

# Solutions sport-santé

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE,

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.

# Ballon Paille Equilibre

Avec l'avancée en âge, la force musculaire diminue en raison des changements physiologiques, mais aussi en raison d'une diminution du niveau d'activité physique.

## Matériel

1 ballon paille ou autre ballon mou.

L'utilisation du ballon rend la pratique plus ludique et renforce l'intensité de l'exercice. Réalisez une des fiches « échauffement » avant de démarrer cette fiche.

Pour chaque exercice, penser à sa respiration et s'hydrater.

## **EXERCICE**

1

# **Equilibre** unipodal

### Combien?

2

séries de

10

répétitions

### Les - résistants

2 séries de 5 répétitions.

### Les + résistants

2 séries de 20 répétitions.

1



2



3



- Position debout, ballon tenu dans les mains.
- 2 Monter un genou et faire passer le ballon autour de ce genou.
- Reposer le pied et répéter autant de fois qu'indiqué.

Changer de genou entre chaque série.

# Ballon Paille Equilibre

# **EXERCICE**

2

# Equilibre & coordination

# Combien?

2

séries de

10

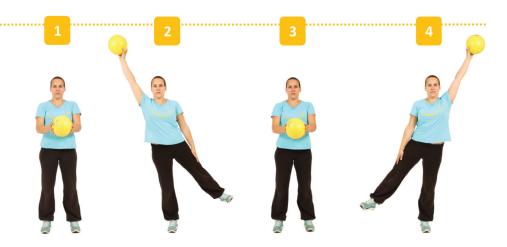
répétitions

### Les - résistants

2 séries de 5 répétitions.

### Les + résistants

2 séries de 20 répétitions.



- 1 Position debout, ballon tenu dans les mains devant soi.
- Basculer le poids du corps sur une jambe en décollant l'autre qui reste tendue.
   Monter le bras opposé en tenant le ballon dans la main.
- Revenir à la position initiale
- 4 Faire la même chose de l'autre côté.

# **EXERCICE**

3

# La hanche

## **Combien?**

7

séries de

15

répétitions

### Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

### Les + résistants

Tenir un bâton à deux mains devant soi.

1











- Position debout, jambes écartées largement, pieds vers l'extérieur, un ballon dans les mains.
- En inspirant, transférer doucement le poids du corps sur la jambe droite en fléchissant le genou droit.
- 3 Inspirer pour revenir en position initiale.

Répéter autant de fois qu'indiqué et changer de côté entre chaque série.