

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 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.

#### EXERCICE 1

#### Applaudir avec les pieds

Combien ?

**2**

séries de

**25**

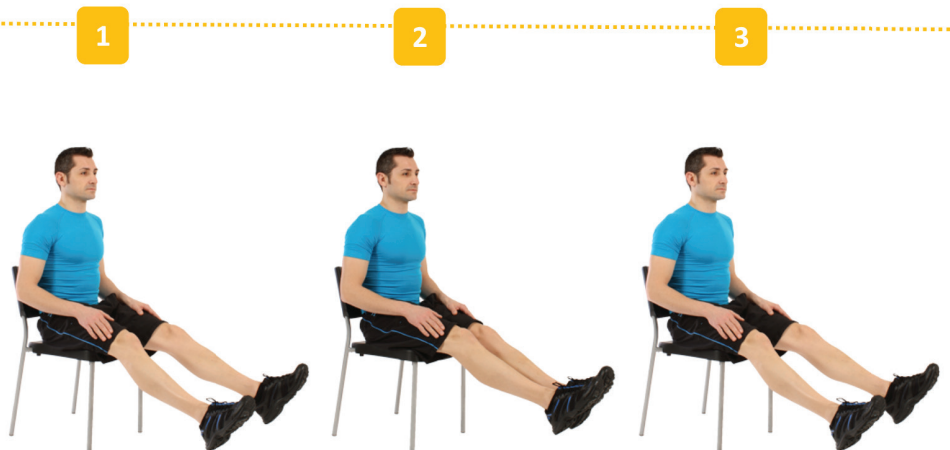
secondes

#### Les - résistants

2 séries de 15 secondes.

#### Les + résistants

2 séries de 30 secondes.



- 1 ► Assis sur une chaise, jambes tendues devant soi et pieds écartés de la largeur des épaules.
- 2 ► En expirant, joindre les pieds comme pour applaudir.
- 3 ► En inspirant, écarter les pieds pour revenir en position initiale.

**EXERCICE 2**

**Le mollet**

Combien ?

**2**

séries de

**15**

répétitions

**Les - résistants**

Mettre une chaise devant soi.

**Les + résistants**

Réaliser l'exercice sur une jambe.

1



2



3



- 1 ► Debout position naturelle.
- 2 ► En inspirant monter le plus possible sur la pointe des pieds.
- 3 ► En expirant relâcher la contraction.

**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 ► Debout derrière une chaise, mains posées sur le dossier, poids du corps sur la jambe droite.
- 2 ► En expirant, décoller la jambe gauche sur le côté.
- 3 ► En inspirant, revenir en position initiale.

*Puis faire la même chose avec l'autre jambe.*