

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

Élévations des épaules

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

Sans haltère
ou moins de poids.

Les + résistants

En position debout.
Faire 15 répétitions.

1



2



- 1 ► Assis sur une chaise, un haltère ou une bouteille d'eau remplie dans chaque main. Ramener les poignets près des épaules en gardant les coudes collés au corps. En expirant, tendre un bras vers le ciel.
- 2 ► Alternier la position des bras. Répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué.

*Option : faire le même mouvement en synchronisant les 2 bras.
À chaque expiration lever les bras vers le ciel.*

EXERCICE 3

Enchaînement avec haltères

Combien ?

2

séries de

15

répétitions

Les - résistants

Sur une chaise
ou sans haltère.

Les + résistants

Augmenter
la vitesse d'exécution.

1



2



3



4



5



- 1 ► Debout en position naturelle, les bras tendus devant soi à hauteur d'épaules, un haltère dans chaque main. Inspirer.
- 2 ► En expirant, amener un bras horizontalement sur le côté.
- 3 ► En inspirant, abaisser le bras le long du corps de manière contrôlée.
- 4 ► En inspirant, replacer le bras à l'horizontale sur le côté.
- 5 ► En inspirant, revenir en position initiale, bras tendu devant soi. Répéter autant de fois qu'indiquer. Et enchaîner avec l'autre bras.

EXERCICE 4

Flexions des biceps

Combien ?

2

séries de

20

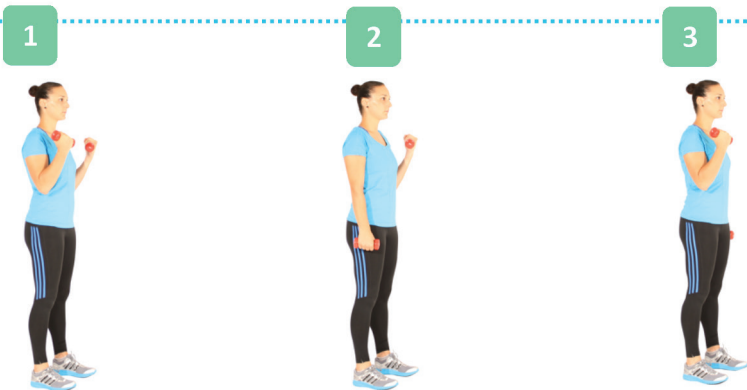
répétitions

Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

Les + résistants

2 séries de 25 répétitions et
augmenter vitesse.



- 1 ► Écarter les pieds à la largeur du bassin.
Amener les mains au niveau des épaules.
- 2 ► Tendre un bras vers le bas.
- 3 ► Ramener ce même bras au niveau de l'épaule
tout en tendant l'autre vers le bas.
Répéter l'enchaînement autant de fois qu'indiqué.

*Option : Faire le même mouvement en synchronisant les 2 bras.
À chaque expiration ramener les mains vers les épaules.*

EXERCICE 5

Extensions des triceps

Combien ?

2

séries de

20

répétitions

Les - résistants

Alternative voir ci-contre.

Les + résistants

2 séries de 20 répétitions
et 1 série de 20 répétitions
en alternant les bras.



- 1 ► Position debout, un pied devant un pied derrière, un haltère
dans chaque main, les bras tendus au-dessus de la tête.
- 2 ► En inspirant, fléchir les bras pour que les mains aillent derrière
la nuque. La position des coudes reste fixée vers le ciel.
- 3 ► Sur l'expiration, revenir en position initiale. Répéter autant de
fois que possible sur le temps indiqué.

Alternative en cas de douleurs à l'épaule :

- Fléchir les coudes à angle droit.
- En expirant, contracter les triceps pour obtenir
une extension complète du coude.
- Inspirer pour revenir en position initiale.

