

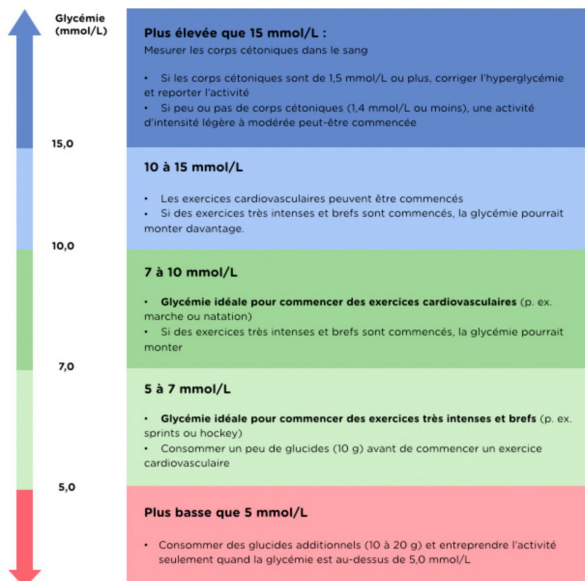
# Programme d'entraînement à la maison

Afin de vous aider à rester actifs, l'équipe BETTER vous offre ces trois programmes d'entraînement. Vous pouvez faire chaque programme une fois par semaine pour vous familiariser avec les exercices.

Les recommandations actuelles d'activité physique pour les personnes vivant avec le diabète de type 1 sont de performer 150 minutes d'exercice modéré par semaine. Un exercice est considéré modéré lorsque vous **ressentez un essoufflement mais êtes encore capable de parler**. Pour la première semaine, l'objectif est de commencer à bouger. Plus les semaines avancent, plus il est conseillé d'augmenter l'intensité. Consultez votre équipe de soins avant d'entreprendre un programme d'entraînement, surtout si vous avez des doutes face aux exercices proposés.

Lors de l'exercice physique, le nombre de glucides supplémentaires à consommer et la quantité d'insuline à diminuer sont déterminés par essais et erreurs. **Il n'y a pas de méthode universelle**. Surveillez régulièrement votre glycémie PENDANT et jusqu'à 24h APRÈS l'exercice. Vous aurez aussi probablement à ajuster vos doses d'insuline du repas selon le moment où vous vous entraînez.

Voici des tableaux qui peuvent vous donner des suggestions d'ajustement d'insuline et de glucides:



Si votre séance d'activité physique est prévue **dans les 2 heures qui suivent votre repas**, vous pourriez réduire la dose (bolus) selon les proportions suivantes :

**Réduction de la dose d'insuline rapide du repas précédant une activité physique\*.**



Intensité de l'activité physique	Activité physique prévue de 30 minutes	Activité physique prévue de 60 minutes
Légère (aucun essoufflement)	Réduire la dose de 25 %	Réduire la dose de 50 %
Modérée (léger essoufflement)	Réduire la dose de 50 %	Réduire la dose de 75 %
Élevée (grand essoufflement)	Réduire la dose de 75 %	Non-applicable

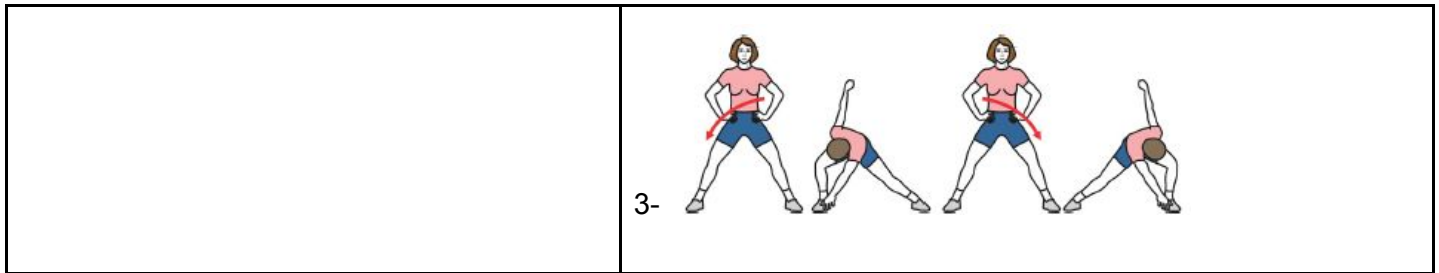
\*La réduction de la dose d'insuline peut varier pour chacun et en fonction de l'activité pratiquée.

Pour en apprendre plus sur la gestion de la glycémie liée à l'exercice, rejoignez la plateforme en ligne SUPPORT en remplissant les 3 questionnaires du registre BETTER. [Pour en savoir plus](#)

## Programme 1

\*Pour la charge, vous pouvez utiliser des poids libres, des kettlebells, des bandes élastiques, ou ce que vous avez à la maison (ex.: conserves de tomates)

Entraînement 1	
<p><b>ÉCHAUFFEMENT</b></p> <p>→ Faire les exercices 1-2-3, puis recommencer pour un total de 3 fois</p> <p>→ Repos 30 sec entre les exercices</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="#">Genoux haut</a> x 30 sec</li> <li>2. <a href="#">Talons aux fesses</a> x 30 sec</li> <li>3. <a href="#">Debout bras dans les airs, amener une main vers le pied opposé et alterner</a> x 10 de chaque côté</li> </ol> <p>→ Repos 1-2 min avant Circuit 1</p>	 <p>1-</p>  <p>Kick back</p> <p>2-</p>

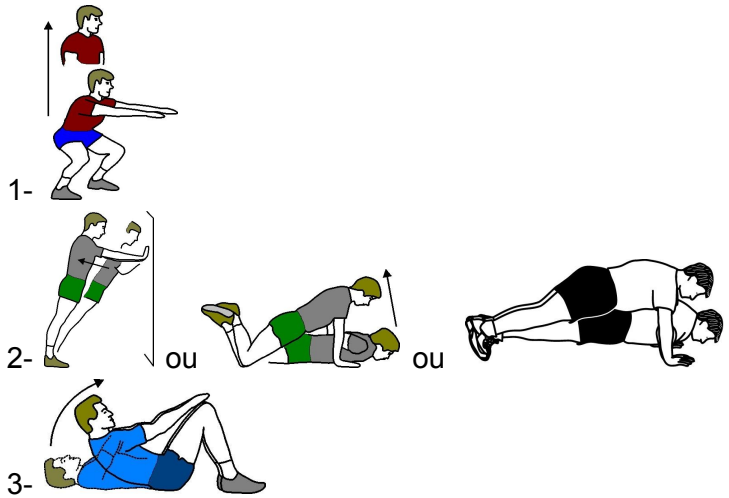


**CIRCUIT 1**

→ Faire 3 fois le Circuit 1  
 → Repos 30-60 sec entre les exercices

1. [Flexion des genoux \(squat\)](#) x 12
2. [Pompe \(push-up\)](#) x 8-10
3. [Redressement assis](#) (crunch) x 12

→ Repos 1-2 min avant Circuit 2

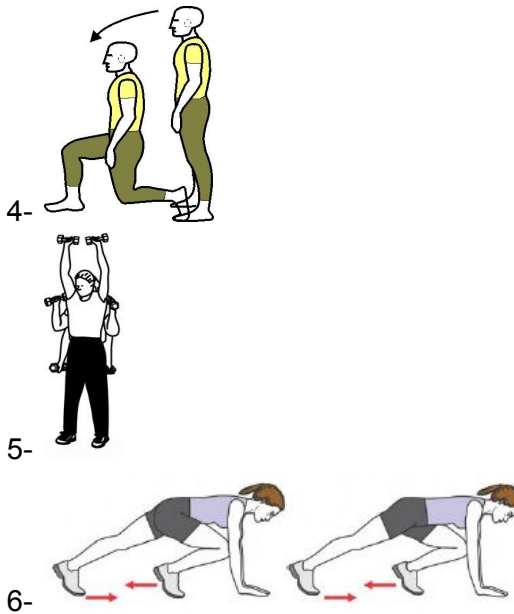


**CIRCUIT 2**

→ Faire 3 fois le Circuit 2  
 → Repos 30-60 sec entre les exercices

4. [Fente vers l'avant](#) x 20 total
5. [Flexion des coudes + pousser poids vers le haut](#) (avec une charge)\* x 12
6. [Alpiniste \(mountain climber\)](#) x 20 sec

→ Faire des étirements statiques lorsque vous avez terminé l'entraînement (voir la fin du document)



**Entraînement 2**

**ÉCHAUFFEMENT**

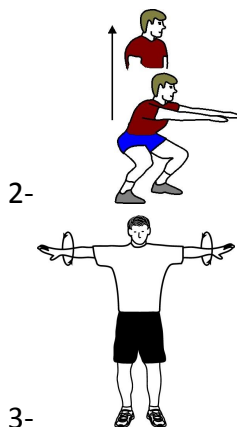
→ Faire les exercices 1-2-3, puis recommencer pour un total de 3 fois  
 → Repos 30 sec entre les exercices

1. [Course sur place](#) x 30 sec



2. [Flexion des genoux \(squat\)](#) x 30 sec
3. [Faire des ronds avec les bras](#) x 15 sec  
vers l'avant + 15 sec vers l'arrière →  
mouvement lent et contrôlé

→ Repos 1-2 min avant Circuit 1



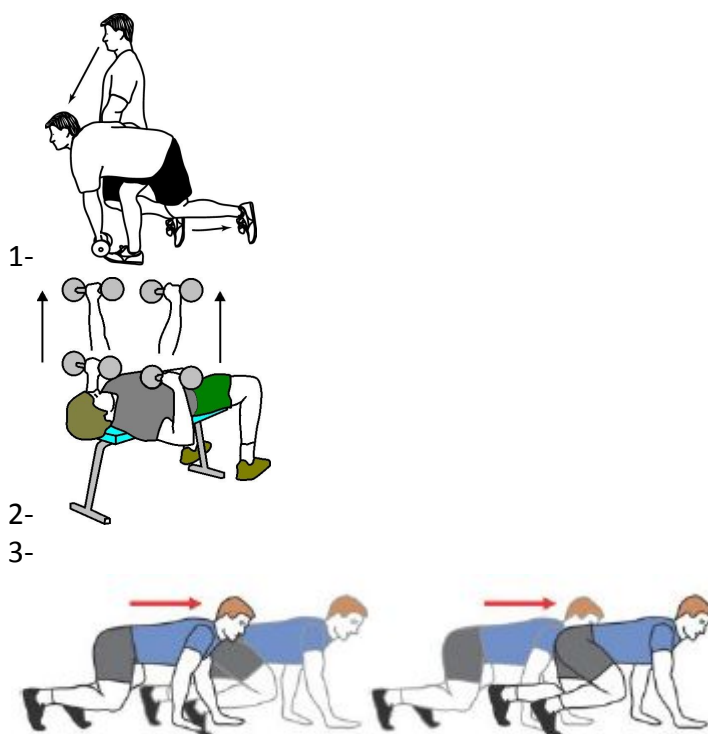
### CIRCUIT 1

→ Faire 3 fois le Circuit 1

→ Repos 30-60 sec entre les exercices

1. [Soulevé de terre à 1 jambe](#) (main vers le pied opposé) x 10 par côté
2. [Développé couché](#) (avec charge)\* x 12
3. [Marche de l'ours](#) x 25 sec

→ Repos 1-2 min avant Circuit 2



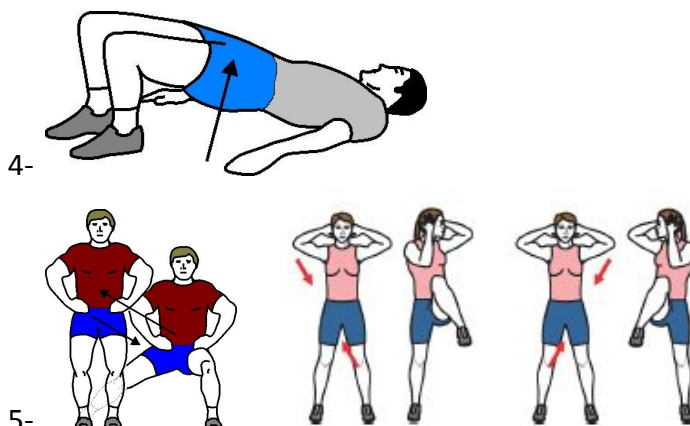
### CIRCUIT 2

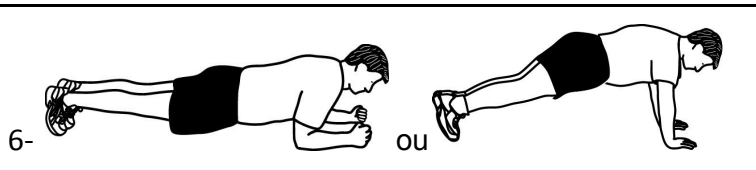
→ Faire 3 fois le Circuit 2

→ Repos 30-60 sec entre les exercices

4. [Pont](#) (glute bridge) x 15
5. [Pas de côté](#) + genou vers l'épaule x 15 par côté
6. [Planche abdominale](#) x 30 sec

→ Faire des étirements statiques lorsque vous avez terminé l'entraînement (voir la fin du document)





### Entraînement 3

#### ÉCHAUFFEMENT

→ Faire les exercices 1-2-3, puis recommencer pour un total de 3 fois  
 → Repos 30 sec entre les exercices

1. [Saut à la corde](#) (avec ou sans corde) x 30 sec
2. Sauts à l'écart ([jumping jack](#)) x 30 sec
3. [Balancer les bras devant soi, bras à la hauteur des épaules](#) x 20

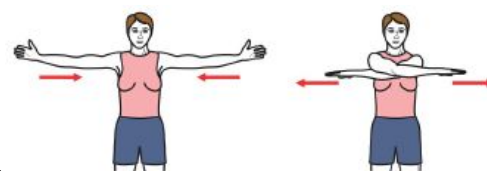
→ Repos 1-2 min avant Circuit 1



1-



2-



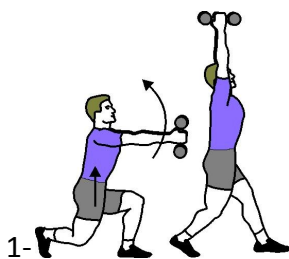
3-

#### CIRCUIT 1

→ Faire 3 fois le Circuit 1  
 → Repos 30-60 sec entre les exercices

1. [Fente](#) + [joindre les mains au-dessus de la tête](#) x 10 par côté
2. [Chenille](#) x 15
3. [Insecte mort](#) x 8 par côté

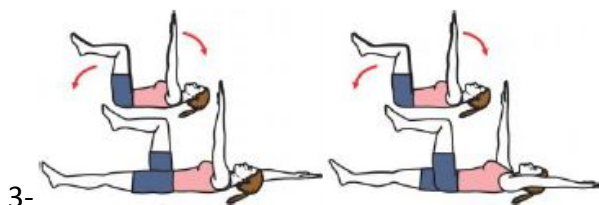
→ Repos 1-2 min avant Circuit 2



1-



2-



3-

## CIRCUIT 2

→ Faire 3 fois le Circuit 2

→ Repos 30-60 sec entre les exercices

4. [Petits pas de course sur place rapides](#)  
x 40 sec
5. [Flexion des genoux \(squat\) + pousser poids vers le haut](#) (avec charge)\* x 15
6. [Planche abdominale sur les coudes à sur les mains](#) (peut se faire sur les genoux) x 30 sec

→ Faire des étirements statiques lorsque vous avez terminé l'entraînement (voir la fin du document)

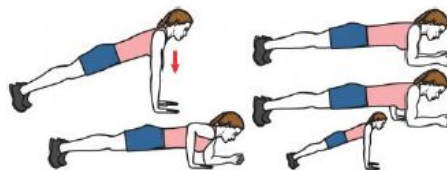
4-



5-



6-



# Programme 2

## Entraînement 1

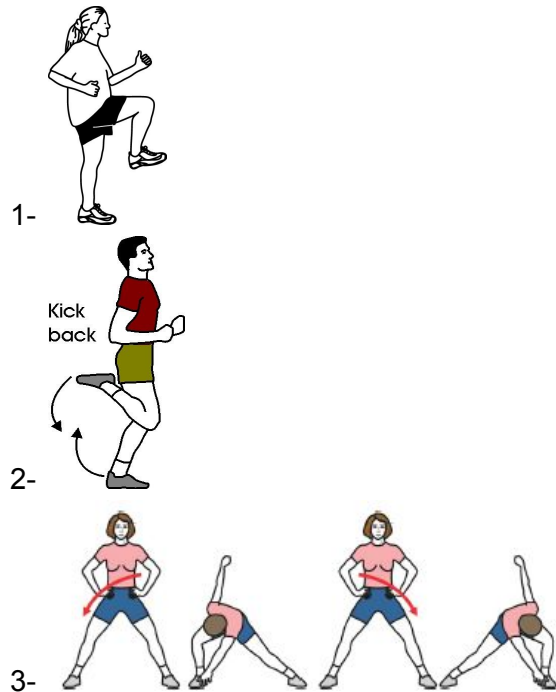
### ÉCHAUFFEMENT

→ Faire les exercices 1-2-3, puis recommencer pour un total de 3 fois

→ Repos 30 sec entre les exercices

1. [Genoux hauts](#) x 30 sec
2. [Talons aux fesses](#) x 30 sec
3. [Debout bras dans les airs, amener une main vers le pied opposé et alterner](#) x 10 de chaque côté

→ Repos 1-2 min avant Circuit 1



### CIRCUIT 1

→ 5 exercices à faire pour une certaine durée avant de passer au prochain exercice

→ Effectuer ce circuit 4 fois en ajoutant 10 secondes à la durée des exercices après chaque tour

#### Exemple :

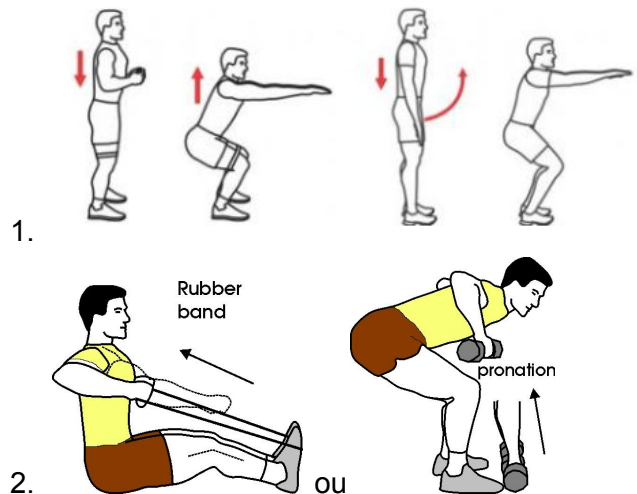
Premier tour = 30 secondes par exercice

Deuxième tour = 40 secondes par exercice

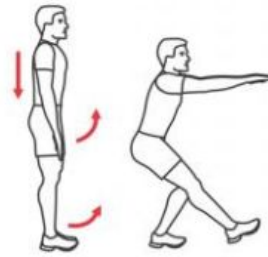
Troisième tour = 50 secondes par exercice

Quatrième tour = 60 secondes par exercice

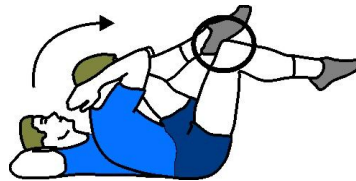
1. [Flexion des genoux \(squat\) à un quart de squat](#)
2. [Rameur](#) - avec une bande élastique (ou tronc penché avec des poids)
3. [Demi flexion des genoux \(squat\) à 1 jambe](#)
4. [Abdo - Bicyclette](#)



5. [Taper les orteils sur un step \(ou une marche\)](#)



3.



4.



5.

## CIRCUIT 2

→ 5 exercices à faire pour une certaine durée avant de passer au prochain exercice

→ Effectuer ce circuit 4 fois en ajoutant 10 secondes à la durée des exercices après chaque tour

### Exemple :

Premier tour = 30 secondes par exercice

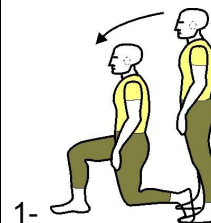
Deuxième tour = 40 secondes par exercice

Troisième tour = 50 secondes par exercice

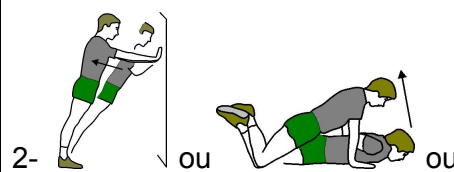
Quatrième tour = 60 secondes par exercice

1. [Fente vers l'avant](#) (1 jambe à la fois)
2. [Pompe \(push-up\)](#)
3. [Pont \(glute bridge\) à 1 jambe](#)
4. [Alpiniste \(mountain climber\)](#)
5. [Flexion des genoux \(squat\) sauté](#)

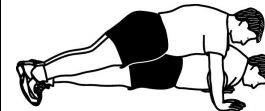
→ Faire des étirements statiques lorsque vous avez terminé l'entraînement  
(voir la fin du document)

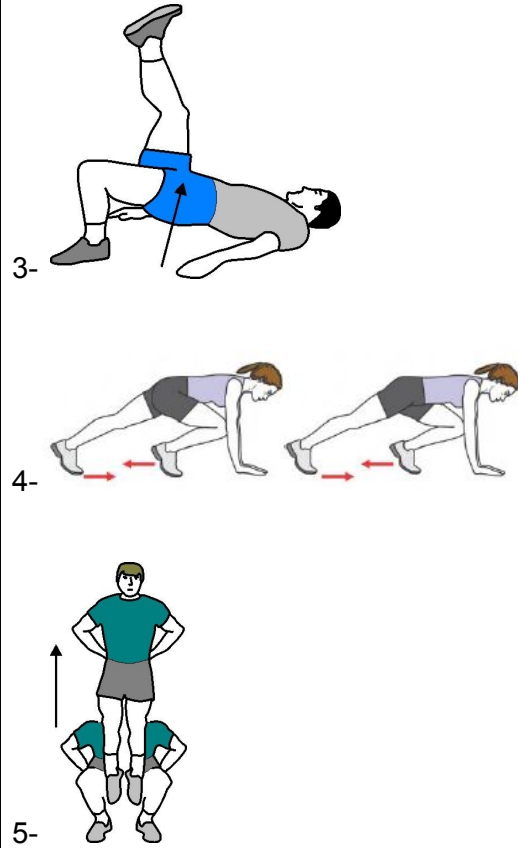


1-



2-





## Entraînement 2

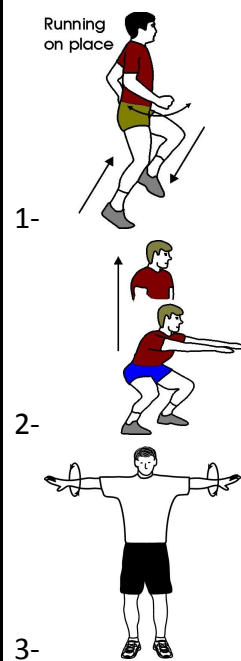
### ÉCHAUFFEMENT

→ Faire les exercices 1-2-3, puis recommencer pour un total de 3 fois

→ Repos 30 sec entre les exercices

1. [Course sur place](#) x 30 sec
2. [Flexion des genoux \(squat\)](#) x 30 sec
3. [Faire des ronds avec les bras](#) x 15 sec vers l'avant + 15 sec vers l'arrière → mouvement lent et contrôlé

→ Repos 1-2 min avant Circuit 1



## CIRCUIT 1

→ 5 exercices à faire pour une certaine durée avant de passer au prochain exercice

→ Effectuer ce circuit 4 fois en ajoutant 10 secondes à la durée des exercices après chaque tour

### Exemple :

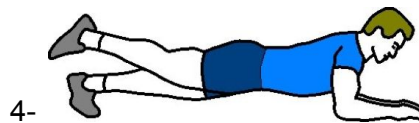
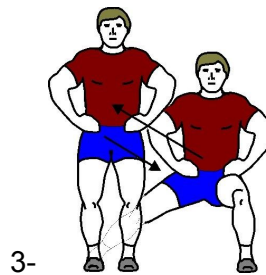
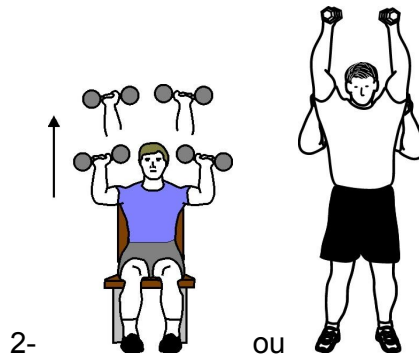
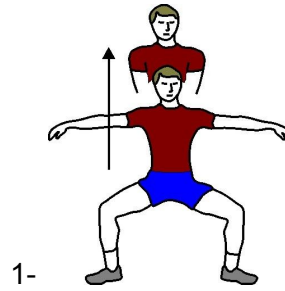
Premier tour = 30 secondes par exercice

Deuxième tour = 40 secondes par exercice

Troisième tour = 50 secondes par exercice

Quatrième tour = 60 secondes par exercice

- 1- Flexion des genoux large ([sumo squat](#))
- 2- [Développé assis](#) (ou debout)
- 3- [Fente de côté](#) (1 jambe à la fois)
- 4- [Planche abdominale avec élévation alternée de la jambe](#)
- 5- [Standing straight leg raise + reach](#)



## CIRCUIT 2

→ 5 exercices à faire pour une certaine durée avant de passer au prochain exercice

→ Effectuer ce circuit 4 fois en ajoutant 10 secondes à la durée des exercices après chaque tour

### Exemple :

Premier tour = 30 secondes par exercice

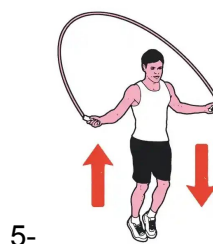
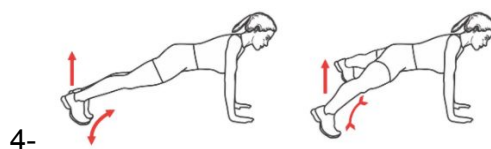
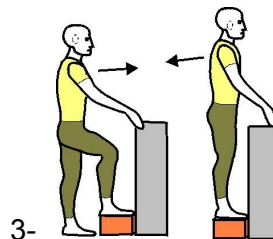
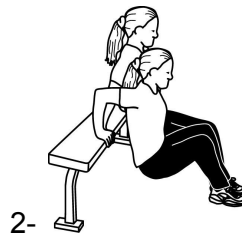
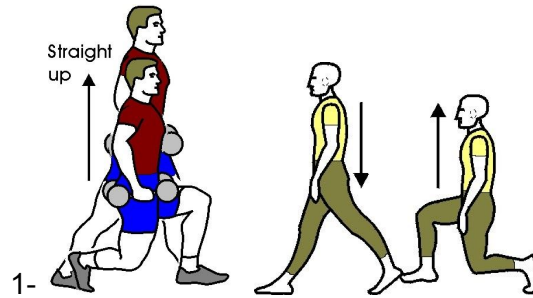
Deuxième tour = 40 secondes par exercice

Troisième tour = 50 secondes par exercice

Quatrième tour = 60 secondes par exercice

1. [Fente statique](#) (1 jambe à la fois)
2. [Répulsion](#) (dips) sur un banc (ou un sofa ou une table. PAS sur une chaise car peut basculer facilement)
3. [Montée sur banc](#) (step up) (1 jambe à la fois) - sur une marche ou sur un step
4. [Planche jack](#) (ouverture dynamique des jambes en V)
5. [Skipping](#)

→ Faire des étirements statiques lorsque vous avez terminé l'entraînement (voir la fin du document)



## Entraînement 3

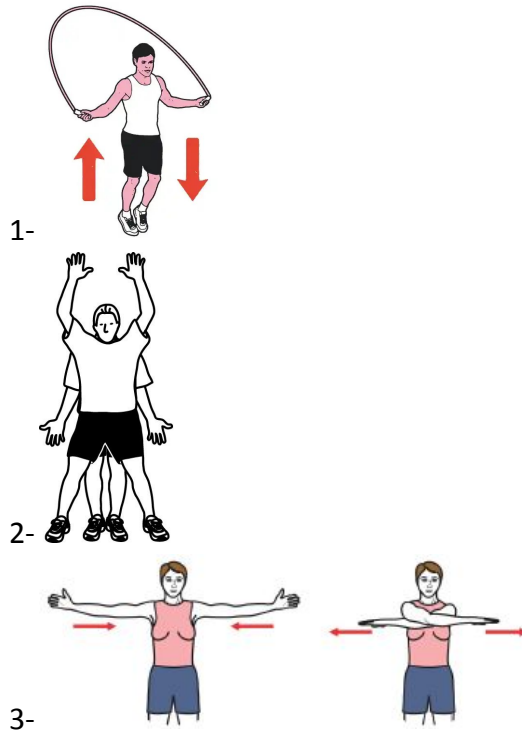
### ÉCHAUFFEMENT

→ Faire les exercices 1-2-3, puis recommencer pour un total de 3 fois

→ Repos 30 sec entre les exercices

1. [Saut à la corde](#) (avec ou sans corde) x 30 sec
2. Sauts à l'écart ([jumping jack](#)) x 30 sec
3. [Balancer les bras devant soi, bras à la hauteur des épaules](#) x 20

→ Repos 1-2 min avant Circuit 1



### CIRCUIT 1

→ 5 exercices à faire pour une certaine durée avant de passer au prochain exercice

→ Effectuer ce circuit 4 fois en ajoutant 10 secondes à la durée des exercices après chaque tour

#### Exemple :

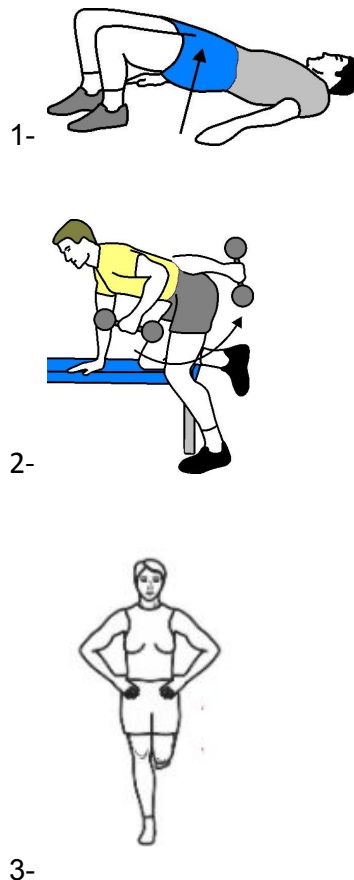
Premier tour = 30 secondes par exercice

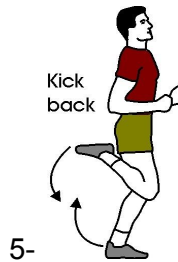
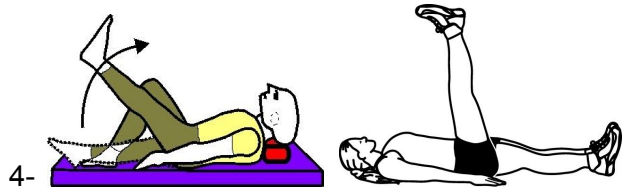
Deuxième tour = 40 secondes par exercice

Troisième tour = 50 secondes par exercice

Quatrième tour = 60 secondes par exercice

1. [Pont](#) (glute bridge)
2. [Extension des coudes tronc penché vers l'avant](#)
3. [Équilibre sur 1 jambe](#)
4. [Élévation alternée des jambes en position couchée](#)
5. [Talons aux fesses](#)





## CIRCUIT 2

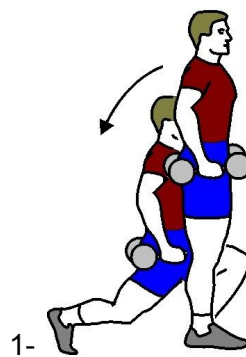
→ 5 exercices à faire pour une certaine durée avant de passer au prochain exercice  
 → Effectuer ce circuit 4 fois en ajoutant 10 secondes à la durée des exercices après chaque tour

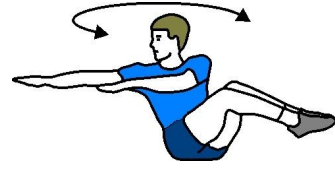
### Exemple :

Premier tour = 30 secondes par exercice  
 Deuxième tour = 40 secondes par exercice  
 Troisième tour = 50 secondes par exercice  
 Quatrième tour = 60 secondes par exercice

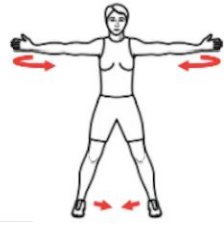
1. [Fente arrière](#) (1 jambe à la fois)
2. [Flexion des coudes](#)
3. [Sauts sur place sur 1 jambe](#)
4. Rotation russe ([Russian Twist](#))
5. [Jumping jack croisé](#) (Cross jacks)

→ Faire des étirements statiques lorsque vous avez terminé l'entraînement  
 (voir la fin du document)





4-



5-



# PROGRAMME 3

## Entraînement 1

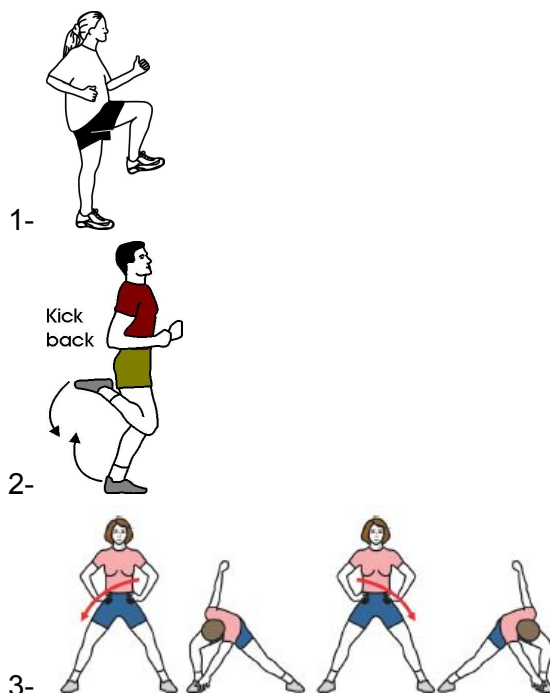
### ÉCHAUFFEMENT

→ Faire les exercices 1-2-3, puis recommencer pour un total de 3 fois

→ Repos 30 sec entre les exercices

1. [Genoux hauts](#) x 30 sec
2. [Talons aux fesses](#) x 30 sec
3. [Debout bras dans les airs, amener une main vers le pied opposé et alterner](#) x 10 de chaque côté

→ Repos 1-2 min avant Circuit 1



### CIRCUIT 1

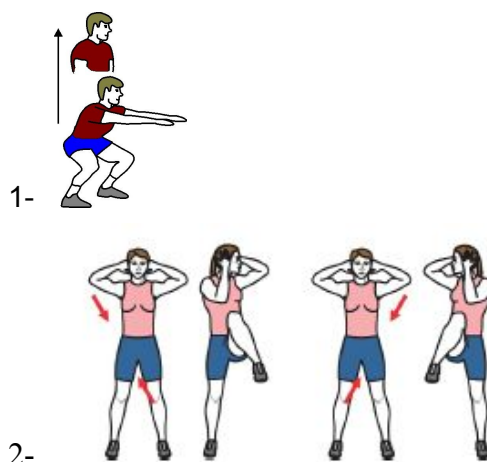
2 exercices dans chaque circuit.

Performez l'exercice 1 pour 20 sec, se reposer pour 10 sec.

Performez l'exercice 2 pour 20 sec, se reposer pour 10 sec.

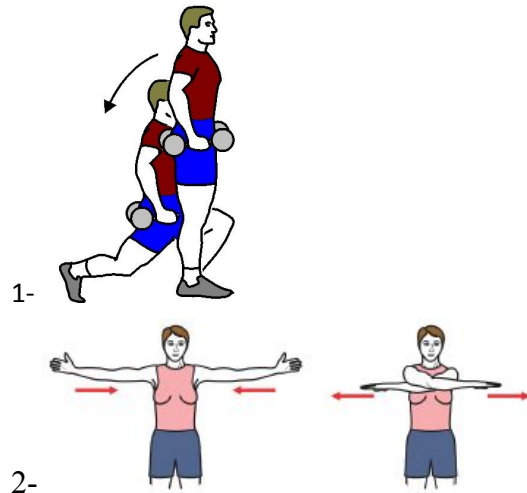
Répétez chaque circuit 4 fois.

1. [Flexion des genoux \(squat\)](#)
2. [Coude à genou](#)



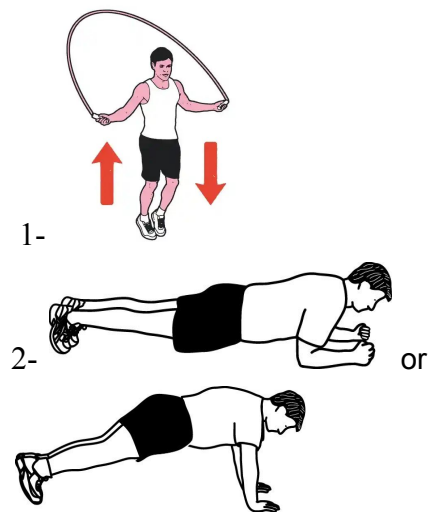
## CIRCUIT 2

1. [Fente arrière](#)
2. [Balancer les bras devant soi, bras à la hauteur des épaules](#)



## CIRCUIT 3

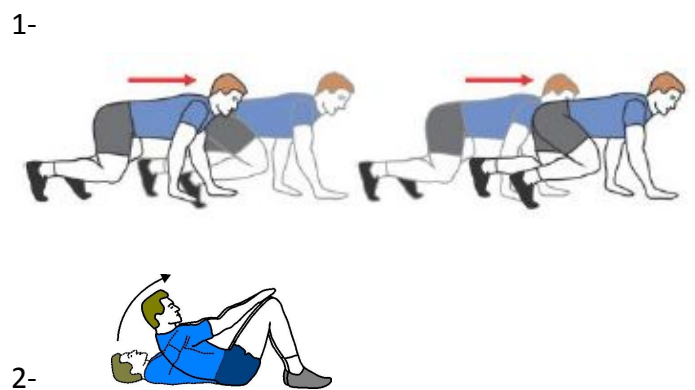
1. [Saut à la corde](#) (avec ou sans corde)
2. [Planche abdominale](#)



## CIRCUIT 4

1. [Marche de l'ours](#)
2. [Redressement assis](#) (crunch)

→ Faire des étirements statiques lorsque vous avez terminé l'entraînement (voir la fin du document)



## Entraînement 2

### ÉCHAUFFEMENT

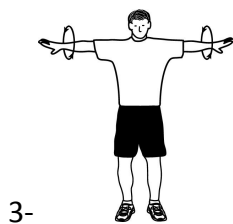
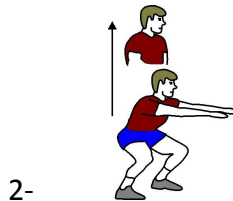
→ Faire les exercices 1-2-3, puis recommencer pour un total de 3 fois

→ Repos 30 sec entre les exercices

1. [Course sur place](#) x 30 sec
2. [Flexion des genoux \(squat\)](#) x 30 sec
3. [Faire des ronds avec les bras](#) x 15 sec vers l'avant + 15 sec vers l'arrière → mouvement lent et contrôlé

→ Repos 1-2 min avant Circuit 1

Running  
on place



### CIRCUIT 1

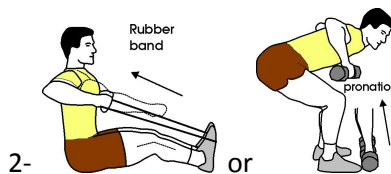
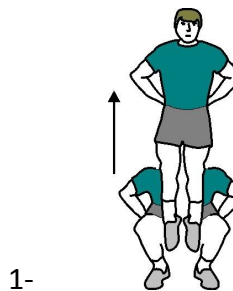
2 exercices dans chaque circuit.

Performez l'exercice 1 pour 20 sec, se reposer pour 10 sec.

Performez l'exercice 2 pour 20 sec, se reposer pour 10 sec.

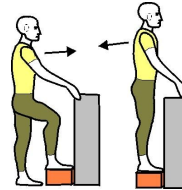
Répétez chaque circuit 4 fois.

1. [Flexion des genoux \(squat\) sauté](#)
2. [Rameur](#) - avec une bande élastique (ou tronc penché avec des poids)



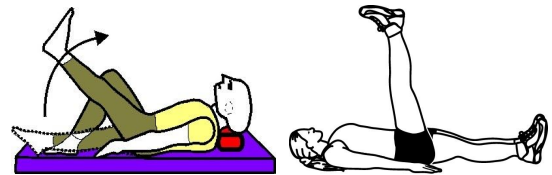
## CIRCUIT 2

1. Sauts à l'écart ([jumping jack](#))
2. [Montée sur banc](#) (step up) (1 jambe à la fois)  
- sur une marche ou sur un step



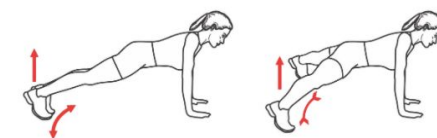
## CIRCUIT 3

1. [Élévation alternée des jambes en position couchée](#)
2. [Alpiniste \(mountain climber\)](#)



## CIRCUIT 4

1. [Flexion des coudes](#)
2. [Planche jack](#) (ouverture dynamique des jambes en V)



→ Faire des étirements statiques lorsque vous avez terminé l'entraînement  
(voir la fin du document)

### Entraînement 3

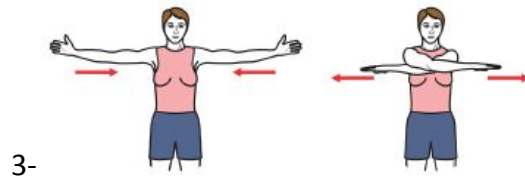
#### ÉCHAUFFEMENT

→ Faire les exercices 1-2-3, puis recommencer pour un total de 3 fois

→ Repos 30 sec entre les exercices

1. [Saut à la corde](#) (avec ou sans corde) x 30sec
2. Sauts à l'écart ([jumping jack](#)) x 30 sec
3. [Balancer les bras devant soi, bras à la hauteur des épaules](#) x 20

→ Repos 1-2 min avant Circuit 1



#### CIRCUIT 1

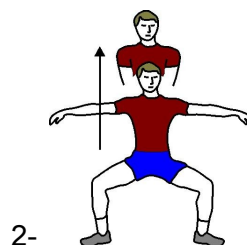
2 exercices dans chaque circuit.

Performez l'exercice 1 pour 20 sec, se reposer pour 10 sec.

Performez l'exercice 2 pour 20 sec, se reposer pour 10 sec.

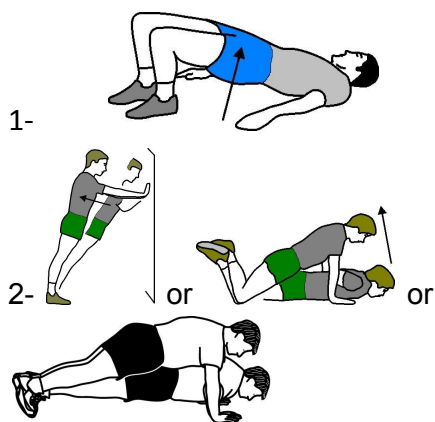
Répétez chaque circuit 4 fois.

1. [Genoux hauts](#)
2. Flexion des genoux large ([sumo squat](#))



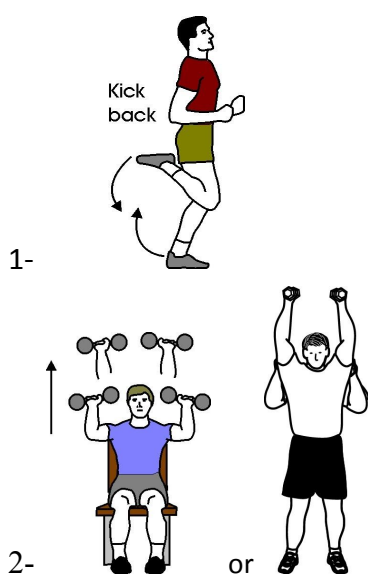
## CIRCUIT 2

1. [Pont](#) (glute bridge)
2. [Pompe](#) (push-up)



## CIRCUIT 3

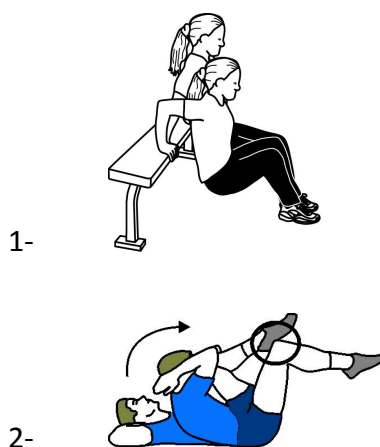
1. [Talons aux fesses](#)
2. [Développé assis](#) (ou debout)



## CIRCUIT 4

1. [Répulsion](#) (dips) sur un banc (ou un sofa ou une table. PAS sur une chaise car peut basculer facilement)
2. [Abdo - Bicyclette](#)


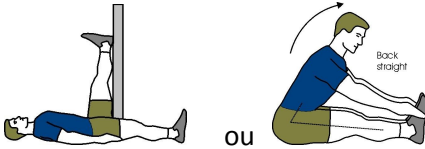

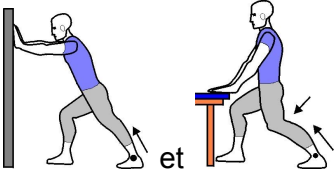
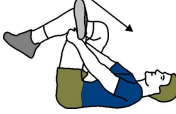
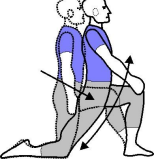
→ Faire des étirements statiques lorsque vous avez terminé l'entraînement (voir la fin du document)






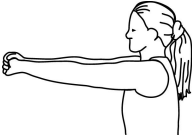

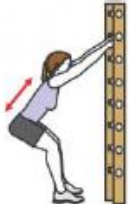
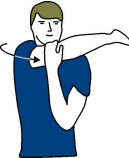
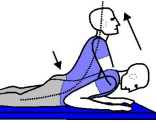
## Étirements à faire après l'entraînement

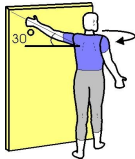
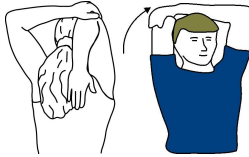
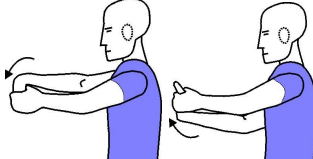
Vous pouvez les faire même les jours où vous ne faites pas d'entraînement. Idéal pour augmenter votre flexibilité!

Effectuez chaque étirement 2 fois pendant 30 à 60 secondes par membre. Ne rebondissez pas. Trouvez le point d'inconfort (et non de douleur) et maintenez cette position.

Étirements du bas du corps	
Étirement des quadriceps (avant des cuisses)	
Étirement des ischio-jambiers (arrière des cuisses)	
Étirement des muscles fessiers	
Étirement des Gastrocnémiens / muscle soléaire (mollets)	
Étirement des muscles piriforme (fesses)	
Étirement du fléchisseur de la hanche	

<p>Étirement des muscles adducteurs (intérieur des cuisse)</p>	
<p>Étirement des bandelettes idio-tibiale</p>	

<p><b>Étirements du haut du corps</b></p>	
<p>Étirement de la poitrine</p>	
<p>Étirement du haut du dos</p>	
<p>Étirement du bas du dos</p>	
<p>Étirement du grand dorsal (côté du dos)</p>	
<p>Étirement des deltoïdes</p>	
<p>Étirement des muscles abdominaux (ventre)</p>	

Étirement des biceps	
Étirement des triceps	
Étirement des fléchisseurs et extenseurs de poignets	

## **Comment adapter certains exercices en fonction de votre niveau de forme physique**

**1- La vitesse** : Une façon d'ajuster l'intensité de l'entraînement est d'effectuer l'exercice plus ou moins vite en fonction de votre niveau de forme physique. N'oubliez pas que votre objectif est de bouger !

Votre rythme cardiaque devrait augmenter et vous devriez commencer à respirer plus fort. Exemple : Les genoux hauts peuvent être faits lentement en soulevant un seul genou à la fois. Au fur et à mesure que vous vous améliorez, vous pouvez accélérer le rythme et faire comme si vous faisiez du jogging en levant les genoux hauts.

**2- L'amplitude de mouvement** : Au fur et à mesure que vous vous familiarisez avec les exercices, essayez de bouger complètement tout au long de l'exercice. Exemple : s'abaisser davantage en effectuant une flexion des genoux (squat) / fente / pompe (push-up).

**3- Faire moins de pauses** : Vous pouvez vous reposer si nécessaire pendant et entre les exercices. Au fur et à mesure que vous vous améliorez, essayez de prendre moins de pauses.

**4- Ajoutez de la résistance** : Si vous avez des équipements d'entraînement à la maison, essayez de les utiliser (par exemple : haltères, élastiques). Sinon, attrapez tout ce qui traîne à la maison et qui peut ajouter du poids à vos exercices.

### Alpiniste (mountain climber)

Débutant : Faites l'exercice en étant incliné, par exemple en appuyant vos mains sur le dossier du canapé.

### Chenille

Débutant : marchez aussi loin que vous le pouvez.

Intermédiaire : mettez vous en position planche.

Avancé : effectuez une pompe (push-up)

### Équilibre sur 1 jambe

Débutant : Faire l'exercice près d'un mur ou d'une chaise au-cas-où vous perdez l'équilibre.

Intermédiaire : Gardez les mains sur votre taille.

Avancé : Essayez de fermer vos yeux.

### Fente avant

Débutant : Tenez-vous un peu (mur, chaise) pour garder votre équilibre.

Intermédiaire : Faire l'exercice sans vous tenir.

Avancé : Prenez une charge dans vos mains (haltères, élastiques, conserves).

### Fente statique

Débutant : Tenez-vous un peu (mur, chaise) pour garder votre équilibre.

Intermédiaire : Faire l'exercice sans vous tenir.

Avancé : Prenez une charge dans vos mains (haltères, élastiques, conserves).

### Flexion des genoux (squat) à 1 jambe

Débutant : Tenez-vous sur un mur, une chaise ou un comptoir pour garder votre équilibre.

Faire un quart de squat seulement.

Intermédiaire : Essayez de ne pas vous tenir. Faire un quart de squat.

Avancé : Faire un demi squat sans vous tenir.

### Flexion des genoux (squat)

Débutant : Placez une chaise derrière vous (appuyée au mur pour plus de stabilité) et faites le mouvement de vous asseoir sur la chaise.

Intermédiaire : Faites l'exercice sans chaise.

Avancé : Prenez une charge dans vos mains (haltères, élastiques, conserves).

### Flexion des genoux (squat) à 1\4 squat

Débutant : Faire le mouvement de façon lente et contrôlée.

Intermédiaire/Avancé : Prenez une charge dans vos mains (haltères, élastiques, conserves).

### Planche abdominale

Débutant : Faites l'exercice en étant incliné, par exemple en appuyant vos mains ou vos coudes sur le dossier du canapé.

Intermédiaire : Maintenir la position à genoux sur le sol.

Avancé : Sur les avant-bras et les pieds.

### Planche avec alternance coudes à mains

Débutant : exécuter une planche normale (sur les genoux ou sur les pieds).

Intermédiaire : taper le sol devant vous puis revenir aux deux avant-bras.

Avancé : exécuter une planche coude à main

### Pompes (push-up)

Débutant : Debout, les mains sur le mur.

Intermédiaire : Au sol, sur les genoux.

Avancé : Push-up avec les mains et les pieds.

#### Répulsion (dips)

Débutant : Placez vos pieds près de votre corps.

Intermédiaire : Allongez les jambes devant vous, les talons au sol.

Avancé : Ajoutez une charge sur vos cuisses.

#### Soulevé de terre à 1 jambe

Débutant: Tenez-vous au mur pour garder l'équilibre.

---

#### Références des images:

- [Physigraphe \(Hexfit\)](#)
- Trainer clipart

#### Références des tableaux:

- Plateforme SUPPORT