 1b Lateral- 10X3 1c –Reins-10X 2	1a Vertical- 10X3 1b Lateral- 10X3 1c –Reins-10X 2
Renforcement (20-25 min)	2a Marche– 15 min 2b Abdom 1- 10X4x 2f –Bras -10X2	2a Marche – 25-30 min 2b Abdom 1 - 10X2 2b Abdom 2 – 10X3 2e Bassin – 10X2 2f Bras–10X2	2a Marche– 35-45 min 2b Abdom 1 - 10X2 2b Abdom 2 – 10X3 2e Bassin – 10X2 2f Bras–10X2 2g Rotation- 10X2
Recuperation (3-5 min)	3a Pieds– 3X2 3b Genoux – 10X2	3a Pieds– 3X2 3b Genoux – 10X2 3c Hanche– 10X2	3a Pieds– 3X2 3b Genoux – 10X2 3c Hanche– 10X2
Pas	5000	7500	10,000
Duree par jour	20-30 minutes	45 minutes	60 minute
Jours par semaine	3X	3X Simple 2X Modere	3X Vigoreux 2X Modere

Incorporer les activités qui vous plaisent!

- Il est très important de choisir les activités qui vous plaisent.
- Si vous n'aimez pas ces activités ou si ces activités sont trop dures, choisissez-en d'autres
 - Vous pouvez choisir parmi les exercices de renforcement la combinaison que vous préférez, gardant toujours le nombre de minutes d'activités de renforcement prévu
- Progressez lentement en rajoutant les activités, dans le but d'avoir des activités modérées 3 à 5 journées par semaine

Préparons votre plan d'action pour les petit pas pour grandes récompenses

- Nous proposons que tout le monde commence avec le menu #1- Simple
- Faites Menu #1 pour 2 semaines.
- Si vous voulez progresser après ces deux semaines, vous pouvez continuer avec Menu # 2, avec votre choix d'exercices abdominaux, et aussi les minutes de marche.
- Le but sera de progresser avec menu #2- Modère dans au moins un mois, et avec menu #3 Vigoureux après 2 mois.
- Distribution des Carnet d'Exercices Hebdomadaires (2X)

Le Feedback sur la session: Discussion en groupe

- Quels sont les points les plus importants de votre participation à la session?
- Quelles activités avez vous le plus apprécié?
- Quelles activités ou présentations n'étaient pas claires ou compréhensibles?
- Que pouvons-nous faire pour améliorer la session?

Merci et des mots sur les prochaines semaines

- Merci à tous pour votre participation de qualité
- Rappeler leur plan pour les exercices pour les prochaines 2 semaines
- Nous sommes un groupe. N'hésitez pas à contacter les autres au cours de la semaine prochaine
- Annoncer les dates et les lieux pour la promenade en groupe
- Rappeler la date de la prochaine session.