

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



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

Changer de genou entre chaque série.

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



2



3



4



- 1 ► Position debout, ballon tenu dans les mains devant soi.
- 2 ► 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.
- 3 ► Revenir à la position initiale
- 4 ► Faire la même chose de l'autre côté.

EXERCICE 3

La hanche

Combien ?

2

séries de

15

répétitions

Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

Les + résistants

Tenir un bâton
à deux mains devant soi.

1



2



3



- 1 ► Position debout, jambes écartées largement, pieds vers l'extérieur, un ballon dans les mains.
- 2 ► 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.