

Programme d'exercices «L'équilibre en marche»

Equilibre

Exercice 1: Equilibre statique



Prenez appui sur une chaise ou un rollator dont les freins sont actionnés, et qui est appuyé contre un mur. Tenez-vous à la hauteur des hanches. En gardant le corps droit, basculez vers l'avant et vers l'arrière, en déplaçant le poids du corps de la pointe des pieds sur les talons ou sur la plante des pieds. Déplacez légèrement un bras dans la direction opposée de votre mouvement.

Exercice 2: Station debout: dessiner dans l'air



Tenez-vous droit en prenant appui à la hauteur des hanches, les deux pieds côte à côte. Appuyez-vous avec une main à une chaise stable ou un rollator dont les freins sont actionnés. Ecrivez de gauche à droite un long mot dans l'air (votre nom, des villes, des mois, des jours de la semaine etc.).

Exercice 3: Station sur un pied avec appui



Tenez-vous en prenant appui à la hauteur des hanches avec le haut du corps droit. Appuyez-vous sur un mur, sur le côté du dossier d'une chaise stable ou sur un rollator dont les freins sont actionnés. Déplacez le poids du corps sur une jambe et avec l'autre pied touchez le sol devant (avec le talon), de côté (avec la pointe du pied) et derrière (avec la pointe du pied). Changez de jambe.

Equilibre dynamique

Exercice 4: Marcher sur place avec mouvement des bras



Marchez sur place en vous tenant au dossier d'une chaise stable ou un rollator dont les freins sont actionnés. Soulevez légèrement les pieds. Frappez avec la main libre en diagonale sur la cuisse opposée. Changez de côté après chaque série.

Exercice 5: Sur une ligne



Tenez-vous droit avec les pieds parallèles côte à côte. Prenez appui sur un partenaire ou un Rollator. Effectuez en avant sur une ligne 3 petits pas, au 4^e pas, rassemblez les pieds côte à côte. Marchez 3 petits pas en arrière, au 4^e pas, rassemblez à nouveau les pieds côte à côte.

Exercice 6: Marcher sur une ligne et compter à haute voix

Tenez-vous debout avec les pieds parallèles côte à côte. Prenez appui sur un partenaire ou un rollator. Marchez normalement en avant sur une ligne et comptez à haute voix de 100 en soustrayant à chaque fois 2, ou comptez 2 par 2 en additionnant.

Exercices 1-6
Répétez la série
4 fois durant 20-60
secondes en effectuant
une courte pause
entre-deux.

Exercices 7-9
8-12 répétitions
Effectuez 1-3 séries,
avec une pause
de 30 secondes.

Force

Exercice 7: Étendre les genoux



Asseyez-vous sur une chaise. Les cuisses reposent sur la chaise. Étirez un genou sans soulever la cuisse du siège – et fléchir à nouveau. Le haut du corps reste droit et stable durant tout l'exercice! Changez de jambe après chaque série.

Exercice 8: Appuyer sur les orteils



Asseyez-vous. Soulevez vos talons tout en reposant vos avant-bras sur vos cuisses. Le poids du haut du corps repose sur les cuisses. Abaissez à nouveau les talons.

Exercice 9: Soulever les orteils et les pieds



Asseyez-vous. Soulevez et abaissez les deux avant-pieds. Tenez les bras vers l'avant (paumes vers le haut) puis ouvrez et fermez les mains en même temps que le mouvement des pieds.