

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 2

Avec l'avancée en âge le risque de chutes augmente.  
Ce risque s'explique par des changements physiologiques  
lié à l'âge qui modifie les capacités d'équilibre.

Ce risque est encore plus important chez les personnes sédentaires.

Les exercices de proprioception, de renforcement musculaire,  
de souplesse ou de coordination vont permettre de lutter  
contre les effets néfastes du vieillissement  
et donc de limiter les risques de chute.

De plus une activité physique régulière permettra aussi  
de réduire le risque de fracture en cas de chute.

#### EXERCICE 1

#### Equilibre unipodal avec chaise

Combien ?

3

séries de

10

secondes

**Les - résistants**

3 séries de 5 secondes.

**Les + résistants**

3 séries de 20 secondes.

1



2



- 1 ► Position debout sur un pied derrière une chaise, les mains sur le dossier de la chaise.
- 2 ► Si vous êtes à l'aise, lâcher progressivement les mains de la chaise. Maintenir cette position.

*Recommencer la série suivante sur l'autre jambe.*

**EXERCICE 2**

## Fente avec chaise

Combien ?

**4**

séries de

**10**

répétitions

### Les - résistants

4 séries de 5 répétitions.

### Les + résistants

Si vous êtes à l'aise vous pouvez faire l'exercice sans la chaise.



- 1 ► Position debout en fente, une main posée sur l'assise d'une chaise.
- 2 ► En inspirant, fléchir les genoux en gardant le dos droit. Le genou arrière se rapproche du sol sans le toucher.
- 3 ► En expirant, pousser sur les cuisses pour revenir en position initiale.

*Répéter autant de fois qu'indiqué et changer de côté entre chaque série.*

**EXERCICE 3**

## Résistance main/genou

Combien ?

**3**

séries de

**10**

répétitions

### Les - résistants

Monter le genou et le toucher avec la main sans exercer de pression.

### Les + résistants

4 séries de 20 répétitions.



- 1 ► Position assis sur une chaise, dos droit.
- 2 ► Sur une expiration lente et profonde, soulever le genou droit et exercer une pression contre ce genou avec la main opposée.
- 3 ► Sur l'inspiration, revenir en position initiale.
- 4 ► Faire la même chose de l'autre côté et répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué.