

Une activité régulière peut prévenir le risque de chute

Exemples d'exercices reproductibles à la maison

Fiche 3

Comment organiser vos séances ?

1 • Échauffement

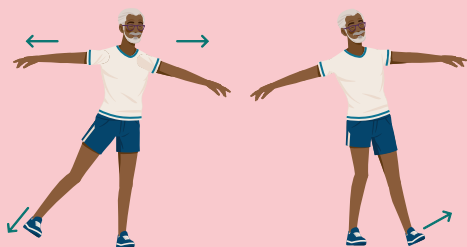
2 • Renforcement musculaire

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.

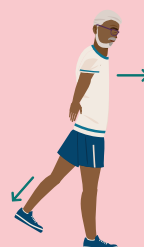
3 Équilibre



Debout, les bras à l'horizontale, jambe d'appui légèrement fléchie. Tendre la jambe sur le côté puis devant soi.

Alternier avec l'autre jambe

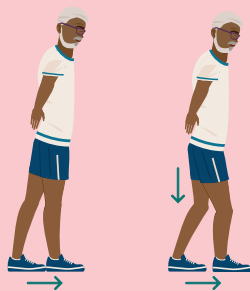
(10 fois)



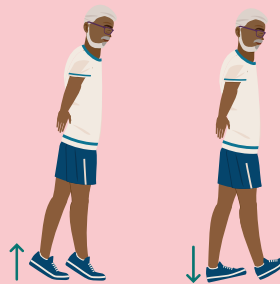
Debout, les bras à l'horizontale, jambe d'appui légèrement fléchie et le torse légèrement penché en avant. Tendre la jambe vers l'arrière

Alternier avec l'autre jambe

(10 fois)



Poser un pied devant l'autre, bras à l'horizontale. Essayer de tenir la position un peu plus longtemps à chaque fois (minimum 3 fois) et de plier les jambes



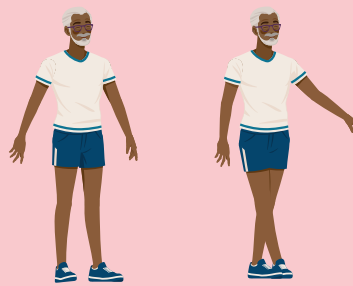
Marcher sur la pointe des pieds (30 secondes) puis sur les talons

(30 secondes)



Marcher à grands pas, en balançant les bras

(45 secondes)



Marcher sur le côté, en croisant les jambes devant

(30 secondes vers la droite puis vers la gauche)