

Avant toute pratique d'exercices d'activité physique, vérifier auprès de son médecin s'il n'y a pas d'éventuelles contre-indications.  
La première règle à suivre, avancer à son rythme sans forcer.

### **Gym aidant-aidé**

**La « Gym Aidant Aidé »  
propose des exercices valorisant l'aidant,  
tout en maintenant l'autonomie de l'aidé.**

Dans un quotidien trop souvent rythmé  
par les automatismes de la maladie et de la dépendance,  
le programme offre un moment de partage et de détente  
pour le couple aidant aidé.

Ces exercices peuvent être fait dans le cadre d'un accompagnement  
familial, amical et/ou professionnel.



#### **Petit rappel pour une bonne séance**

*S'échauffer avant une série d'exercices et terminer par une série d'étirements.*

*Adapter son hydratation avant, pendant et après l'effort.*

*Pendant l'exercice, ne surtout pas forcer, penser à sa respiration et aux temps de récupération.*

**EXERCICE 1**

## Renforcement du haut du corps

Combien ?

**2**

séries de

**25**

secondes

**Les - résistants**

2 séries de 15 secondes.

**Les + résistants**

2 séries de 30 secondes.



- 1 ► Debout, le dos droit, face à face, un pied en avant. Les paumes des mains sont collées à hauteur de poitrine à celles de son partenaire.
- 2 ► L'un pousse contre les paumes de l'autre jusqu'à tendre les bras pendant que l'autre résiste à son avancée.
- 3 ► Revenir en position initiale. Répéter autant de fois qu'indiqué et alterner.

**EXERCICE 2**

## Renforcement musculaire des cuisses

Combien ?

**2**

séries de

**15**

répétitions

**Les - résistants**

S'aider d'une chaise  
derrière soi.

**Les + résistants**

Réaliser l'exercice  
sur une jambe.



- 1 ► Face à face, les pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules, les orteils vers l'extérieur. Saisir les poignets de son partenaire.
- 2 ► Le premier fléchit les genoux en reculant les fesses.
- 3 ► Pousser sur les cuisses pour remonter. Répéter autant de fois qu'indiqué et alterner.

**EXERCICE 3**

## Mémorisation

Combien ?

**1**

série de

**4**

mouvements

**Les - résistants**

Diminuer le nombre  
de gestes à mémoriser

**Les + résistants**

Augmenter le nombre  
de gestes à mémoriser

- 1 ► Les partenaires sont face à face.  
Chacun un bâton ou autres objets identiques dans les mains  
(Peut également se faire sans objet).  
Proposer une série de 4 gestes à reproduire dans le bon ordre.

*Pour aller plus loin : Proposer chacun son tour un nouveau mouvement jusqu'à ce que le premier fasse une erreur.*



**EXERCICE 4**

## Abduction en duo

Combien ?

**2**

séries de

**15**

répétitions

**Les - résistants**

Faire l'exercice assis.

**Les + résistants**

Ne pas reposer le pied  
entre chaque répétition.

- 1 ► Les partenaires sont côte à côte, bras sur les épaules.
- 2 ► Lever simultanément la jambe extérieure.

