

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.

*Réaliser 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

La chaise

Combien ?

3

séries de

25

secondes

Les - résistants

3 séries de 20 secondes.

Les + résistants

3 séries de 30 secondes.

1



2



- 1 ► Position debout dos droit contre un mur. Écarter les pieds sur la largeur du bassin et les avancer de ± 50 cm.
- 2 ► Descendre de manière contrôlée le bassin jusqu'à former un angle droit avec les genoux. Maintenir la position le temps indiqué.

Descendre moins bas en cas de douleurs aux genoux.

EXERCICE

2

Tipping

Combien ?

3

séries de

20

secondes

Les - résistants

3 séries de 15 secondes.

Les + résistants

3 séries de 25 secondes.

1



- 1 ► Sur place, faire des petits pas le plus rapidement possible, le corps gainé.

Ralentir la fréquence des pas si l'effort est très difficile.

EXERCICE

3

Squat et
coordination
avec chaise

Combien ?

3

séries de

20

répétitions

Les - résistants

3 séries de 15 répétitions.

Les + résistants

3 séries de 25 répétitions.

1



2



3



4



- 1 ► Debout devant la chaise, le dos bien droit et les pieds écartés sur la largeur du bassin.
- 2 ► S'asseoir doucement. Monter les bras vers le haut pendant la descente vers la chaise sans arrondir le dos.
- 3 ► Toucher la chaise sans s'installer et se relever de suite.
- 4 ► Remonter et abaisser les bras une fois la position initiale retrouvée.

Si l'effort semble très difficile, faire l'exercice les bras baissés.