Niveau d'entraînement

facile

Chacun peut s'entraîner

Commencez par des exercices doux, que vous réussirez sans problème même avec une motricité limitée.

Equilibre-en-marche.ch

equilibre-en-marche.ch/facile

Partenaires principaux:

bfu bpa upi

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Promotion Santé Suisse

Partenaires techniques:

physio swiss

Ligue suisse contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

S’entraîner, c’est tout bénéfice!

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 ***facile***

Il faut un début à tout

Vous êtes limité dans certains mouvements? Vous vous sentez faible? Grâce à nos unités d'entraînement, vous développerez votre musculature et gagnerez en force et en équilibre. Ces exercices conviennent également aux personnes se rétablissant d'une opération ou d'une longue maladie. Si vous vous déplacez en fauteuil roulant, avec un déambulateur ou une canne, ils peuvent aussi être adaptés sans problème à votre situation par un spécialiste.

S'entraîner correctement: un jeu d'enfant!

Conseil n° 1

Appui:
appuyez-vous à un élément stable (fauteuil, table ou comptoir de cuisine, p. ex.). Une chaise stable ou un déambulateur bloqué et poussé contre le mur peuvent également servir d'appui. Tenez-vous droit et ne vous appuyez que lorsque c'est vraiment nécessaire. Selon votre forme du jour, vous pourrez effectuer des exercices plus ou moins difficiles. Apprenez à écouter votre corps.

Conseil n° 2

Respirez correctement:
veillez à bien expirer pendant la phase d'effort. Si celle-ci dure trop longtemps, suivez le cours normal de votre respiration. Quoi qu'il arrive, évitez de bloquer votre respiration.

Conseil n° 3

Allez-y progressivement:
augmentez peu à peu l'effort et effectuez toujours les exercices correctement avant de passer au niveau suivant.

Conseil n° 4

Activez votre circulation sanguine:
marchez quelques minutes sur place en levant les genoux en alternance et en balançant simultanément les bras le long du corps. Si vous manquez de stabilité, vous pouvez effectuer cet exercice en position assise ou vous tenir à votre déambulateur bloqué. Que vous soyez assis ou debout, veillez à mobiliser consciemment vos chevilles.

Conseil n° 5

Courbatures:
si vos muscles tirent un peu ou sont légèrement endoloris après l'entraînement, c'est que vous avez bien travaillé. En revanche, mieux vaut consulter votre médecin ou un autre spécialiste en cas de douleurs aiguës ou lancinantes.

Niveau d'entraînement ***facile***

Force

La force des jambes est nécessaire pour marcher avec assurance, monter les escaliers, porter un sac de commissions lourd ou se rattraper en cas de faux pas. La force du tronc aide à garder le haut du corps droit.

Commencez toujours par le degré A puis augmentez progressivement la difficulté. Faites 3 séries de 8 à 12 répétitions par exercice. Peu importe que vous ne parveniez pas à effectuer 8 répétitions au début: faites-en autant que votre corps vous le permet. Idem pour le nombre de séries. L'essentiel est de veiller à une exécution correcte de l'exercice.

Accordez 2 minutes de pause à vos muscles entre chaque série. Augmentez le nombre de répétitions avant de renforcer la difficulté de l'exercice. Veillez à une exécution correcte. Effectuez les exercices de renforcement musculaire 3 fois par semaine, en intercalant un jour de pause entre les jours d'entraînement.

Exercice 1

Muscles des cuisses

Exercice 2

Muscles des mollets, muscles tibials

Exercice 3

Muscles du tronc

Exercice 1

Muscles des cuisses

Degré A: extension du genou en position assise

En position assise, le haut du corps droit, le dos bien appuyé, les cuisses en appui sur l'assise. Levez puis abaissez la partie inférieure d'une jambe. Changez de jambe.

Variante 1: maintenez l'extension de la jambe pendant 10 à 20 secondes.
Variante 2: même exercice mais avec une manchette lestée à la cheville.

Degré B: flexion des genoux avec appui

Placez-vous debout, le corps droit, derrière l'objet vous servant d'appui. Regardez droit devant vous. Écartez les pieds à largeur de hanches. Ils doivent être bien posés sur le sol, de façon parallèle, et dirigés vers l'avant. Fléchissez puis tendez les jambes en maintenant le haut du corps droit. Vos genoux ne doivent pas dépasser la pointe de vos pieds.

Variante: même exercice sans appui, mais en gardant cet objet à portée de main.

Degré C: se lever et s'asseoir

Assis sur une chaise, les pieds écartés à largeur de hanches et légèrement en retrait par rapport à vos genoux. Penchez-vous vers l'avant au-dessus de vos genoux et levez-vous sans vous aider des mains. Revenez ensuite en position assise.

Variante: levez-vous et asseyez-vous en vous appuyant aux accoudoirs.

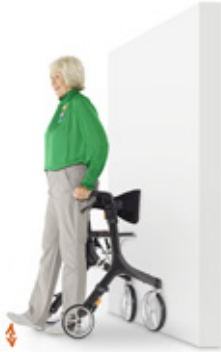
Exercice 2

Muscles des mollets, muscles tibials

Degré A: élévation des orteils et des talons en position assise

En position assise, le haut du corps droit, le dos bien appuyé, les cuisses en appui sur l'assise, les pieds bien posés sur le sol et écartés à largeur de hanches. Amenez alternativement les pieds en appui sur les orteils puis sur les talons.

Variante: appuyez simultanément vos mains sur vos cuisses.



Degré B: élévation des orteils et des talons en position debout, avec appui

Placez-vous debout, le corps droit, derrière l'objet vous servant d'appui, écartez les pieds à largeur de hanches. Regardez droit devant vous. Si vous comptez vous appuyer à votre déambulateur, placez-vous de la même façon que si vous alliez vous asseoir dessus.

Montez sur les orteils puis abaissez de nouveau les talons. Tenez-vous bien et levez les orteils et l'avant des deux pieds pour être en appui sur les talons. Abaissez de nouveau l'avant des pieds pour retrouver la position initiale.

Degré C: élévation des talons en position debout, sans appui

Debout, le corps droit, le regard dirigé vers l'avant, les pieds écartés à largeur de hanches. Ne vous appuyez pas, mais ayez de quoi le faire à portée de main. Montez sur les orteils puis abaissez de nouveau les talons.

Exercice 3

Muscles du tronc

Exercice 3.1: muscles abdominaux obliques

Assis sur une chaise, le haut du corps droit, si possible sans vous appuyer au dossier, les jambes pliées. Posez la main droite sur la cuisse gauche et appuyez sur celle-ci.
Maintenez la pression pendant 5 à 10 secondes, puis revenez à la position initiale. Changez de côté. Respirez régulièrement, même lorsque vous appuyez.

Variante: pendant que vous appuyez sur la cuisse gauche, exercez une pression depuis le bas en positionnant le pied gauche légèrement sur sa partie avant.

Exercice 3.2: muscles abdominaux droits

Le haut du corps droit, asseyez-vous sur le bord avant d'une chaise pour être bien stable. Croisez les bras devant le haut du corps. Tout en gardant le haut du corps droit, déplacez-le vers l'arrière puis ramenez-le lentement vers l'avant. Ce faisant, contractez bien vos fessiers et vos abdominaux. Allez vers l'arrière tant que votre tronc reste stable et que vous êtes capable de ramener le haut du corps en position verticale sans aide.

Exercice 3

Muscles du tronc

Exercice 3.3: muscles supérieurs du dos

Assis sur une chaise, inclinez légèrement le haut de votre corps vers l'avant en gardant le dos droit et la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale. Levez vos bras pliés devant vous jusqu'à hauteur des épaules, les doigts dirigés les uns vers les autres. À cette hauteur, reculez les coudes aussi loin que possible vers l'arrière en tirant les omoplates vers la colonne vertébrale. Ramenez ensuite les coudes vers l'avant en position initiale.

Exercice 3.4: muscles inférieurs du dos

Assis sur une chaise, inclinez légèrement le haut de votre corps vers l'avant en gardant le dos droit et la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les bras tendus vers l'avant, levez-les jusqu'à hauteur des épaules et déplacez-les dans un mouvement de ciseaux vers le haut et vers le bas. Gardez le tronc bien stable en contractant sciemment les abdominaux et les muscles dorsaux.

Force | Niveau d'entraînement ***facile***

Journal d'entraînement

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

	1re semaine Date et niveau	***2e semaine*** Date et niveau	***3e semaine*** Date et niveau	***4e semaine*** Date et niveau
Exercice 1 ***Muscles des cuisses***	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
Exercice 2 ***Muscles des mollets, muscles tibials***	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
Exercice 3 ***Muscles du tronc***	..... 1 2 3 4	..... 1 2 3 4	..... 1 2 3 4	..... 1 2 3 4
	..... 1 2 3 4	..... 1 2 3 4	..... 1 2 3 4	..... 1 2 3 4
	..... 1 2 3 4	..... 1 2 3 4	..... 1 2 3 4	..... 1 2 3 4

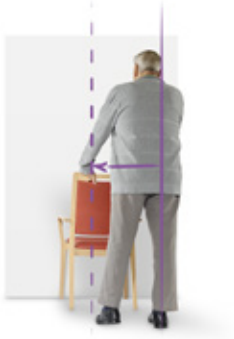
Niveau d'entraînement facile

Équilibre en position debout

Les exercices d'équilibre en position debout vous aident à stabiliser votre corps, ce qui est bénéfique en station tant assise que debout. Cela vous permet d'exécuter de nombreuses actions quotidiennes facilement et en toute sécurité (p. ex. ramasser des objets, faire du jardinage).

Commencez toujours par le degré A puis augmentez progressivement la difficulté. Sauf indication contraire, effectuez chaque exercice 4 fois pendant 20 secondes, en intercalant 30 secondes de pause. Si vous sentez les muscles de vos chevilles, c'est parfaitement normal: ils travaillent!

Faites une pause de 2 minutes entre deux séries d'exercices. Il est possible que ces exercices vous paraissent difficiles au début et que vous parveniez à garder l'équilibre seulement très brièvement. Ne vous découragez pas pour autant: entraînez-vous chaque jour, vous progresserez vite! Votre sécurité est essentielle: veillez donc à avoir de quoi vous tenir à portée de main.



Exercice 4

Garder l'équilibre

Exercice 5

Debout sur un pied avec des variations

Exercice 6

Dessiner en l'air

Exercice 4

Garder l'équilibre

Degré A: transfert du poids en station parallèle

Placez-vous derrière l'objet vous servant d'appui et appuyez-vous à l'aide des deux mains. Vos pieds sont écartés à largeur de hanche et dirigés vers l'avant. Transférez le poids de votre corps de la jambe droite sur la jambe gauche, et inversement. Vous pouvez décoller légèrement le talon du pied qui porte moins de poids. Veillez à activer la musculature de votre tronc afin de stabiliser les hanches et de garder le corps droit.

Variante: écartez vos pieds pour rendre l'exercice plus difficile ou rapprochez-les au contraire pour le simplifier.

Degré B: debout sur un pied

Placez-vous derrière l'objet vous servant d'appui et appuyez-vous à l'aide des deux mains. Levez un pied vers l'arrière. Maintenez cette position pendant 4 à 10 secondes puis changez de jambe. Veillez à activer la musculature de votre tronc afin de stabiliser les hanches et de garder le corps droit.

Variante 1: maintenez la position pendant 30 secondes.

Variante 2: même exercice sans appui, en maintenant la position pendant 10 secondes, puis pendant 30 secondes.

Degré C: debout en station tandem

Placez-vous en station tandem à côté de l'objet vous servant d'appui et appuyez-vous à l'aide d'une main. En station tandem, les pieds sont placés l'un derrière l'autre; la pointe du pied arrière touche le talon du pied avant. L'exercice est plus simple si les pieds ne sont pas alignés mais légèrement décalés. Maintenez cette position pendant 10 secondes. Changez de position en inversant les pieds.

Variante 1: maintenez la position pendant 30 secondes.

Variante 2: même exercice sans appui, en maintenant la position pendant 10 secondes, puis pendant 30 secondes.

Exercice 5

Debout sur un pied avec des variations

Degré A: debout sur un pied avec un mouvement de la jambe vers l'avant et l'arrière

Placez-vous à côté de l'objet vous servant d'appui et appuyez-vous à l'aide de la main droite. Transférez le poids de votre corps sur la jambe droite et levez le pied gauche du sol. Regardez droit devant vous. Touchez le sol devant vous puis derrière vous avec la pointe du pied. Le poids du corps reste sur la jambe droite. Veillez à activer la musculature de votre tronc afin de stabiliser les hanches et de garder le corps droit. Vos orteils sont toujours dirigés vers l'avant. Changez de côté.

Variante: même exercice sans appui.

Degré B: debout sur un pied avec un mouvement de la jambe vers l'avant, sur le côté et vers l'arrière

Même exercice que pour le degré A, mais en touchant également le sol sur le côté avec la pointe du pied gauche, donc devant, sur le côté, derrière.

Variante: ne touchez pas le sol avec le pied. Effectuez le mouvement en l'air: pied vers l'avant, retour au milieu, sur le côté, retour au milieu, vers l'arrière, retour au milieu. Reposez ensuite le pied.

Degré C: debout sur un pied avec balancé de jambe

Placez-vous à côté de l'objet vous servant d'appui et appuyez-vous à l'aide de la main droite. Transférez le poids de votre corps sur la jambe droite et levez le pied gauche du sol. Fléchissez légèrement le genou gauche. Balancez la jambe gauche vers l'avant et vers l'arrière dans un mouvement contrôlé. Veillez à garder le haut du corps droit et contractez la musculature du tronc pour ne pas faire d'écarts. Après 3 à 6 répétitions, changez de côté.

Variante: même exercice avec moins d'appui (appui léger sur les doigts) ou sans appui.

Exercice 6

Dessiner en l'air

Degré A: dessiner en l'air en station parallèle

Placez-vous à côté de l'objet vous servant d'appui et appuyez-vous à l'aide de la main gauche. Positionnez les pieds parallèlement en les écartant à largeur de hanches. Écrivez ou dessinez quelque chose en grand en l'air à l'aide de la main droite. Déplacez tout le bras le plus loin possible de la droite vers la gauche et de haut en bas. Restez toujours tonique au niveau du tronc pour être bien stable. Changez de côté.

Variante: même exercice sans appui. Joignez vos mains et écrivez ou dessinez en l'air à deux mains.

Degré B: dessiner en l'air en station tandem

Même exercice que pour le degré A, mais avec les pieds en station tandem, c.-à.-d. les pieds alignés l'un derrière l'autre, la pointe du pied arrière touchant le talon du pied avant.

Variante: l'exercice est plus simple si les pieds ne sont pas alignés mais légèrement décalés.

Degré C: dessiner en l'air sur un pied

Même exercice que pour le degré A, mais sur un pied.

Équilibre en position debout | Niveau d'entraînement facile

Journal d'entraînement

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

	1re semaine Date et niveau	2e semaine Date et niveau	3e semaine Date et niveau	4e semaine Date et niveau
Exercice 4 **Garder l'équilibre**	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
Exercice 5 **Debout sur un pied avec des variations**	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
Exercice 6 **Dessiner en l'air**	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C

Niveau d'entraînement ***facile***

Équilibre en marchant

Un bon entraînement de l'équilibre en marchant aide, p. ex., à marcher avec assurance sur un sol inégal. Il est nécessaire pour maintenir la tenue droite du corps lors de la marche et donne de la sécurité au quotidien, lorsque vous faites le ménage ou en cas d'obstacles (marches, racines, bordure de trottoir, etc.).

Commencez toujours par le degré A puis augmentez progressivement la difficulté. Faites chaque exercice 4 fois pendant 20 à 60 secondes et ménagez une pause de 30 secondes entre les exercices. Peu importe que vous ne parveniez pas à tenir 20 secondes au début: réessayez régulièrement.

Faites 2 minutes de pause entre deux séries d'exercices.
Si vous avez besoin d'une aide à la marche, utilisez-la pour réaliser ces exercices.

Exercice 7

Avancer et reculer sur un fil imaginaire

Exercice 8

Pas latéraux

Exercice 9

Marcher en huit

Exercice 7

Avancer et reculer sur un fil imaginaire

Degré A: marcher en avant

Le corps droit, avancez le long d'une longue table ou d'un autre objet vous servant d'appui. Vous pouvez aussi vous laisser guider par une personne placée à côté de vous ou vous appuyer à elle. Essayez de progresser comme sur un fil imaginaire. Regardez droit devant vous. Au bout du fil, faites demi-tour.

Variante 1: faites 10 pas sur l'avant des pieds.
Variante 2: adoptez la démarche tandem, c.-à-d. placez vos pieds l'un devant l'autre, la pointe du pied arrière touchant le talon du pied avant.
Variante 3: même exercice sans appui.

Degré B: marcher à reculons

Lorsque vous avez assez d'assurance en avançant, faites le même exercice à reculons. Commencez en vous limitant à 5 pas. Regardez, si possible, droit devant vous.

Degré C: avancer tout en calculant

Même exercice que pour le degré A, mais en comptant simultanément à voix haute. Soustrayez p. ex. 2 ou 3 à 100 et ainsi de suite (100, 97, 94, ...). Veillez à avancer d'un pas régulier.

Variante 1: même exercice sans appui.
Variante 2: même exercice mais à reculons.

Exercice 8

Pas latéraux

Degré A: pas chassés latéraux

Tenez-vous à l'objet vous servant d'appui à l'aide des deux mains et placez-vous de façon légèrement excentrée à droite. Faites un petit pas sur le côté avec le pied gauche puis ramenez le pied droit vers le pied gauche. Effectuez ce mouvement deux fois vers la gauche (pas chassé), puis deux fois vers la droite pour revenir à la position initiale. Commencez par de petits pas puis allongez-les progressivement.

Variante: appuyez-vous à une longue table ou au plan de travail de votre cuisine. Augmentez le nombre de pas chassés latéraux de chaque côté.

Degré B: fente latérale

Appuyez-vous à un objet à l'aide des deux mains et placez-vous de façon légèrement excentrée à gauche. Faites un pas sur le côté avec le pied droit, mettez le poids sur la jambe droite et fléchissez autant que possible le genou droit. Revenez à la position initiale en vous repoussant légèrement du sol. Répétez ce mouvement 5 à 8 fois puis changez de côté. Veillez à bien contracter le tronc et regardez droit devant vous.

Degré C: fente avant, latérale, arrière

Appuyez-vous à un objet à une main en vous plaçant à côté de celui-ci. Positionnez-vous au départ en station parallèle. Faites un pas vers l'avant, revenez en position initiale, faites un pas sur le côté, revenez en position initiale, faites un pas vers l'arrière, revenez en position initiale. Mettez toujours le poids sur la jambe en mouvement. Changez de côté et mettez le poids sur l'autre jambe.

Exercice 9

Marcher en huit

Degré A: marcher en huit

Imaginez un grand huit à plat sur le sol. Marchez à votre rythme habituel sur ce huit. Regardez, si possible, droit devant vous.

Variante 1: placez deux chaises ou mettez deux marques à une distance de 3 m de part et d'autre de vous pour mieux vous orienter.
Variante 2: parcourez le huit en vous appuyant à une personne.

Degré B: marcher en huit tout en effectuant un exercice mental

Même exercice que pour le degré A mais en énumérant simultanément à voix haute des noms d'animaux, de villes ou autres commençant par une même lettre, p. ex. avancez sur le huit et énumérez des villes commençant par L (Lausanne, Lucerne, Los Angeles, Luxembourg, ...). Essayez de maintenir votre rythme de marche habituel.

Degré C: marcher en huit sur un fil imaginaire

Même exercice que pour le degré A mais en faisant de petits pas, comme si vous marchiez sur un fil imaginaire.

Équilibre en marchant | Niveau d'entraînement facile

Journal d'entraînement

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

	1re semaine Date et niveau	2e semaine Date et niveau	3e semaine Date et niveau	4e semaine Date et niveau
Exercice 7 **Avancer et reculer sur un fil imaginaire**	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
Exercice 8 **Pas latéraux**	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
Exercice 9 **Marcher en huit**	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C
	..... A B C	..... A B C	..... A B C	..... A B C

Niveau d'entraînement ***facile***

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. Luttez 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.

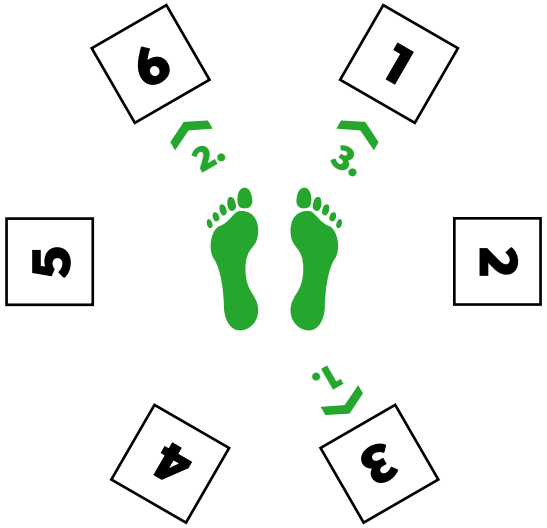
Vigilance, processus de contrôle et orientation visuo-spatiale vous aident ainsi à réagir rapidement et précisément aux situations inattendues. Renforcez vos capacités cognitives pour augmenter votre qualité de vie et votre autonomie.

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 placez-vous au centre du cercle.
- 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.
- 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 3× 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***