

Une activité régulière peut prévenir le risque de chute

Exemples d'exercices reproductibles à la maison

Fiche 3

Comment organiser vos séances ?

1 • Échauffement

2 • Renforcement musculaire

3 • Équilibre

4 • Étirements

Privilégiez plusieurs séances par semaine, en choisissant minimum 2 ou 3 exercices d'équilibre et 2 ou 3 de renforcement musculaire, mais surtout n'oubliez jamais de commencer par les exercices d'échauffement et de finir par les exercices d'étirements.

2 Renforcement musculaire



Les pieds à plat sur le sol, si possible sans l'aide des bras, se lever d'une chaise et se rasseoir

(10 fois)



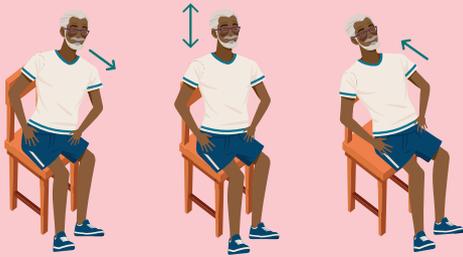
Plier et tendre une jambe. Alternier avec l'autre jambe

(5 fois)



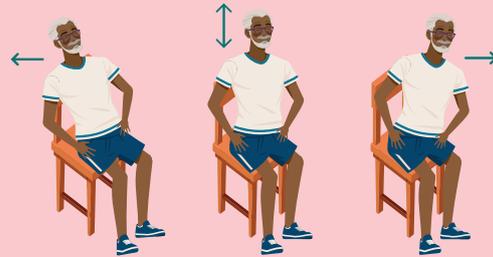
Lever les 2 jambes à l'horizontale pour qu'elles soient parallèles au sol

(5 fois)



Les fesses au bord de la chaise, se pencher vers l'avant puis vers l'arrière en gardant le dos bien droit

(10 fois)



Dans la même position, se pencher vers le côté droit puis vers le côté gauche

(10 fois)



Prendre appui sur le dossier d'une chaise, lever le pied (cheville à 90°) jusqu'à hauteur du genou opposé et le reposer au sol. Alternier avec l'autre pied

(10 fois)



Monter sur la pointe des pieds et revenir à plat au sol

(10 fois avec ou sans la chaise)



Jambes et pieds tendus, fléchir le pied (orteils vers le haut) puis le tendre. Alternier avec l'autre pied

(10 fois avec ou sans la chaise)



Marcher sur place en levant les genoux jusqu'à hauteur du bassin

(10 fois par jambe)