

Activités physiques pour tous les âges

L'activité physique régulière apporte de nombreux bienfaits, tant physiques que mentaux. Elle permet, entre autres, de lutter contre la tension, d'améliorer le système cardiorespiratoire, de mieux gérer son stress, ou encore de faciliter le dégagement des voies respiratoires.

Pour les personnes atteintes de fibrose kystique, la pratique d'une activité physique régulière ralentit le déclin des fonctions respiratoires, aide à nettoyer le mucus et permet d'avoir une meilleure qualité de vie. Mais quels sports et quels exercices sont-ils recommandés? L'Hôpital pour enfants de Toronto propose une liste de différents exercices adaptés aux personnes fibrokystiques, en fonction des âges et des différents bienfaits recherchés

ENDURANCE
pour faciliter
les tâches
quotidiennes.

**MOBILITÉ
PULMONAIRE**
pour faciliter
la respiration.

**RENFORCEMENT
DU TRONC (ABDOMINAUX)**
pour améliorer la posture
et la respiration.

**RENFORCEMENT
DES JAMBES**
pour faciliter les
tâches quotidiennes.

**EXERCICES DE
RESPIRATION**
activités visant à étirer les poumons
afin de faciliter la respiration.

Exercices pour bébés et tout-petits

Endurance

- Ramper (se déplacer à quatre pattes) ou escalader les escaliers
- Jouets lancés par l'enfant
- Jeux d'eau ou classes de natation pour tout-petits
- Encourager la marche et rester debout pendant les jeux

Mobilité pulmonaire

- Ramper sous ou dessus diverses surfaces
- Étirer les bras pour atteindre des objets avec les deux mains au-dessus de la tête
- Faire des activités allongé sur le ventre
- Lancer des balles

Renforcement du tronc

- Rouler
- S'asseoir seul
- Jouets qui nécessitent de pousser et de tirer

Renforcement des jambes

- Escalader le sofa, le lit ou le terrain de jeux et en redescendre
- Rebondir ou sauter pendant un jeu
- Jouer accroupi

Exercices de respiration

- Chanter en utilisant des tons aigus et graves
- Émettre un son en continu aussi longtemps que possible
- Faire des bulles
- Faire semblant de souffler des bougies

Exercices pour enfants d'âge préscolaire et scolaire

Endurance

- Jeux tels que jouer à chat, cache-cache, 1, 2, 3 soleil
- Vélo, scooter (trottinette), planche à roulettes
- S'inscrire à des sports, à la danse ou à des programmes d'activités en extérieur

Mobilité pulmonaire

- Jouer au ballon lancer, attraper, dribbler
- Frapper une balle avec un bâton
- Rouler sur un ballon d'exercice

Renforcement du tronc

- Jeux qui nécessitent de pousser et de tirer comme le tir à la corde
- Escalader dans les terrains de jeux
- Marcher en crabe (se déplacer sur ses mains et pieds sans que les genoux ne touchent le sol. Peut se faire face ou dos au sol)

Renforcement des jambes

- Jeux qui nécessitent de sauter tels que la marelle, les sauts en longueur, la corde à sauter, le trampoline
- Monter et descendre des côtes
- Faire des sauts en écartant les jambes et les bras («jumping jacks»)

Exercices de respiration

- Gonfler des ballons
- Faire des concours où il faut retenir sa respiration et tenir une note
- Jouer d'un instrument à vent

Exercices pour les préadolescents, les adolescents et les adultes

Endurance

- Marcher ou aller courir
- Participer à des sports d'équipe ou faire partie d'un club sportif
- Leçons de natation ou natation récréative (baignade)
- Classes de cardio dans les centres de culture physique

Mobilité pulmonaire

- Yoga
- Lancer un ballon au basketball
- Pratiquer des frappes avec un bâton de base-ball, de golf ou une raquette de tennis

Renforcement du tronc

- Redressements assis (abdominaux), et position de pompes bras tendus
- Pilates
- S'asseoir sur un ballon d'exercice

Renforcement des jambes

- Pliométrie sauts sans élan, sauts en longueur, sauts de côté, etc.
- Courir en pente en montant des côtes ou des escaliers
- S'accroupir à répétition
- Courses d'obstacles

Exercices de respiration

- Jouer d'un instrument à vent
- Prendre des leçons de chant

EXERCICE SOURNOIS

«L'exercice sournois» est une bonne façon de faire de l'exercice sans que ça prenne de votre temps. Par exemple, vous pouvez emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur ou de l'escalier mécanique, changer les chaînes de télévision sans vous servir de la télécommande et vous tenir debout ou vous étirer pendant les pauses publicitaires.