

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 Et renforcement musculaire des membres inférieurs

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.

*Réalisez une des fiches « échauffement » avant de démarrer ces exercices.
Pour chaque exercice, penser à sa respiration, s'hydrater et aux temps de récupération.*

EXERCICE 1

L'arbre

Combien ?

6

séries de

10

secondes

Les - résistants

6 séries de 5 secondes.

Les + résistants

6 séries de 10 secondes
les yeux fermés.

1



- 1 ► Se placer dans cette posture.
Les mains et le regard sont orientés vers le haut.
Maintenir la position selon le temps indiqué.
Faire la même chose avec l'autre jambe.

EXERCICE 2

Just touch

Combien ?

3
séries de
10
répétitions

Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

Les + résistants

3 séries de 15 répétitions.

1



2



3



- 1 ► Position debout. Se mettre en appui sur une jambe et toucher de la pointe du pied le sol devant soi le plus loin possible.
- 2 ► Sans reposer le pied, toucher un point situé le plus loin possible sur le côté.
- 3 ► Sans reposer le pied, toucher un point situé le plus loin possible derrière soi. Puis effectuer le même schéma du début.

*1 série = 10 répétitions pour une jambe et 10 avec l'autre jambe.
Possibilité d'avoir une chaise à côté pour se tenir.*

EXERCICE 3

Le petit flamant rose

Combien ?

2
séries de
10
torsions

Les - résistants

2 séries de 5 torsions.

Les + résistants

2 séries de 10 torsions
avec un poids dans chaque
main (ex : bouteille d'eau).

1



2



3



- 1 ► Se placer en équilibre sur le pied droit, bras formant un cercle devant soi.
- 2 ► Effectuer une torsion de la colonne vertébrale vers la droite. Seuls les bras, les épaules et la tête changent d'orientation. Le bassin, le genou gauche et le nombril restent orientés de face.
- 3 ► Sans reposer le pied gauche, effectuer une torsion de l'autre côté. Répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué et changer de pied entre chaque série.

Effectuer le mouvement de torsion délicatement pour éviter toutes douleurs au niveau du dos.