



Prévention des chutes

Réveil articulaire

- ▶ **Frotter les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer.**
Pour les membres supérieurs. Petit à petit, monter pour frotter les coudes (à droite et à gauche), continuer vers les épaules et terminer par les cervicales.
Pour les membres inférieurs. Assis, marcher sur place sur quelques secondes. On termine l'échauffement par tourner la cheville droite en faisant des cercles dans les deux sens, en levant légèrement le pied du sol puis la cheville gauche.

Corps de séance - réaliser 2 à 3 passages

- Exercice 1 - Déroulé du pied



- ▶ **Accentuer le pas, en le décomposant.**
 - Attaquer le pas en douceur en posant le talon au sol.
 - Dérouler le pas sous la voûte plantaire (stabilité et équilibre).
 - En même temps, lever légèrement l'autre pied du sol pour le poser devant le pas précédent. Attaquer le pas, le talon au sol.
 - On termine le déroulé du pas précédent (jambe arrière) en prenant appui sur l'avant du pied et en poussant sur les orteils.

Marcher sur une dizaine de mètre.

- Exercice 2 - Marche en funambule



- ▶ **Marcher en faisant des petits pas sur une ligne au sol.** Les pieds ne doivent pas se toucher. Maintenir l'équilibre en déroulant le pas comme dans l'exercice 1. Garder le regard loin devant soi.

Créer un chemin de 4-5 mètres. Rajouter des chaises sur les côtés du chemin pour permettre aux bénéficiaires de se maintenir en cas de perte d'équilibre.

Retour au calme

Étirements

- ▶ **Un petit temps d'étirement et de respiration, comme au réveil.** Se laisser aller comme le matin au réveil, en étirant toutes les parties du corps chacun à sa manière. Et en se concentrant sur la respiration (grandes inspirations suivies de longues expirations pendant les étirements).

Solutions sport-santé