*Niveau d'entraînement*

***plus***

# Continuez et maintenez votre niveau de force

Lorsque vous êtes déjà bien entraîné, exécutez les exercices sur une surface instable.

*equilibre-en-marche.ch/plus*

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* ***plus***

# *S'accrocher*

Vous êtes déjà en forme? Félicitations! Continuez sur votre lancée et augmentez la difficulté en vous entraînant sur une surface instable. Ces exercices requièrent toutefois une bonne dose de force. Vous serez prêt à vous y frotter dès que vous maîtriserez les unités d'entraînement sur une surface stable.

## *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* ***plus***

# Exercices sur une surface instable

Voulez-vous en faire encore un peu plus? Réalisé sur une surface instable, l'entraînement de la force et de l'équilibre devient plus exigeant, donc plus efficace; à condition toutefois que vous ayez, au préalable, exécuté les mêmes exercices correctement et avec assurance sur une surface stable. N'en faites pas trop: alternez les exercices sur surface stable et instable.

Les balance discs que vous voyez sur les photos peuvent être remplacés par toute autre surface instable, p. ex. un tapis de gymnastique (roulé ou déplié), une planche d'équilibre, un coussin d'équilibre Airex Pad, une balle BOSU ou simplement l'herbe tendre de votre jardin. Une serviette-éponge roulée fera aussi l'affaire.

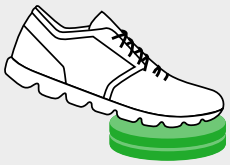
## *Position sur les balance discs

En complément aux variantes proposées pour un exercice (exercice de base, variantes plus faciles, variantes plus difficiles), vous avez toujours la possibilité de modifier votre position ou appui sur les balance discs, ce qui simplifie un exercice ou le rend plus difficile.

***Position facile***
Deux balance discs par pied: chacun de vos pieds repose sur deux balance discs placés l'un derrière l'autre.

***Position un peu plus difficile***
Un balance disc par pied: placez la partie médiane de chacun de vos pieds sur un balance disc en essayant de ne pas toucher le sol avec vos pieds.

***Position difficile***
Un balance disc par pied: placez l'avant de chacun de vos pieds sur un balance disc; le talon ne doit pas toucher le sol.



***Position très difficile***
Vous êtes debout sur deux balance discs superposés par pied.

*Niveau d'entraînement* ***plus***

# *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 une variante simple de l'exercice puis augmentez progressivement la difficulté. Faites 3 séries de 8 à 12 répétitions par exercice. Accordez 2 minutes de pause à vos muscles entre les séries. Augmentez le nombre de répétitions d'un exercice avant de renforcer sa difficulté. Veillez à toujours effectuer les exercices correctement.

*Exercice 1*

## *Large flexion des genoux*

*Exercice 2*

## *Abduction de jambe*

*Exercice 3*

## *Renforcement des cuisses*

*Exercice 1*

# Large flexion des genoux

## Degré B: Exercice de base

Posez les balance discs parallèlement sur le sol en les écartant plus que la largeur de vos hanches (au maximum le double de la largeur). Choisissez votre position sur les balance discs (voir *). Vos pieds sont légèrement tournés vers l'extérieur. Fléchissez vos genoux puis tendez de nouveau vos jambes en veillant à ce que vos genoux restent bien dans l'axe de vos pieds. Gardez le haut du corps droit.

## Degré A: Variantes plus faciles

- Fléchissez moins les genoux.
- Tenez-vous à une table ou à une chaise stable.

## Degré C: Variante plus difficile

Écartez encore davantage les balance discs, accroupissez-vous et déplacez le poids et le haut de votre corps d'un côté en tendant le plus possible la jambe de l'autre côté. Maintenez cette position pendant 5 à 10 secondes puis changez de côté en restant accroupi.

*Exercice 2*

# Abduction de jambe

## Degré B: Exercice de base

Posez les balance discs parallèlement sur le sol en les écartant à largeur de hanches. Choisissez votre position sur les balance discs (voir *). Déplacez le poids de votre corps sur une jambe et levez l'autre jambe latéralement aussi haut que possible en veillant à garder le haut du corps droit et à stabiliser le tronc. Ramenez votre jambe (sans poser le pied) et répétez le mouvement.

## Degré A: Variante plus facile

Exécutez l'exercice en vous appuyant contre un mur ou en vous tenant à une chaise stable.

## Degré C: Variante plus difficile

Tout en levant la jambe, déplacez le haut de votre corps dans la direction opposée et maintenez l'équilibre dans cette position. Pour plus de sécurité, vous pouvez vous appuyer contre un mur.

*Exercice 3*

# Renforcement des cuisses

## Degré B: Exercice de base

Posez les balance discs parallèlement sur le sol en les écartant à largeur de hanches. Choisissez votre position sur les balance discs (voir *). Faites un pas vers l'arrière (fente arrière). Le poids de votre corps doit se trouver principalement sur la jambe avant. Fléchissez les deux genoux à 90° au maximum. Revenez à la position de départ. Répétez le mouvement avec la même jambe.

## Degré A: Variantes plus faciles

- Faites une fente arrière plus petite.
- Alternez les jambes.

## Degré C: Variantes plus difficiles

- Gardez le genou de la jambe avant fléchi pendant tout l'exercice.
- Alternez les fentes avant et les fentes arrière.

*Force | Niveau d'entraînement **plus***

# *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*** ***Large flexion des genoux*** | ..... 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*** ***Abduction de jambe*** | ..... 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*** ***Renforcement 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 |

*Journal d'entraînement* ***plus***

# *Équilibre en position debout*

Les exercices d'équilibre en position debout vous aident à stabiliser votre corps, ce qui est bénéfique aussi bien lorsque vous êtes debout que lorsque vous êtes assis. Cela vous permet de mieux exécuter des actions quotidiennes (p. ex. ramasser des objets, arroser des plantes, désherber).

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

Répétez chaque exercice 4 fois pendant 20 secondes, puis faites une pause de 2 minutes avant de passer à l'exercice suivant.

*Exercice 4*

## *Mouvements des bras en station parallèle*

*Exercice 5*

## *Extension des bras*

*Exercice 6*

## *Sur un pied (station unipodale)*

*Exercice 4*

# Mouvements des bras en station parallèle

## Degré B: Exercice de base

Posez les balance discs parallèlement sur le sol en les écartant à largeur de hanches. Choisissez votre position sur les balance discs (voir *). Contractez la musculature de votre tronc et décrivez de grands cercles avec vos bras sur les côtés ou devant vous.

## Degré A: Variantes plus faciles

- Décalez l'un des balance discs vers l'avant, à la distance d'une largeur de bassin environ.
- Tenez-vous à un objet stable et bougez un seul bras.

## Degré C: Variantes plus difficiles

- Faites des mouvements asynchrones des bras (p. ex. bouger le bras gauche vers l'avant et simultanément le bras droit vers l'arrière, puis inversement).
- Mettez-vous sur la pointe des pieds.
- Fermez les yeux.

*Exercice 5*

# Extension des bras

## Degré B: Exercice de base

Posez les balance discs parallèlement sur le sol en les écartant à largeur de hanches. Choisissez votre position sur les balance discs (voir *). Veillez à vous tenir bien droit. Étendez alternativement votre bras droit et votre bras gauche le plus loin possible vers le haut, vers le bas, sur le côté, vers l'arrière, et ainsi de suite. Contractez bien la musculature de votre tronc.

## Degré A: Variantes plus faciles

- Décalez l'un des balance discs vers l'avant, à la distance d'une largeur de bassin environ.
- Tenez-vous à une table ou à une chaise stable.

## Degré C: Variantes plus difficiles

- Placez les balance discs l'un derrière l'autre de telle manière que les pieds se touchent presque.
- Tendez les deux bras dans la même direction.
- Faites l'exercice sur un pied.

*Exercice 6*

# Sur un pied (station unipodale)

## Degré B: Exercice de base

Posez les balance discs parallèlement sur le sol en les écartant à largeur de hanches. Choisissez votre position sur les balance discs (voir *). Déplacez le poids de votre corps sur un balance disc et contractez bien la musculature de votre tronc. Utilisez vos bras pour trouver l'équilibre. Décollez maintenant l'autre pied aussi longtemps que possible du balance disc puis reposez-le.

## Degré A: Variantes plus faciles

- Tenez-vous à un objet ou appuyez-vous contre un mur.
- Ne décollez le pied que très brièvement.

## Degré C: Variantes plus difficiles

- Superposez les balance discs.
- Fermez les yeux.

# Journal d'entraînement

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

| | 1re semaine<br>Date et niveau | 2e semaine<br>Date et niveau | 3e semaine<br>Date et niveau | 4e semaine<br>Date et niveau |
|---|---|---|---|---|
| **Exercice 4**<br>**Mouvements des bras en station parallèle** | ..... 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**<br>**Extension 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 6**<br>**Sur un pied (station unipodale)** | ..... 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 |

*Journal d'entraînement* ***plus***

# *Équilibre en marchant*

Un bon entraînement de l'équilibre aide, par exemple, à marcher avec assurance sur un sol inégal. Il est nécessaire pour équilibrer la tenue droite du corps lors de la marche et donne de la sécurité au quotidien pour effectuer les travaux domestiques ou franchir des obstacles (marches, racines, etc.).

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

Répétez chaque exercice 4 fois pendant 20 à 60 secondes, puis faites une pause de 2 minutes avant de passer à l'exercice suivant.

*Exercice 7*

## *Enchaînement de pas*

*Exercice 8*

## *Twist*

*Exercice 9*

## *Par monts et par vaux*

*Exercice 7*

# Enchaînement de pas

1

2

3

## Degré B: Exercice de base

Posez les balance discs parallèlement à une distance d'un pas devant vous sur le sol, en les écartant à largeur de hanches. Faites un pas en avant avec le pied droit sur le balance disc de droite 1 puis amenez le pied gauche sur le balance disc de gauche 2. Pas 3 et 4: avancez devant les balance discs sur le sol 3. Pas 5 et 6: reculez pour revenir sur les balance discs. Pas 7 et 8: revenez au point de départ. Attention: reculer nécessite une bonne coordination. Enchaînez donc d'abord les pas sans balance discs et commencez par la variante plus facile de l'exercice.

## Degré A: Variante plus facile

Faites uniquement des pas vers l'avant. Après quatre pas, retournez-vous lentement vers les balance discs et revenez au point de départ en progressant vers l'avant.

## Degré C: Variante plus difficile

Placez les balance discs en ligne à une distance de deux pas devant vous sur le sol. Avancez d'abord de deux pas sur le sol sur le prolongement imaginaire de cette ligne, puis de deux pas sur les balance discs, puis à nouveau de deux pas sur le sol. Parcourez le même chemin à reculons.

*Exercice 8*

# Twist

## Degré B: Exercice de base

Posez les balance discs parallèlement sur le sol en les écartant à largeur de hanches. Choisissez votre position sur les balance discs (voir *). Toujours en faisant de petits pas, tournez vers la droite sur les balance discs, revenez au milieu puis tournez vers la gauche. Votre regard est dirigé vers l'avant.

## Degré A: Variantes plus faciles

- Un pied est placé sur un balance disc, l'autre sur le sol.
- Tenez-vous à un objet ou appuyez-vous contre un mur.

## Degré C: Variante plus difficile

Fermez les yeux.

*Exercice 9*

# Par monts et par vaux

## Degré B: Exercice de base

Disposez différents objets à surface instable (voir introduction) sur le sol et allez de l'un à l'autre. Veillez à votre posture.

## Degré A: Variantes plus faciles

- Faites des pas sur le sol entre les différentes surfaces instables.
- Utilisez des surfaces instables simples, relativement plates.

## Degré C: Variantes plus difficiles

- Ajoutez des objets stables au parcours.
- Fermez les yeux sur une partie du parcours.
- Avancez au ralenti afin de rester plus longtemps sur un pied sur les objets instables.

# 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 | ***3e semaine*** Date et niveau |
|---|---|---|---|---|
| *Exercice 7* ***Enchaînement de pas*** | ..... 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* ***Twist*** | ..... 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* ***Par monts et par vaux*** | ..... 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.

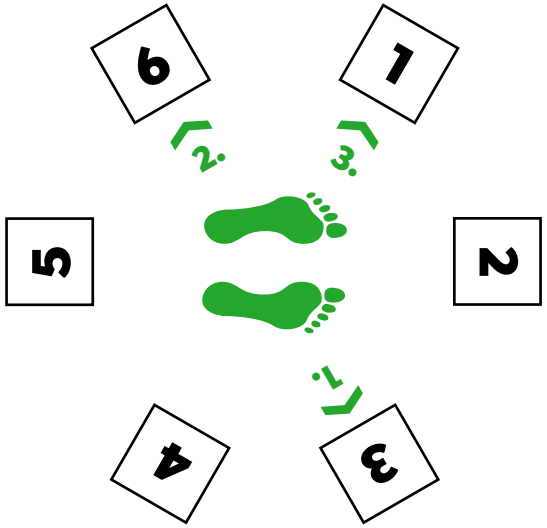
Vigilance, processus de contrôle et orientation visuo-spatiale vous aident ainsi à réagir rapidement et précisément aux situations inattendues. Renforcez vos capacités cognitives pour augmenter votre qualité de vie et votre autonomie.

*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.
- Après trois cycles, effectuez une rotation de 90 degrés. Les post-it portant les chiffres restent au même endroit. Recommencez à jouer.
- Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous ayez effectué une rotation complète et vous vous retrouviez dans votre position de départ.

# 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***