

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.

4 Étirements



Écarter et resserrer les doigts



Mettre les 2 mains, paume contre paume. En alternance, une main vient s'appuyer sur l'autre



Mettre les 2 mains, paume contre paume. En alternance, une main vient s'appuyer sur l'autre



Tourner la tête sur le côté en inclinant le menton vers l'épaule

(10 fois de chaque côté)



Jambe tendue devant soi avec le talon au sol. Fléchir le pied (pour décoller les orteils vers le haut) et le reposer au sol.

Alterner avec l'autre pied.

(10 fois)



Prendre appui d'une main sur le dossier d'une chaise. En s'aidant de l'autre main, plier la jambe du même côté et la remonter vers la poitrine.

Alterner avec l'autre jambe.

(10 fois)