Niveau d'entraînement
standard

Vos exercices au quotidien

Commencez par des exercices simples et augmentez progressivement la difficulté.

5.624.02 – 05.2023; © BPA

equilibre-en-marche.ch/ standard

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. Sur **equilibre-en-marche.ch,** nous vous proposons des programmes d'entraînement 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.

Un pas après l'autre

Vous souhaitez avancer d'un pas assuré à long terme? Rester mobile et autonome au quotidien? En entraînant vos muscles et votre équilibre, vous créerez les meilleures conditions pour y parvenir. Commencez par des exercices faciles et augmentez progressivement la difficulté à mesure que vous gagnez en stabilité. Vous en voulez plus? Effectués sur une surface instable, ces exercices conviennent aussi au niveau d'entraînement « plus ».

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 forme mentale).

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.

Des exercices ciblés sont décrits sur la page suivante.

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

Force

Exercice 1
Fente avant

Exercice 2
Debout sur la pointe des pieds

Exercice 3
Élévation 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.

Exercice 2

Debout sur la pointe des pieds

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

Élévation 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.

Exercice 3

Élévation des orteils / 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.

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 **Fente avant**	..... 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 **Debout sur la pointe des pieds**	..... 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 **Élévation des orteils / de l'avant-pied**	..... 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

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.

Des exercices ciblés sont décrits sur la page suivante.

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

Équilibre en position debout

Exercice 4
Garder l'équilibre

Exercice 5
Écrire / 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.

Exercice 5

Écrire / dessiner en l'air en position debout

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.

Exercice 6

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

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.

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 **Écrire / dessiner en l'air en position debout**	..... 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 **Debout sur une jambe, toucher le sol avec l'autre pied**	..... 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

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.

Des exercices ciblés sont décrits sur la page suivante.

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

Équilibre en marchant

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.

Exercice 7

Marcher sur place en effectuant des mouvements des bras

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 4e pas, rassemblez les pieds. Faites 4 pas à droite (croisez le 2e pas, rassemblez les pieds au 4e). 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.

Exercice 8

Marcher en carré

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 4e 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…).

Exercice 9

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

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.

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 **Marcher sur place en effectuant des mouvements des bras**	..... 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 **Marcher en carré**	..... 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 sur une ligne imaginaire en comptant à rebours à voix haute**	..... 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

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.

Mental

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 cardio-vasculaire 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.

Conseil:
Nouez de nouvelles relations dans des cours collectifs.

Cours proches de chez vous
equilibre-en-marche.ch