

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.

### Entretien de l'équilibre

**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

### Équilibre bipodal sur la pointe des pieds

Combien ?

**3**

séries de

**10**

secondes

**Les - résistants**

3 séries de 5 secondes.

**Les + résistants**

Les pieds joints.

Lever davantage les talons.

1



2



1 ► Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin.

2 ► Décoller légèrement les talons en levant les bras à l'horizontal. Maintenir l'équilibre le temps indiqué.

**Consigne de sécurité :** placer une chaise devant soi.

**Variante plus difficile :** décoller légèrement les pointes de pieds à la place des talons.

**EXERCICE 2**

**Équilibre  
unipodal  
avec chaise**

Combien ?

**3**

séries de

**10**

secondes

**Les - résistants**

3 séries de 5 secondes.

**Les + résistants**

3 séries de 15 secondes.

1



2



- 1 ► Derrière une chaise. Position debout sur un pied, les mains sur le dossier de la chaise.
- 2 ► Maintenir la position le temps indiqué. Si vous êtes à l'aise lâcher progressivement les mains de la chaise. Ensuite faire la même chose avec l'autre jambe

**EXERCICE 3**

**Marche  
funambule**

Combien ?

**2**

passages de

**2**

m de long

**Les - résistants**

Espacer légèrement les pieds.

**Les + résistants**

Lever les genoux.

1



2



- 1 ► Marcher sur une ligne les pieds serrés (ligne carrelage). Le talon du pied de devant touche les orteils du pied de derrière.
- 2 ► En cas de difficulté à marcher les pieds serrés, espacer les pieds. Garder le regard loin devant.

*Variante plus difficile : faire tourner un objet autour de la taille tout en marchant.*