Exercices

Niveau d'entraînement «mental»

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

Equilibre-en-marche.ch

Niveau d'entraînement «mental»

Les mouvements quotidiens tels que la marche reposent sur une interaction étroite entre le corps et le cerveau. En effet, bouger ne fait pas seulement appel aux fonctions motrices et sensorielles, mais aussi aux capacités mentales. Luttez contre le déclin de ces capacités lié à l'âge grâce à un entraînement combiné!

S'entraîner correctement: un jeu d'enfant!

Conseil n°1

Trouvez un partenaire d'entraînement. C'est toujours plus drôle à deux et cela vous permettra aussi de vérifier que vous effectuez l'exercice correctement.

Conseil n°2

L'entraînement doit solliciter vos capacités cognitives: choisissez un exercice adapté et suffisamment difficile.

Conseil n°3

Vous en voulez plus? Découvrez une grande variété d'exercices de forme mentale dans nos cours.

Fréquence et durée recommandées: entraînez-vous 2 à 3 fois par semaine pendant 10 minutes.

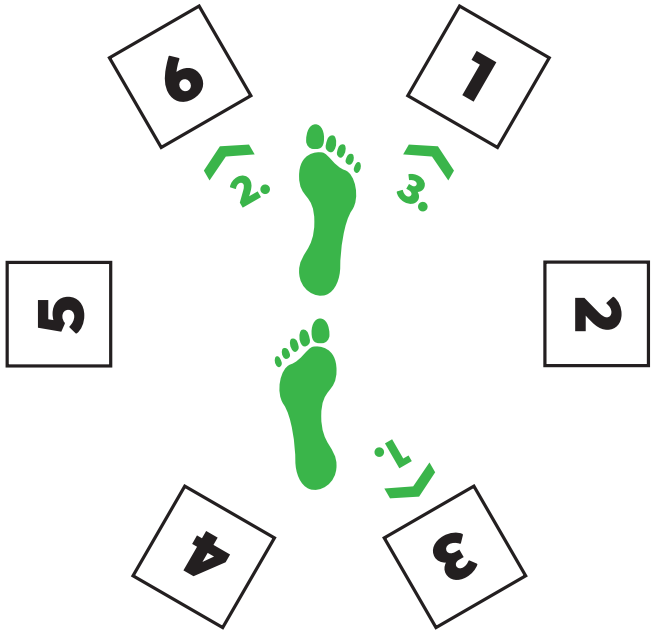
Exercice 1: chiffres mêlés

Attention: placez les cartes à env. 60 cm de vous afin d'éviter tout risque de glissade.

Niveau A

- Placez les cartes numérotées de 1 à 6 comme sur l'illustration et positionnez-vous au centre du cercle.
- Faites tourner le disque afin d'obtenir une suite aléatoire de trois chiffres. Pour chaque chiffre de la suite, avancez un pied en direction de la carte correspondante et tapotez sur le sol avec la pointe du pied. Utilisez le pied droit pour les chiffres à votre droite et le pied gauche pour les chiffres à votre gauche.
- Répétez les tapotements trois fois pour chaque suite de chiffres.
- Faites à nouveau tourner le disque pour obtenir une nouvelle suite de chiffres. Répétez l'exercice trois fois.

Exercice 1: chiffres mêlés

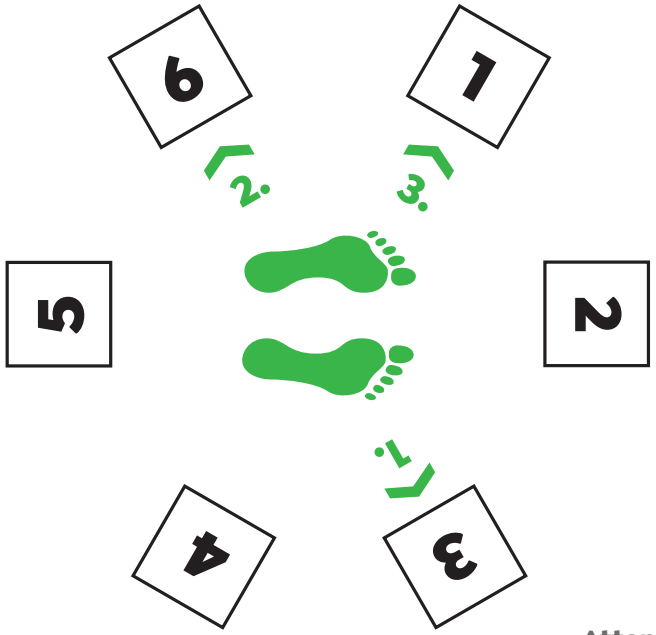


Attention: placez les cartes à env. 60 cm de vous afin d'éviter tout risque de glissade.

Niveau B

- Répétez l'exercice du niveau A mais cette fois-ci, changez votre position de départ et placez vos pieds l'un derrière l'autre.
- Vous pouvez également taper une fois dans vos mains après chaque tapotement du pied.

Exercice 1: chiffres mêlés



Attention: placez les cartes à env. 60 cm de vous afin d'éviter tout risque de glissade.

Niveau C

- Après les trois répétitions des tapotements pour une suite de chiffres, effectuez une rotation de 90 degrés. Les cartes numérotées restent au même endroit. Recommencez à tourner le disque pour obtenir une nouvelle suite de chiffres.
- Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous ayez effectué une rotation complète et que vous vous retrouviez au point de départ.

Autres variantes plus difficiles:

- Placez les cartes numérotées dans un ordre aléatoire.
- Tapotez la suite de chiffres à l'envers.
- Passez à une suite de 4, 5 ou 6 chiffres.

Entraînement en groupe

Vous manquez de motivation? Grâce aux entraînements en groupe, vous tisserez de nouveaux liens et vous ferez violence en bonne compagnie:

equilibre-en-marche.ch/trouver-un-cours

Partenaires principaux:

bfu bpa upi

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Promotion Santé Suisse

Partenaires techniques:

Ligue suisse contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

physio swiss

evs ase
ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz
Association Suisse des Ergothérapeutes
Associazione Svizzera degli Ergoterapisti

Equilibre-
en-marche.ch