

Niveau d'entraînement

standard | standard | standard

Votre programme d'entraînement à domicile

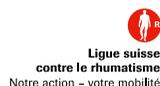
Actif et autonome jusqu'à un âge avancé? Entraînez votre force, votre équilibre et votre forme mentale!



**Equilibre-
en-marche.ch**

equilibre-en-marche.ch/sentrainer-a-la-maison

Partenaires techniques:



Partenaires principaux:



S'entraîner, c'est tout bénéfique!

Gardez l'équilibre: avec l'âge, la masse musculaire et l'équilibre diminuent, et le risque de chute augmente. Pour y remédier, entraînez corps et esprit. Nous vous aidons avec des programmes d'exercices de différents niveaux.

Quel
entraînement est
fait pour vous?



Faites le test.
equilibre-en-marche.ch

Niveau d'entraînement **facile**

Il faut un début à tout:
commencez par des exercices doux, que vous réussirez sans problème même avec une motricité limitée.

Niveau d'entraînement **standard**

Un pas après l'autre:
commencez par des exercices simples et augmentez progressivement la difficulté.

Niveau d'entraînement **plus**

Passez aux choses sérieuses:
lorsque vous êtes déjà bien entraîné, exécutez les exercices sur une surface instable.

Niveau d'entraînement **mental**

En parfaite harmonie:
grâce aux exercices combinés, vous travaillerez corps et esprit et décuplerez ainsi l'effet de l'entraînement.

Niveau d'entraînement *standard*

Poursuivre et s'améliorer

Vous disposez d'une certaine expérience d'entraînement, qu'il s'agit désormais d'approfondir. S'entraîner devant un miroir aide à effectuer les mouvements correctement. Pour augmenter la difficulté des exercices simples, réalisez-les sur une surface instable. Poursuivez sur votre lancée et vous verrez vite les premiers progrès.

S'entraîner correctement: un jeu d'enfant!

Conseil n° 1

Allez-y progressivement:

augmentez peu à peu l'effort et effectuez toujours les exercices correctement avant de passer au niveau suivant.

Conseil n° 2

Bien s'exercer:

effectuez l'exercice lentement et de manière contrôlée en respirant régulièrement.

Conseil n° 3

En cas de douleurs:

consultez votre médecin ou un autre spécialiste en cas de douleurs aiguës ou lancinantes.

Conseil n° 4

N'abandonnez pas:

entraînez-vous trois fois par semaine avec différents exercices de chaque catégorie (force, équilibre et dynamisme).



Niveau d'entraînement **standard**

Force

La force des jambes est nécessaire pour marcher avec assurance, monter des escaliers, porter un sac de commissions lourd ou se rattraper en cas de faux pas.

Commencez par la variante simple de l'exercice puis augmentez progressivement la difficulté.



Exercice 1
Fente avant



Exercice 2
**Debout sur
la pointe des
pieds**



Exercice 3
**Elévation des
orteils / de
l'avant-pied**



Exercice 1

Fente avant



Degré B: Exécution de l'exercice de base

Debout, jambes écartées à largeur de hanches, faites un pas vers l'avant. Le poids du corps est majoritairement placé sur la jambe avant. Fléchissez les deux genoux (jusqu'à 90° au maximum) puis tendez de nouveau les jambes. Le haut du corps doit rester droit. Vous pouvez décoller le talon de la jambe arrière du sol lors de la flexion du genou.

Répétez l'exercice 8 à 12 fois. Faites 1 à 3 séries par jambe; changez de jambe après chaque série.

Degré A: Plus facile

Faites une petite fente avant et fléchissez les genoux moins fortement.

Degré C: Plus difficile

Faites la fente avant dans un mouvement fluide, et alternez entre jambe droite et jambe gauche. Avancez d'abord le pied droit, fléchissez les genoux, tendez de nouveau les jambes puis ramenez le pied droit à côté du pied gauche. Avancez ensuite le pied gauche et fléchissez les genoux.



Exercice 2

Debout sur la pointe des pieds



Degré B: Exécution de l'exercice de base

Debout, jambes écartées à largeur de hanches, les genoux légèrement fléchis, le haut du corps droit. Soulevez les talons et mettez-vous en appui sur les orteils. Levez simultanément les bras. Contractez bien les muscles du tronc. Abaissez de nouveau lentement les talons et les bras.

Répétez l'exercice 8 à 12 fois. Faites 1 à 3 séries, avec une pause de 30 secondes entre les séries.

Degré A: Plus facile

Appuyez-vous à un mur, une table ou au dossier d'une chaise pour exécuter l'exercice. Vous pouvez aussi réaliser l'exercice en position assise. Soulevez vos talons simultanément ou alternativement, et exercez une légère contrepression avec la main sur le genou.

Degré C: Plus difficile

En appui sur une jambe, mettez-vous sur la pointe des pieds en levant simultanément les bras. Pour votre sécurité, appuyez-vous p.ex. à un mur.

Restez sur la pointe des pieds aussi longtemps que possible, sur une ou deux jambes, en essayant de garder l'équilibre.



Exercice 3

Elévation des orteils / de l'avant-pied



Degré B: Exécution de l'exercice de base

Debout, jambes écartées à largeur de hanches, le pied droit légèrement avancé, les genoux légèrement fléchis, le haut du corps droit. Levez puis abaissez l'avant-pied droit, en veillant à laisser le talon au sol. Dirigez vos bras vers l'avant (les paumes des mains tournées vers le haut); ouvrez et fermez les mains pendant que vous levez et abaissez l'avant-pied.

Répétez l'exercice 8 à 12 fois, d'abord avec le pied droit puis avec le pied gauche. Faites 1 à 3 séries, avec une pause de 30 secondes entre les séries.

Degré A: Plus facile

Effectuez l'exercice en position assise. Levez et abaissez alternativement l'avant-pied droit puis gauche. Dirigez vos bras vers l'avant (les paumes des mains tournées vers le haut); synchronisez l'ouverture et la fermeture des mains avec le mouvement de l'avant-pied.

Degré C: Plus difficile

Debout, jambes écartées à largeur de hanches, levez et abaissez simultanément vos deux avant-pieds, en veillant à laisser les talons au sol. Dirigez vos bras vers l'avant (les paumes des mains tournées vers le haut); synchronisez l'ouverture et la fermeture des mains avec le mouvement des avant-pieds.



Force | Niveau d'entraînement **standard**

Journal d'entraînement

Gardez le contrôle: notez ici la date et le niveau de vos entraînements.

1^{re} semaine

Date et niveau

2^e semaine

Date et niveau

3^e semaine

Date et niveau

4^e semaine

Date et niveau

Exercice 1

Fente avant

..... A B C

Exercice 2

Debout sur la pointe des pieds

..... A B C

Exercice 3

Élévation des orteils / de l'avant-pied

..... A B C



Niveau d'entraînement *standard*

Équilibre en position debout

Ces exercices aident à stabiliser le corps, ce qui est bénéfique tant en station debout qu'en position assise. Cette stabilité permet d'exécuter des actions quotidiennes (p. ex. ramasser des objets ou prendre un objet situé en hauteur sur une étagère) avec aisance et en sécurité.

Commencez par la variante simple de l'exercice puis augmentez progressivement la difficulté.



Exercice 4
Garder
l'équilibre



Exercice 5
Ecrire /
dessiner en l'air
en position
debout



Exercice 6
Debout sur une
jambe, toucher
le sol avec
l'autre pied



Exercice 4

Garder l'équilibre



Degré B: Exécution de l'exercice de base

Debout, corps droit, les pieds serrés, les bras le long du corps, en veillant à rester bien tonique. Balancez-vous dans toutes les directions en gardant le corps droit. Pour ce faire, transférez le poids de votre corps des pointes de pied aux talons, ou sur les côtés des pieds.

Répétez l'exercice 4 fois pendant 20 secondes, en ménageant de courtes pauses intermédiaires.

Degré A: Plus facile

Écartez un peu les pieds et déplacez légèrement vos bras dans la direction opposée au mouvement.

Degré C: Plus difficile

Serrez bien les pieds (ils doivent se toucher) et exécutez les balancements en fermant les yeux. Déplacez les bras dans la direction opposée au mouvement.



Exercice 5

Écrire / dessiner en l'air en position debout



Degré B: Exécution de l'exercice de base

Debout, corps droit, un pied légèrement devant l'autre. Tendez les bras aussi loin que possible vers la gauche à hauteur de poitrine et joignez les paumes de vos mains. Écrivez en l'air à deux mains, de gauche à droite et en grand, le mot «entraînement» ou un autre long mot.

Répétez l'exercice 4 fois pendant 20 secondes, en ménageant de courtes pauses intermédiaires.

Degré A: Plus facile

Debout, jambes écartées à largeur de hanches, les pieds l'un à côté de l'autre. Écrivez en l'air un long mot, de gauche à droite.

Degré C: Plus difficile

Debout sur une jambe, levez les bras et joignez les paumes de vos mains. Faites des mouvements amples avec les bras, en dessinant p. ex. un grand carré en l'air. Le genou de la jambe d'appui peut être légèrement fléchi. Alternez la jambe d'appui.



Exercice 6

Debout sur une jambe, toucher le sol avec l'autre pied



Degré B: Exécution de l'exercice de base

Debout, jambes écartées à largeur de hanches, le haut du corps droit. Transférez le poids de votre corps sur une jambe. Le pied de l'autre jambe vient toucher le sol à l'avant (avec le talon), sur les côtés (avec la pointe du pied) et à l'arrière (avec la pointe du pied). Reprenez la position de départ et changez de jambe.

Répétez l'exercice 4 fois pendant 20 à 60 secondes, en ménageant de courtes pauses intermédiaires.

Degré A: Plus facile

Exécutez l'exercice comme décrit ci-dessus mais en vous appuyant à une chaise ou à un mur. Allez toucher le sol moins loin.

Degré C: Plus difficile

Debout, jambes écartées à largeur de hanches, transférez le poids de votre corps sur une jambe. Effectuez le mouvement vers l'avant, sur les côtés et vers l'arrière avec l'autre jambe sans toucher le sol. Exécutez l'exercice aussi lentement que possible. Fléchissez légèrement la jambe d'appui.



Équilibre en position debout / Niveau d'entraînement *standard*

Journal d'entraînement

Gardez le contrôle: notez ici la date et le niveau de vos entraînements.

1^{re} semaine

Date et niveau

2^e semaine

Date et niveau

3^e semaine

Date et niveau

4^e semaine

Date et niveau

Exercice 4

**Garder
l'équilibre**

..... A B C

Exercice 5

**Écrire / dessiner
en l'air en
position debout**

..... A B C

Exercice 6

**Debout sur une
jambe, toucher
le sol avec
l'autre pied**

..... A B C



Niveau d'entraînement *standard*

Équilibre en marchant

Un bon équilibre en marchant aide à se déplacer avec assurance sur un sol inégal, notamment. Il est nécessaire pour équilibrer la tenue droite du corps lors de la marche et donne de la sécurité en cas d'obstacles ou de distractions.

Commencez par la variante simple de l'exercice puis augmentez progressivement la difficulté.



Exercice 7
Marcher sur place en effectuant des mouvements des bras



Exercice 8
Marcher en carré



Exercice 9
Marcher sur une ligne imaginaire en comptant à rebours à voix haute



Exercice 7

Marcher sur place en effectuant des mouvements des bras



Degré B: Exécution de l'exercice de base

Debout, corps droit, jambes écartées à largeur de hanches environ, en position confortable. Marchez sur place en levant les pieds du sol. Tous les deux pas, tendez les bras alternativement vers l'avant, vers le haut, puis sur les côtés. Effectuez des mouvements fluides.

Répétez l'exercice 4 fois pendant 20 à 60 secondes, en ménageant de courtes pauses intermédiaires.

Degré A: Plus facile

Marchez sur place, levez légèrement les pieds. Frappez dans vos mains ou latéralement sur les cuisses au rythme du pas.

Degré C: Plus difficile

Marchez sur place en levant les pieds aussi haut que possible. Effectuez les mouvements suivants des bras: (1) les deux bras vers l'avant; (2) bras gauche vers le haut, bras droit vers l'avant; (3) bras gauche sur le côté, bras droit vers le haut; (4) bras gauche vers l'avant, bras droit sur le côté, et ainsi de suite. Effectuez des mouvements fluides.



Exercice 8

Marcher en carré



Degré B: Exécution de l'exercice de base

Debout, corps droit, pieds parallèles placés l'un à côté de l'autre. Faites 3 grands pas vers l'avant; au 4^e pas, rassemblez les pieds. Faites 4 pas à droite (croisez le 2^e pas, rassemblez les pieds au 4^e). Faites 4 pas vers l'arrière, puis 4 pas vers la gauche en croisant. Au final, vous aurez formé un grand carré. Regardez toujours vers l'avant. Tendez les bras vers l'avant lorsque vous avancez, latéralement lorsque vous allez sur le côté et vers le haut lorsque vous reculez.

Répétez l'exercice 4 fois pendant 20 à 60 secondes, en ménageant de courtes pauses intermédiaires.

Degré A: Plus facile

Debout, corps droit, pieds parallèles placés l'un à côté de l'autre. Faites 3 petits pas vers l'avant; au 4^e pas, rassemblez les pieds. Faites 4 pas à droite en rassemblant à chaque fois les pieds (pas chassés), 4 petits pas vers l'arrière puis 4 pas chassés à gauche.

Degré C: Plus difficile

En vous déplaçant en carré, fléchissez bien les genoux à chaque pas vers l'avant et vers l'arrière. Levez les bras en descendant dans les genoux, et baissez-les en rassemblant les pieds. Déplacez-vous sur la pointe des pieds vers la gauche et la droite en croisant vos pas, levez les bras.



Exercice 9

Marcher sur une ligne imaginaire en comptant à rebours à voix haute



Degré B: Exécution de l'exercice de base

Avancez à petits pas sur une ligne imaginaire et comptez à voix haute en soustrayant 3 à 100 et ainsi de suite (100, 97, 94, ...).

Répétez l'exercice 4 fois pendant 20 à 60 secondes, en ménageant de courtes pauses intermédiaires.

Degré A: Plus facile

Avancez à pas normaux sur une ligne imaginaire et comptez à voix haute en soustrayant 2 à 100 et ainsi de suite (100, 98, 96, ...).

Degré C: Plus difficile

Avancez sur une ligne imaginaire, tendez les bras vers l'avant et joignez les paumes de vos mains. Tout en avançant, déplacez vos bras de gauche à droite, et comptez à voix haute en soustrayant 3 à 100 et ainsi de suite (100, 97, 94, ...). Pour varier l'exercice, avancez sur la pointe des pieds.



Équilibre en marchant / Niveau d'entraînement *standard*

Journal d'entraînement

Gardez le contrôle: notez ici la date et le niveau de vos entraînements.

1^{re} semaine

Date et niveau

2^e semaine

Date et niveau

3^e semaine

Date et niveau

4^e semaine

Date et niveau

Exercice 7

**Marcher sur place
en effectuant des
mouvements des
bras**

..... A B C

..... A B C

..... A B C

Exercice 8

Marcher en carré

..... A B C

..... A B C

..... A B C

Exercice 9

**Marcher sur une
ligne imaginaire
en comptant à
rebours à voix
haute**

..... A B C



Niveau d'entraînement **standard**

Mental

Les mouvements quotidiens comme la marche reposent sur une interaction étroite entre le corps et la tête. Outre les fonctions motrices et sensorielles, bouger fait aussi appel aux capacités mentales. Lutte contre le déclin de ces capacités lié à l'âge grâce à un entraînement combiné. En effet, la forme mentale contribue également à éviter les chutes.

Vigilance, processus de contrôle et orientation visuo-spatiale vous aident ainsi à réagir rapidement et précisément aux situations inattendues. Renforcez vos capacités cognitives pour augmenter votre qualité de vie et votre autonomie.

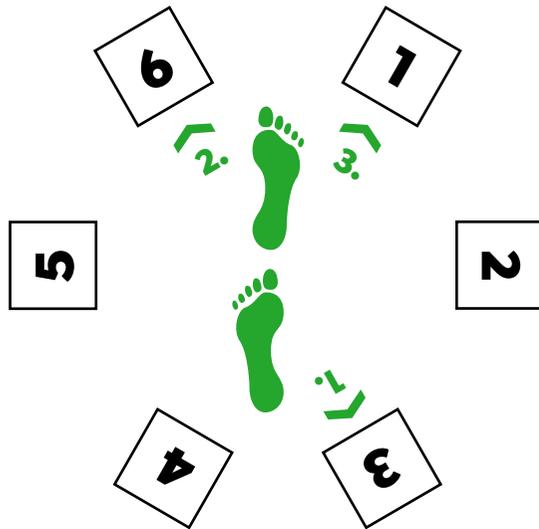


Exercice 10 **Chiffres mêlés**



Exercice 10

Chiffres mêlés



Ce dont vous avez besoin:

6 post-it ou cartes postales

1 stylo

3 dés (si vous n'en avez pas, votre partenaire de jeu peut vous donner trois chiffres compris entre 1 et 6 pour chaque exercice)

Comment ça marche:

- Écrivez les chiffres entre 1 et 6 sur les six post-it (un chiffre par post-it).
- Répartissez (dans l'ordre) les post-it en cercle autour de vous à une distance d'environ 60 cm de vos pieds et positionnez-vous au centre du cercle. Placez vos pieds l'un derrière l'autre.
- Veillez à ne pas glisser sur les post-it.
- Lancez maintenant les trois dés simultanément et retenez les chiffres indiqués. Pour chaque chiffre, avancez un pied en direction du post-it portant ce chiffre et tapotez sur le sol avec la pointe du pied. Utilisez le pied droit pour les chiffres entre 1 et 3, et le pied gauche pour les chiffres entre 4 et 6.
- Après chaque tapotement, tapez une fois dans vos mains.
- Répétez la suite de tapotements trois fois.
- Relancez les dés et répétez l'exercice cinq fois.

S'entraîner correctement

La persévérance est la clé du succès

En pleine forme pour vos vieux jours: une activité physique quotidienne et un entraînement cardiovasculaire sont incontournables pour rester actif et en bonne santé le plus longtemps possible. Développer en parallèle votre musculature des jambes, votre équilibre et votre forme mentale vous permettra de rester autonome dans votre vie de tous les jours.



2. Fréquence et durée

Régulièrement, au moins 3x par semaine;
au moins 30 min par entraînement

3. Intensité et progrès

Augmenter l'intensité et la complexité;
accroître la durée, le nombre de
répétitions et de séries

1. Contenu de l'entraînement

Équilibre, force,
forme mentale

**Entraînement de
prévention des chutes**

4. Plaisir et réussite

S'amuser en s'entraînant,
savourer ses progrès

**Améliorer force et
équilibre**

Réduire le risque de chute

**Meilleures qualité de vie et
autonomie jusqu'à un âge avancé**

Conseil:

Grâce aux entraînements en groupe, vous tisserez de nouveaux liens et vous ferez violence en bonne compagnie.

Cours proches de chez vous sur
[équilibre-en-marche.ch](http://equilibre-en-marche.ch)