

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.

## Renforcement musculaire des membres inférieurs

**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.**

Cette qualité physique joue un rôle déterminant dans les activités quotidiennes, et notamment lors des déplacements. En effet, un certain niveau de force est nécessaire pour se mouvoir de façon sécurisée. Ainsi, tout comme les exercices d'équilibre, les exercices de renforcement musculaire des membres inférieurs et du tronc, sont à intégrer dans les programmes de prévention des chutes.

### 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

#### Fentes latérales

Combien ?

2

séries de

25

répétitions

#### Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

#### Les + résistants

2 séries de 25 répétitions.



- 1 ► Position debout, écartement large des jambes, pieds vers l'extérieur.
- 2 ► En inspirant, transfert du poids du corps sur la jambe droite en fléchissant le genou droit.
- 3 ► En expirant, retour à la position initiale.

*Puis faire la même chose de l'autre côté.*

## EXERCICE

2

### Fentes arrières

Combien ?

2

séries de

20

répétitions

#### Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

#### Les + résistants

2 séries de 25 répétitions.

1



2



3



- 1 ► Debout, en position de fente jambe gauche devant, jambe droite derrière. Mains sur les hanches.
- 2 ► En inspirant, fléchir les genoux pour amener le genou gauche proche du sol.
- 3 ► En expirant, pousser sur les cuisses pour revenir en position initiale.

*Possibilité d'avoir une chaise à côté pour se tenir.*

## EXERCICE

3

### Squat ouvert

Combien ?

2

séries de

20

répétitions

#### Les - résistants

Squat sans changer de côté.

#### Les + résistants

2 séries de 25 répétitions.

1



2



3



4



- 1 ► Debout en position naturelle, faire un grand pas sur le côté droit.
- 2 ► En inspirant, plier les genoux pour faire un squat large.
- 3 ► En expirant, pousser sur les cuisses pour revenir en position initiale.
- 4 ► Ramener la jambe droite au centre.

*Puis faire la même chose du côté gauche.*