

Une activité physique douce et régulière aide à éviter la fonte musculaire.

La perte d'équilibre est due à une faiblesse musculaire qui peut provoquer des vertiges.

En concertation avec le service social de la mairie, nous avons élaboré des exercices accessibles à tous.

Je vous propose quelques exercices d'équilibre et de renforcement musculaire très simple à réaliser chez soi sans matériel, vous avez juste besoin d'une chaise et de deux bouteilles d'eau de 50 cl (facultatif).

**Conseils :** Vous pouvez faire ces exercices 2 à 3 fois par semaine et augmenter votre répétition au fur et à mesure.

Vous n'êtes pas obligé de faire tous les exercices mais vous pouvez l'adapter en fonction de vos capacités, en gardant que quelques exercices.

Si vous débutez, allez-y doucement.

Avant de commencer les exercices, il est important de préparer le corps, bouger vos articulations, faites des petits mouvements de rotation de tête, de poignets et épaules, faites des cercles avec vos bras dans un sens puis dans l'autre, marcher sur place au moins 1 mn.

**Important :** Après avoir terminé avec les exercices, faites les étirements que je vous propose vous les trouverez à la fin de ce programme.

Bon courage à tous, restez motivés.

**Exercice 1 : Travailler l'ouverture du haut du corps, renforcer le muscle de la respiration : le diaphragme :**

Prenez une petite bouteille de 50cl dans la paume des mains, allongez-vous sur le dos, jambes pliées, pieds au sol, en inspirant tendre les bras loin derrière la tête, puis en expirant, ramenez les bras en position verticale. Répéter l'exercice 8 fois, puis recommencer 2 autres séries de 8.



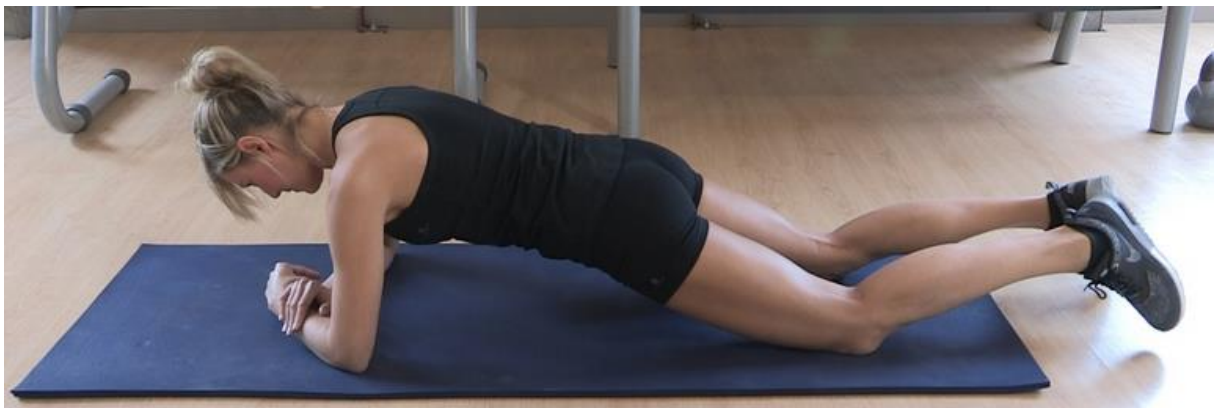
**Exercice 2 : Travailler les cuisses et le droit antérieur**

Assis sur une chaise, Emmenez le genou vers la poitrine. 3 séries de 8 répétitions.



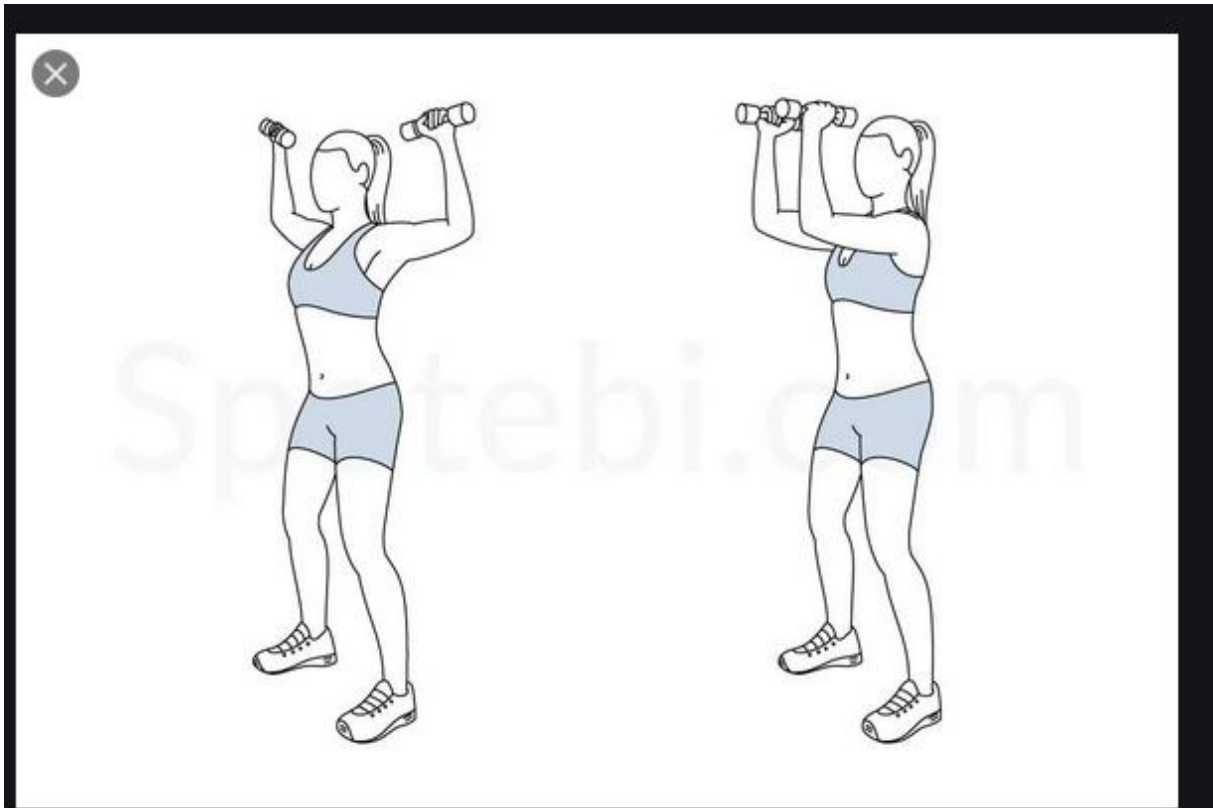
### **Exercice 3 : Abdominaux, gainage**

Se mettre à 4 pattes, genoux au sol, alignés bien votre corps en tendant légèrement les jambes mais en gardant toujours les genoux au sol, tenir la position 15 secondes puis si possible prolonger le gainage à 20 secondes, si difficile vous pouvez poser les coudes au sol



#### Exercice 4: Dos et pectoraux

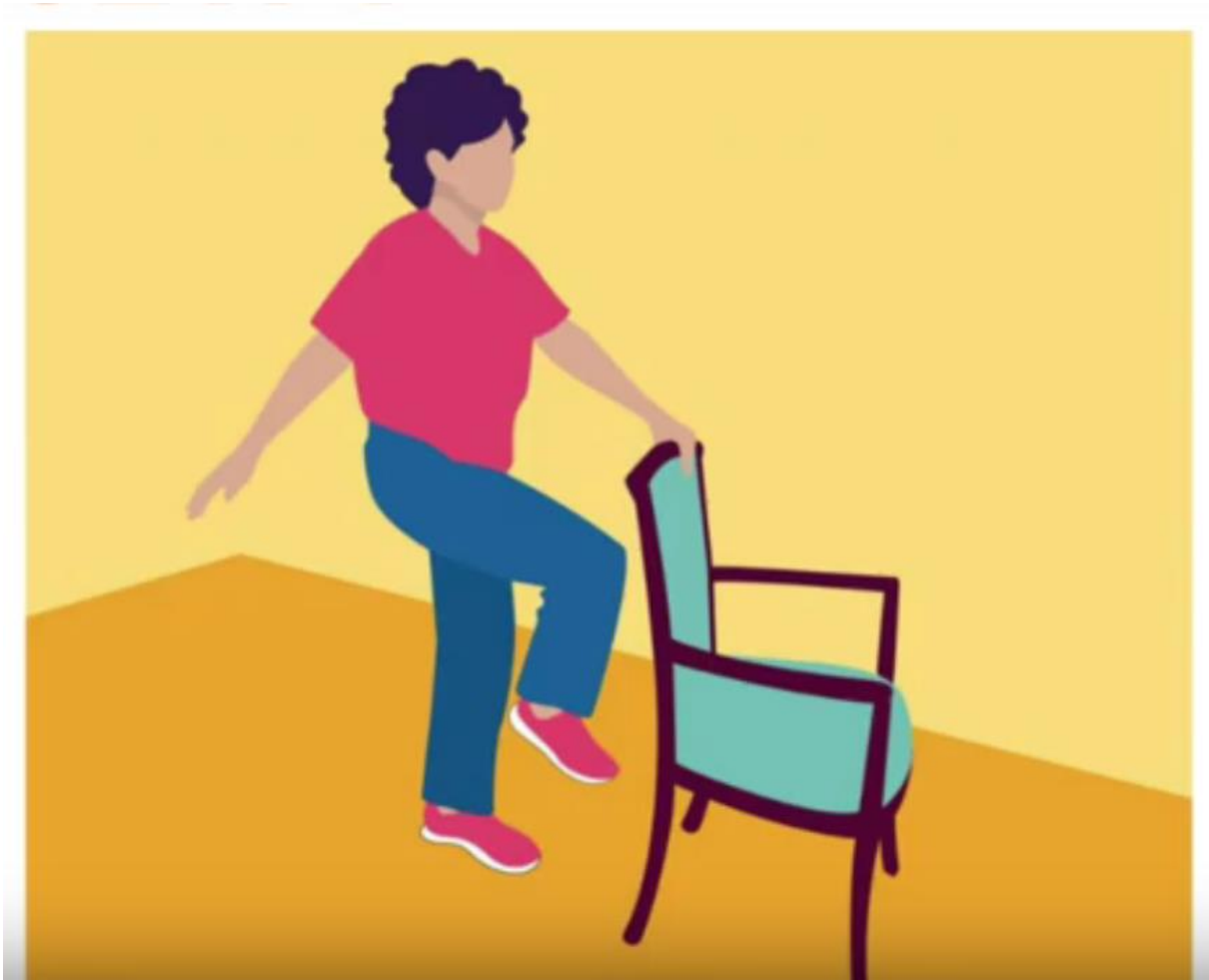
Prendre une bouteille de 50cl dans chaque main, vous pouvez réaliser l'exercice assis ou debout, placez vos bras pliés devant vous, au même niveau que la poitrine, puis effectuez des ouvertures et fermetures des bras, inspirez en éloignant les bras et en rapprochant bien les omoplates, expirez quand vous ramenez les bras en fermeture au point de départ. 3 séries de 8 répétitions.



### **Exercice 5: Position sur une jambe.**

Il permet de tester et travailler votre équilibre. Vous pouvez vous aider d'une chaise si besoin.

Tenez-vous derrière une chaise stable et solide, et retenez-vous au dossier de celle-ci. Soulevez votre pied droit et gardez l'équilibre sur votre pied gauche. Maintenez cette position aussi longtemps que possible puis changez de pied. L'objectif est de maintenir cette position pendant une minute.



### **Exercice 6: La marche talon-orteil ou marche en ligne**

Cet exercice ressemble à la marche sur une ligne. Il est simple mais permet de travailler la perception dans l'espace, le toucher avec la voute plantaire et la précision de l'emplacement des pieds.

Tracez une ligne fictive dans votre intérieur. Positionnez-vous à une extrémité de la ligne puis avancez tout droit sur cette ligne, le buste bien droit et les bras écartés. Mettez le pied droit devant le pied gauche de manière à ce que le talon droit touche le bout des orteils du pied gauche puis déplacez le pied gauche devant le droit en mettant votre poids sur le talon. Faites 20 pas de cette façon, recommencer s'il le faut



### **Exercice 7 : Chavirement.**

Il consiste en un léger effet de balancier de droite à gauche pour ressentir l'ancrage des pieds dans le sol et renforcer tous les micro-muscles plantaires essentiels dans le maintien de l'équilibre.

Tenez-vous debout avec vos pieds séparés, placés à la longueur de vos hanches. Assurez-vous que vos deux pieds sont fermement ancrés au sol. Tenez-vous droit, avec votre tête droite. Ensuite, transférez votre poids sur votre pied droit et soulevez lentement votre jambe gauche au sol. Maintenez cette position maximum 30 secondes. Remettez ensuite lentement votre pied au sol, puis transférez votre poids sur ce pied. Soulevez lentement la jambe opposée. Commencez à faire cet exercice pour l'équilibre 5 fois de chaque côté puis progressez à plus grand nombre de répétitions.



### **Exercice 8 : Élévation arrière de la jambe**

C'est un exercice de renforcement musculaire des ischios-jambiers. Très simple à exécuter, il faut toutefois faire attention à ne pas forcer trop sur ce muscle qui est en général assez sous-développé par rapport à son antagoniste : le quadriceps.

Tenez-vous derrière une chaise, soulevez lentement votre jambe droite en arrière. Ne pliez pas vos genoux et ne pointez pas les orteils. Maintenez cette position pendant une seconde puis rabaissez doucement votre jambe. Répétez ce mouvement 10 à 15 fois par jambe.





### **Exercice 9 : Position sur une jambe avec bras levé**

Il permet de travailler la coordination physique entre le haut et le bas du corps. En levant le bras, vous créez naturellement un déséquilibre qu'il faut tenter de compenser par les muscles inférieurs.

Tenez-vous debout à côté d'une chaise avec vos pieds ensemble et les bras le long du corps. Soulevez votre main gauche au-dessus de votre tête. Ensuite soulevez lentement votre pied gauche du sol. Maintenez cette position pendant 10 secondes et répétez le mouvement avec le côté droit.



### **Exercice 10 : Élévation latérale de la jambe**

C'est également un exercice de renforcement musculaire mais contrairement à l'exercice n°6, il permet de renforcer l'abducteur et l'adducteur. Ce sont les deux muscles qui permettent le mouvement latéral de la jambe.

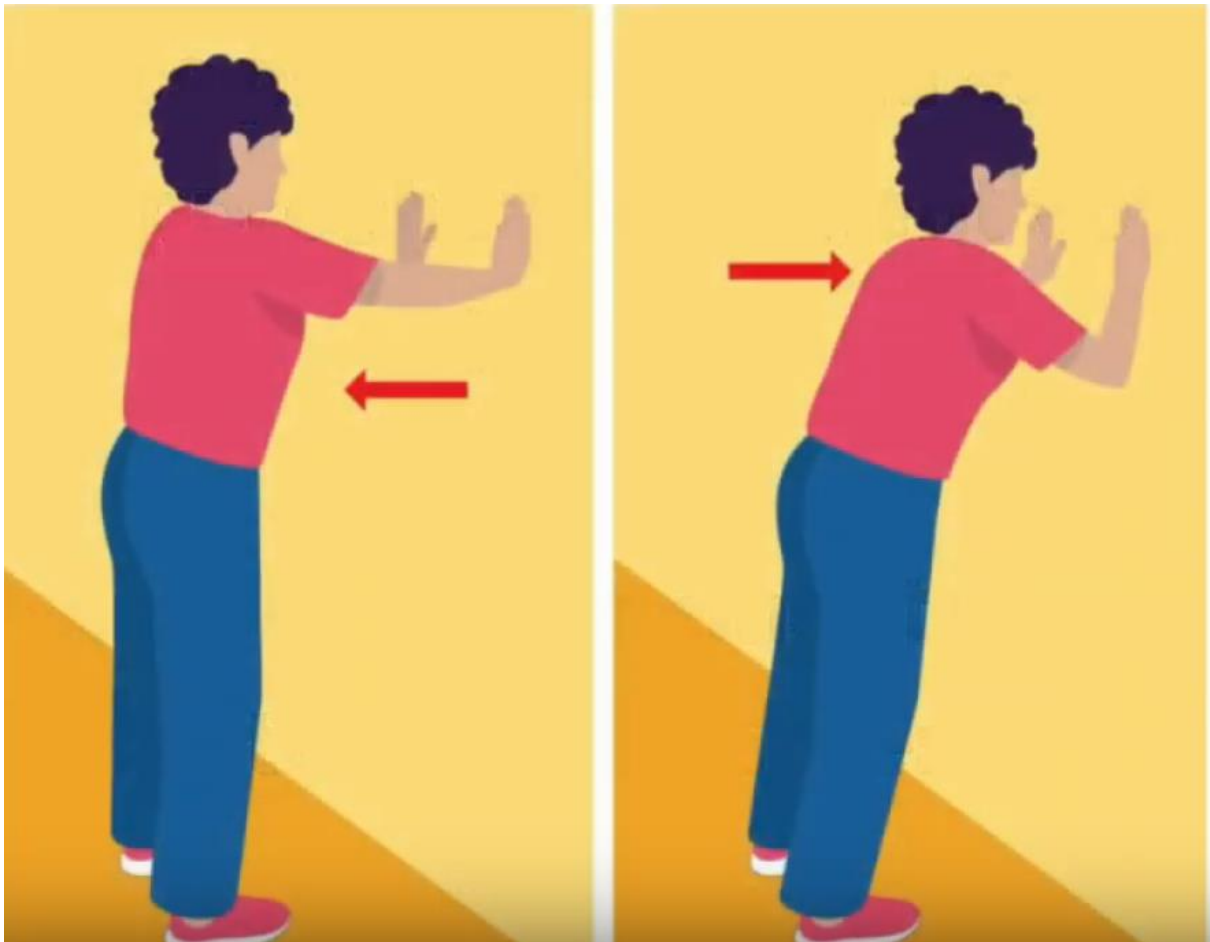
Tenez-vous derrière la chaise avec vos pieds légèrement écartés, soulevez lentement votre jambe droite sur le côté, gardez votre dos droit et regardez devant vous. Abaissez votre jambe droite lentement. Répétez cet exercice 10 à 15 fois par jambe



### Exercice 11 : Pompes au mur

Il ressemble à l'exercice traditionnel des pompes mais la position debout le rend plus accessible. Faites attention à ne pas vous tenir trop loin du mur. La sollicitation musculaire serait beaucoup plus forte et le risque de blessure plus important.

Tenez-vous une longueur de bras devant un mur vide. Penchez-vous légèrement vers l'avant et posez vos paumes à plat sur le mur à la hauteur et à la largeur de vos épaules. Gardez vos pieds plantés au sol pendant que vous approchez lentement votre corps du mur. Repoussez-vous doucement pour que vos bras soient droits. Répétez l'exercice 20 fois.



## **Exercice 12 : Marche militaire sur place**

Exercice simple mais efficace, il travaille à la fois le renforcement musculaire et l'équilibre. C'est en effet un exercice de montée de genou et pendant cette montée, vous devez rester debout sur un pied. Si vous réalisez l'exercice pendant 2 à 3 minutes, cela mobilisera aussi votre système cardio-pulmonaire.

Marchez sur place en soulevant et abaissant vos jambes avec un rythme soutenu 20 fois de suite. Vous pouvez recommencer 2 fois



### **Exercice 13 : Soulèvement sur les orteils**

C'est surtout les mollets qui travaillent. Muscle peu connu, le mollet est essentiel dans le maintien de l'équilibre mais aussi dans des gestes du quotidien comme la montée de marches.

Tenez-vous droit et soulevez vos bras devant vous. Levez-vous sur vos orteils aussi hauts que possible, puis abaissez-vous doucement. Soulevez et abaissez-vous 20 fois



## Exercice 14 : Exercices pour les mains et les doigts

Le premier exercice améliore la flexibilité et la tonicité des doigts qui ont tendance, avec l'âge, à perdre de la force et de la souplesse.

Le second exercice sert à conserver la souplesse du tronc qui est utile dans de nombreux gestes du quotidien.

Dans le 1<sup>er</sup> exercice, faites comme s'il y avait un mur devant vous. Vos doigts escaladeront le mur jusqu'à ce qu'ils se trouvent au-dessus de votre tête. Tout en maintenant vos bras au-dessus de votre tête, agitez vos doigts pendant 10 secondes. Ensuite, redescendez-les progressivement.

Pendant le 2<sup>ème</sup> exercice, touchez vos mains dans votre dos. Tentez d'attraper votre main gauche avec votre main droite dans votre dos. Maintenez cette position pendant 10 secondes puis essayez avec votre autre bras



## Séance d'étirement :

### Poignets :

Étape 1 Tenez-vous debout et étendez les deux bras devant vous.

Étape 2 Fléchissez votre **poignet** vers le bas pour pointer vos doigts vers le sol, puis attrapez-les avec votre main gauche. Tirez les doigts vers l'arrière en sentant l'étirement.



## Consigne pour un bon étirement des quadriceps

Debout, dos droit, saisissez votre pied par la cheville puis ramenez le talon sur la fesse. Pour plus d'effet, serrez les fesses et orientez le genou vers l'arrière, sans vous pencher vers l'avant. Maintenez 20 à 30 secondes et changez de jambe, puis recommencez cet exercice d'étirement des quadriceps à plusieurs reprises jusqu'à en ressentir les bienfaits.

**Prudence** : approchez-vous d'un mur pour avoir un appui



## **Étirement des ischio-jambiers (1)**

Les ischio-jambiers sont les muscles situés à l'**arrière de la cuisse**. Leur action principale est la **flexion de la jambe** sur la cuisse.

### **Consigne pour un bon étirement des ischio jambiers**

Debout, posez votre talon sur une chaise, jambe tendue, puis penchez votre buste vers l'avant sans arrondir le dos, et allez chercher votre pointe de pied. Maintenez 20 à 30 secondes et changez de jambe, puis recommencez cet exercice d'étirement des ischio-jambiers à plusieurs reprises jusqu'à en ressentir les bienfaits.

**Prudence** : attention à votre équilibre, vous pouvez approcher votre chaise près d'un mur pour avoir un appui

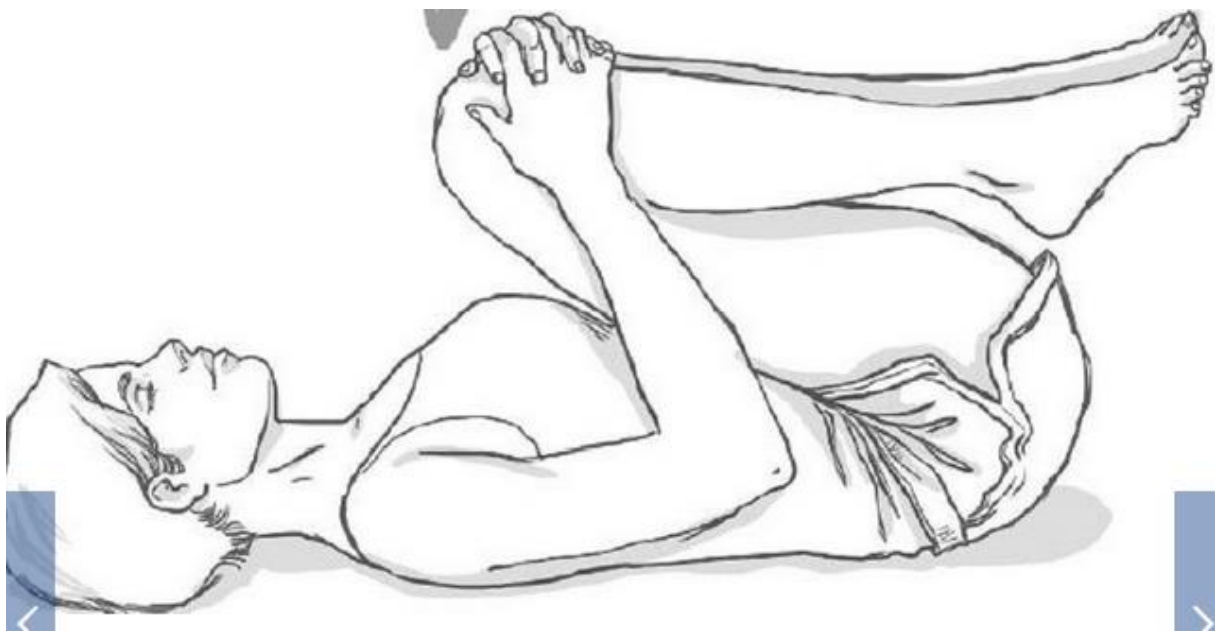




### **3 exercices d'étirements pour le dos**

1) **Replier les genoux sur le torse** : elle permet de soulager le bas du dos.

Allongez-vous sur le dos, genoux repliés contre votre torse en vous aidant de vos mains. Restez dans cette position 30 secondes à 1 minute en expirant pendant l'exercice. Revenez ensuite à la position initiale en dépliant très légèrement les genoux. Répétez l'exercice 5 fois



- 2) **La posture de l'enfant** : un exercice simple qui permet d'étirer les muscles du bas du dos, (la zone lombaire) et de soulager les douleurs.

A genoux, sur le sol ou sur un tapis, allongez le buste sur vos jambes en tendant les bras (relâchés) vers l'avant. Essayez de bien descendre le coccyx vers le sol et tenez la position 30 secondes à 1 minute. Renouvelez l'étirement plusieurs fois.



- 3) **La posture du chat** : Elle permet d'étirer l'ensemble du corps et la colonne vertébrale pour une meilleure souplesse.

Positionnez-vous à quatre pattes, le dos bien droit, la nuque et les épaules bien relâchées.

- 1) Tout en expirant, poussez le dos vers le haut à la manière d'un chat qui s'étire, en rentrant la nuque, les yeux rivés sur le sol.
- 2) Tout en inspirant, levez lentement la nuque vers le ciel, creusez votre dos le plus possible. Vous pouvez répéter 5 à 8 fois l'exercice.

