

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 des 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.

### Petit rappel pour une bonne séance

*S'échauffer avant une série d'exercices et terminer par une série d'étirements.*

*Adapter son hydratation avant, pendant et après l'effort.*

*Pendant l'exercice, ne surtout pas forcer, penser à sa respiration et aux temps de récupération.*

### EXERCICE 1

#### Abduction hanches

Combien ?

**2**

séries de

**15**

répétitions

#### Les - résistants

Faire un mouvement de jambe moins ample.

#### Les + résistants

Enchaîner sans poser le pied au sol ou sans la chaise.



- 1 ► Debout derrière une chaise, mains posées sur le dossier, poids du corps sur une jambe.
- 2 ► En expirant, décoller l'autre jambe sur le côté. Le reste du corps reste immobile.
- 3 ► Revenir en position initiale et répéter autant de fois qu'indiqué.

**EXERCICE 2**

**Fentes**

Combien ?

**2**

séries de

**15**

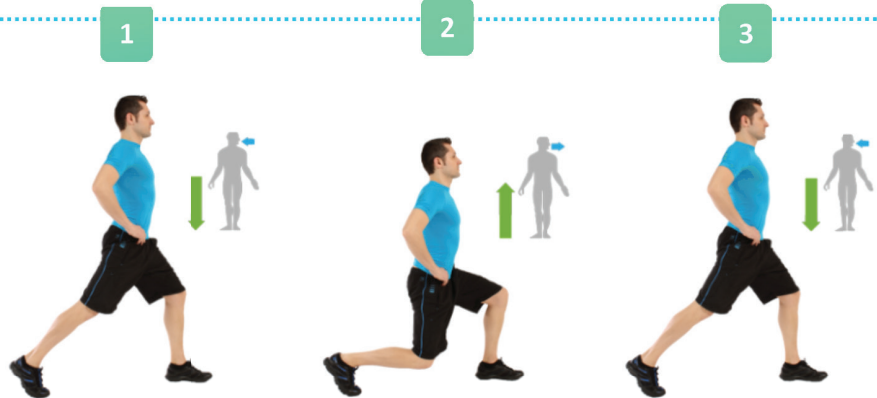
répétitions

**Les - résistants**

Avec un appui sur une chaise

**Les + résistants**

En marchant.



- 1 ► Position debout. Une jambe devant, l'autre jambe derrière et les mains sur les hanches.
- 2 ► En inspirant, descendre le genou de la jambe arrière jusqu'à venir effleurer le sol. Le genou avant ne dépasse pas les orteils.
- 3 ► En expirant, pousser sur les cuisses pour revenir en position initiale. Répéter le mouvement le plus de fois possible sur le temps indiqué. Et faire la même chose de l'autre côté.

**EXERCICE 3**

**Equilibre  
« just touch »**

Combien ?

**2**

séries de

**15**

répétitions

**Les - résistants**

S'aider de l'appui  
d'une chaise

**Les + résistants**

Les yeux fermés  
avec l'aide d'un appui  
(une chaise ou un mur).



- 1 ► Position debout. Se mettre en appui sur une jambe. 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.
- 4 ► Revenir en position initiale et répéter cet enchaînement le plus longtemps possible sans perdre l'équilibre.

**EXERCICE 4**

## Flexions classiques

Combien ?

**2**

séries de

**15**

répétitions

### Les - résistants

2 séries de 10 répétitions  
avec une chaise derrière soi.

### Les + résistants

A la 3<sup>ème</sup> série, en position 2  
rajouter de petites flexions.

1



2



3



- 1 ► Debout, le dos droit, les pieds écartés sur la largeur du bassin. Pointes de pied vers l'extérieur
- 2 ► En inspirant, fléchir doucement les genoux en reculant les fesses et en avançant les épaules (comme pour s'asseoir).
- 3 ► En expirant, pousser sur les cuisses pour revenir en position initiale. Répéter autant de fois qu'indiqué.

**EXERCICE 5**

## Renforcement des mollets

Combien ?

**2**

séries de

**20**

répétitions

### Les - résistants

Alternier un talon  
après l'autre.

### Les + résistants

Réaliser la série sans  
reposer les talons au sol.

1



2



3



- 1 ► Debout en position naturelle, les mains posées sur le dossier d'une chaise.
- 2 ► En expirant, monter doucement sur la pointe des pieds le plus haut possible.
- 3 ► En inspirant, revenir en position initiale. Répéter autant de fois qu'indiqué.