

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 1

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 entre deux chaise

Combien ?

4

séries de

10

secondes

Les - résistants

4 séries de 5 secondes.

Les + résistants

4 séries de 15 secondes.

1



2



- 1 ► Position debout entre deux chaises, les mains en appuis sur le dossier des chaises.
- 2 ► Décoller le pied gauche du sol, fléchir le genou et maintenir l'équilibre le temps indiqué et s'aidant des chaises.

Changer de jambe d'appui entre chaque série.

EXERCICE 2

Assis/debout

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

2 séries de 5 répétitions.

Les + résistants

3 séries de 15 répétitions.

Si vous êtes à l'aise
faire l'exercice
sans l'aide des mains.

1



2



3



- 1 ► Assis sur une chaise, sans toucher le dossier, les pieds écartés.
- 2 ► Se lever. Si besoin, avec l'aide des bras sur les accoudoirs ou sur l'assise de la chaise.
- 3 ► S'asseoir doucement, sans se laisser tomber et sans aller toucher le dossier de la chaise. Si besoin, tenir la chaise en s'asseyant.

EXERCICE 3

**Bascule
talon/pointe**

Combien ?

3

séries de

10

répétitions

Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

Les + résistants

3 séries de 30 répétitions.

Faire l'exercice
sans vous tenir et/ou
les yeux fermés.

1



2



3



- 1 ► Dans un mouvement fluide de bascule, basculer le poids du corps vers l'avant sur les orteils. Décoller les talons du sol.
- 2 ► Revenir dans la position de départ, debout derrière une chaise, les mains posées sur le dossier.
- 3 ► Basculer le poids du corps vers l'arrière sur les talons. Décoller les orteils du sol.

Attention à votre équilibre lorsque vous basculez.