



Seniors

# Atelier Équilibre

Livret pour continuer à pratiquer  
vos exercices  
à domicile



PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

# Sommaire

1

Qu'est-ce que la chute ?

P. 03

2

Pourquoi ce livret et comment l'utiliser ?

P. 04

3

Les exercices

P. 05

»» L'échauffement

P. 05

»» La mobilisation

P. 05

»» Le renforcement musculaire

P. 08

»» L'équilibre

P. 14

»» Se relever du sol

P. 17

»» Les étirements

P. 18

*Ce livret a été conçu à partir des exercices pratiqués dans les ateliers "Equilibre" de la Mutualité Française Paca et sous la conduite de Julie Ruiz, responsable de l'activité prévention et promotion de la santé et diplômée en Master II prévention, éducation à la santé et activité physique (PESAP)*

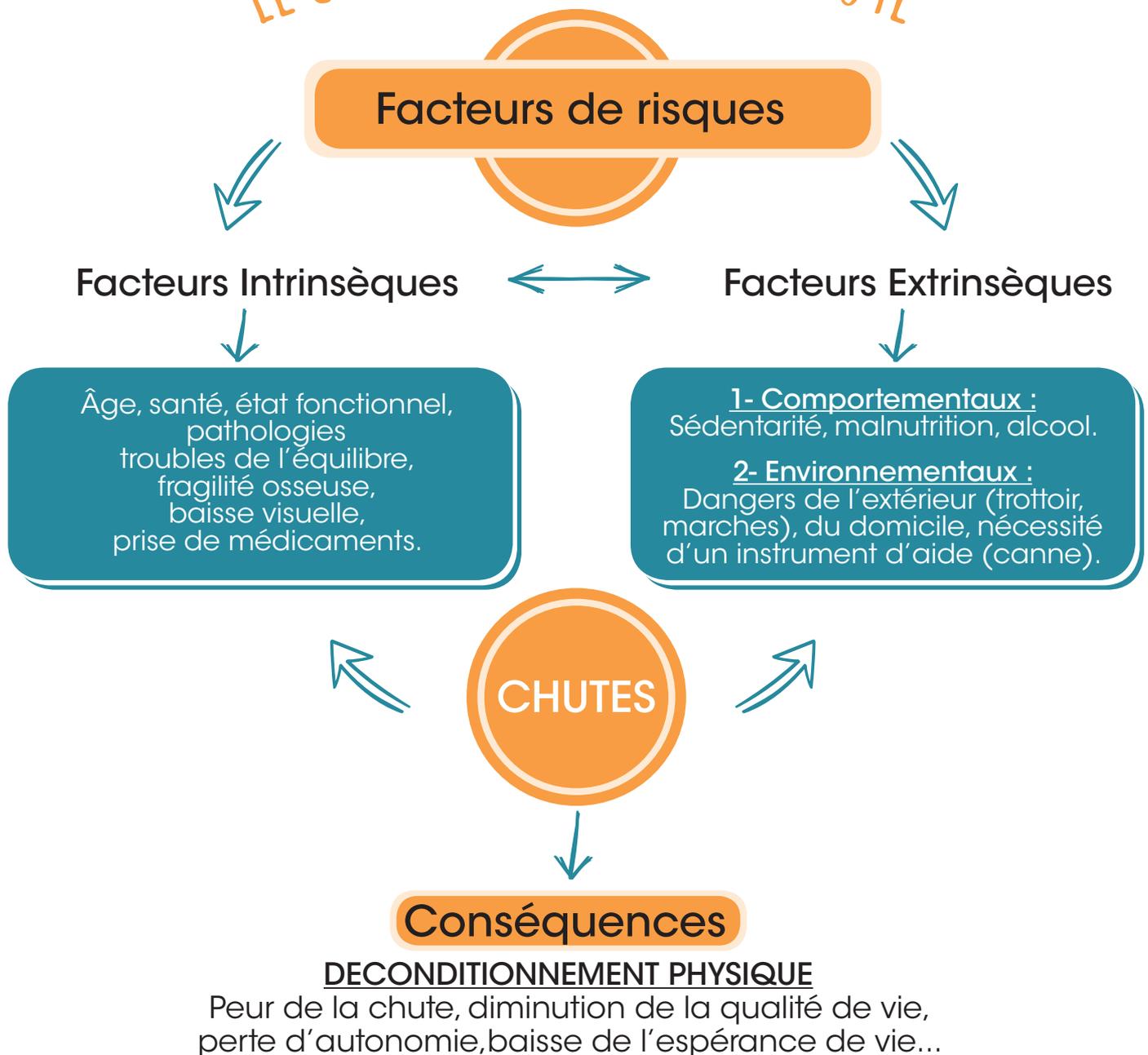
# 1 Qu'est-ce que la chute ?

En France, les chutes concernent 450 000 personnes par an, soit 1 personne sur 5 âgée de 55 à 85 ans. La chute a parfois des conséquences dramatiques car elle touche directement à la santé physique et fonctionnelle de la personne. Elle impacte aussi la santé mentale (peur, appréhension).\*

\* Baromètre Santé 2010 INPES, "Les comportements de santé des 55 - 85 ans"

## Quelles sont les causes d'une chute ?

### LE CERCLE VICIEUX DE LA CHUTE



**Une activité physique régulière peut prévenir la chute !**

## 2 Pourquoi ce livret et comment l'utiliser ?

Ce livret est exclusivement réservé aux participants de l'atelier "Équilibre" de prévention des chutes de la Mutualité Française Paca. C'est un support complémentaire qui permet de comprendre les principes de la chute et de se remémorer les exercices facilement reproductibles à la maison.

Ces différents exercices reprennent la logique des séances des ateliers "Équilibre" :

1 Échauffement

3 Équilibre

2 Renforcement musculaire

4 Étirements

### Comment organiser vos séances ?

Si vous optez pour plusieurs séances par semaine, vous pouvez réduire le nombre d'exercices de renforcement musculaire (2 ou 3 exercices en moins) et d'équilibre (1 ou 2 exercices en moins) mais surtout, ne diminuez jamais les exercices d'échauffement et d'étirements ! N'hésitez pas à demander conseil à l'animateur de votre atelier.

Si vous optez pour 1 séance hebdomadaire, nous vous conseillons ceci :

**1. Echauffement :** marcher sur place ou se déplacer dans la pièce et faire les 3 exercices de la page 5.

**2. Mobilisation :** en choisir au moins 2 exercices parmi les 8 proposés.

**3. Renforcement musculaire :**

- Exercices assis sur une chaise : en choisir 3 au minimum et 6 au maximum.
- Exercices debout : en choisir 2 au minimum sachant que vous pouvez tout autant faire les 4 !
- Exercice au sol : en choisir 1 ou 2 parmi les 3. Si vous ne pouvez pas aller au sol, ajoutez un exercice "assis" et un autre "debout".

**4. Equilibre :** en choisir de 4 au minimum et 7 au maximum.

**5. Se relever du sol :** faire les 2 exercices (avec ou sans chaise). Attention : si vous n'êtes pas suffisamment confiant, ne vous forcez pas ! Privilégiez d'autres exercices comme ceux de "renforcement musculaire" et/ou "d'équilibre" !

**6. Etirements :** faire toujours faire les étirements du bas du corps ; au minimum 4 parmi ceux qui vous sont présentés. Le mieux étant bien entendu de tous les faire !

# 3 LES EXERCICES

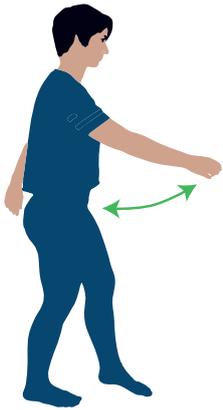
1

## L'ÉCHAUFFEMENT

Respectez-le bien car il est capital pour mettre en route le système cardio-respiratoire et pour mobiliser les articulations et les muscles, afin de prévenir toutes blessures.

Marcher sur place ou se déplacer dans la pièce :

1  
En balançant les bras



2  
En montant haut la jambe



3  
En faisant des grands pas



Durée :

Les exercices doivent durer minimum 45 secondes chacun

2

## LA MOBILISATION

Les exercices se font en douceur (**sans forte contraction musculaire**) et ont comme objectif de préparer le corps à l'effort pour éviter douleurs et blessures. Il est indispensable de les pratiquer en début de séance.

Bouger les doigts dans tous les sens.



Durée :

≈ 30 secondes

Dessiner des cercles avec les mains sans bouger les avant-bras.



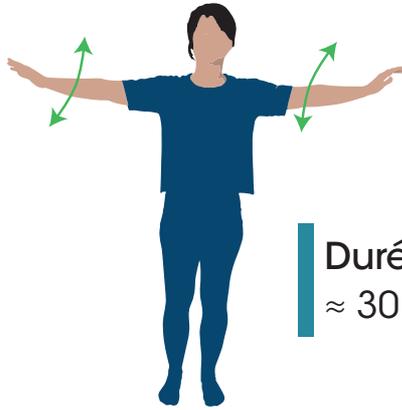
Durée :

≈ 30 secondes

## 2

## LA MOBILISATION

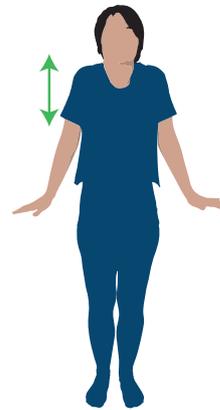
Bras tendu à l'horizontale sur le côté, faire des cercles qui deviennent de plus en plus grands.



1

Durée :  
≈ 30 secondes

Lever les épaules vers le haut puis vers le bas. Inspirer profondément en levant et expirer en les baissant.



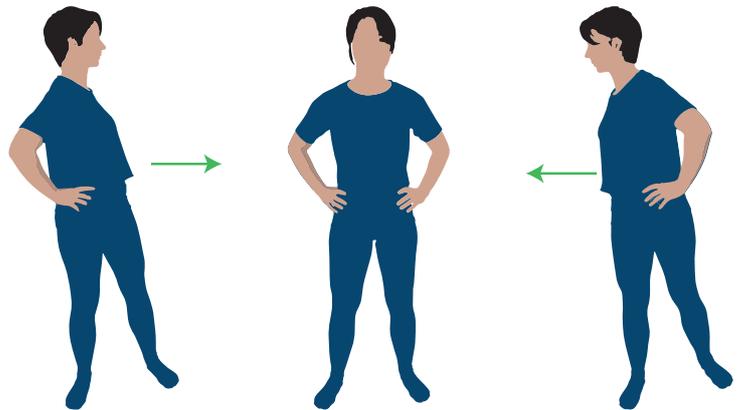
2

Fréquence :  
10 fois

3

Poser les mains sur les hanches, tourner le torse vers la droite puis vers la gauche, sans tirer sur la nuque.

Fréquence :  
5 fois de chaque côté



4

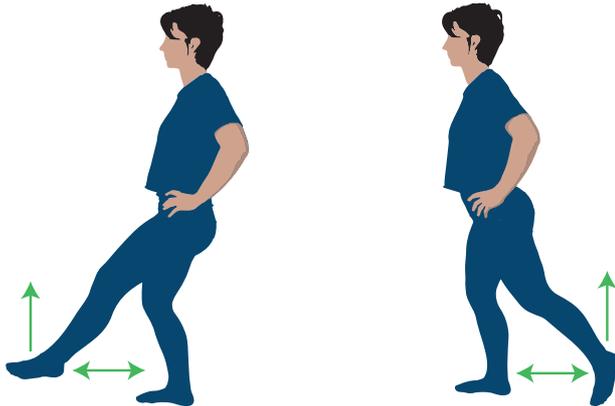


Lever une jambe et la balancer de droite à gauche. La jambe d'appui reste légèrement pliée. Alternier avec l'autre jambe.

Durée :  
≈ 30 secondes par jambe

5

Lever une jambe et la balancer d'avant en arrière. La jambe d'appui reste légèrement pliée. Alternier avec l'autre jambe.



Durée :  
≈ 30 secondes par jambe

6

Dessiner des cercles avec les pieds, jambe d'appui légèrement pliée. Bouger les orteils.



Durée :  
≈ 30 secondes par jambe

# 3

## LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

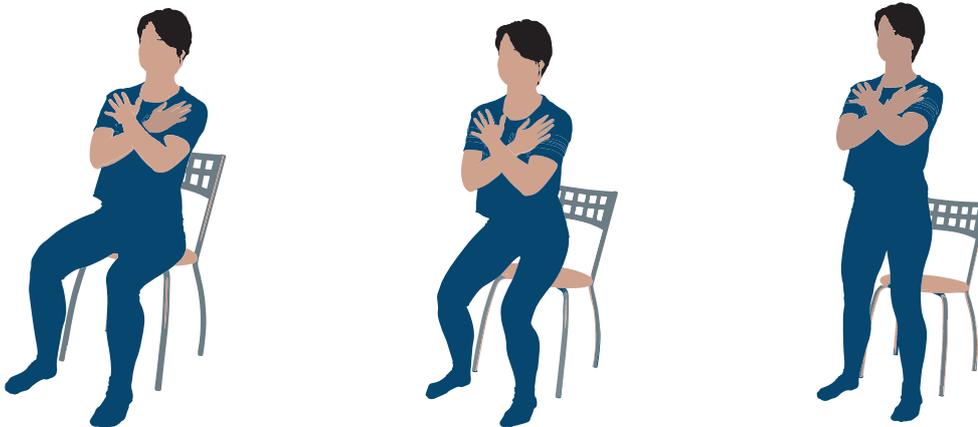
Avec l'âge, la masse musculaire diminue et nous perdons ainsi force et puissance. Cette baisse est plus importante au niveau des membres inférieurs (jambes).

Cette diminution a des conséquences néfastes sur notre quotidien : nous perdons petit à petit la capacité à réaliser des tâches de la vie quotidienne (comme monter des marches, se lever d'une chaise, exécuter des travaux ménagers, faire sa toilette). Cette incapacité favorise le risque de chute(s) et parfois de fracture(s).

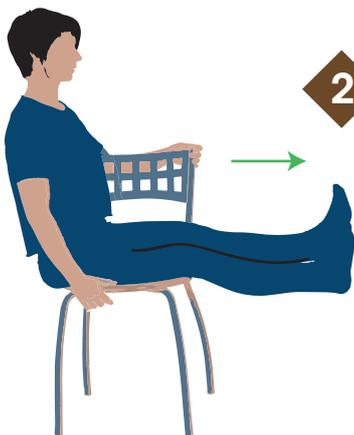
Pour prévenir cette diminution de masse musculaire, une seule solution : le renforcement musculaire ! Il est scientifiquement prouvé que même à un âge avancé l'entraînement physique peut augmenter la capacité musculaire !

### Le renforcement musculaire sur une chaise

- 1** Les pieds à plat sur le sol, les bras croisés sur les épaules : se lever sans s'aider des bras (appui ou mouvement de balancier).



Durée :  
10 fois



2

Lever les deux jambes tendues à l'horizontale de façon à ce qu'elles soient parallèles au sol. La jambe du dessus vient s'appuyer sur la jambe du dessous et vice versa.

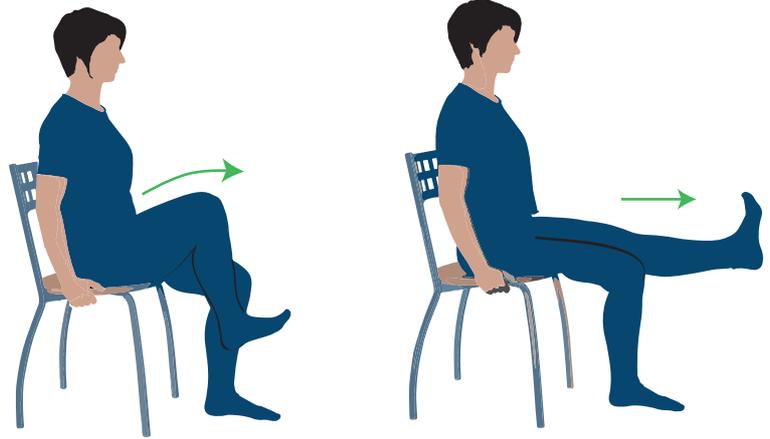
Fréquence : Répéter 5 fois  
Durée totale de l'exercice :  
minimum 30 secondes

### 3

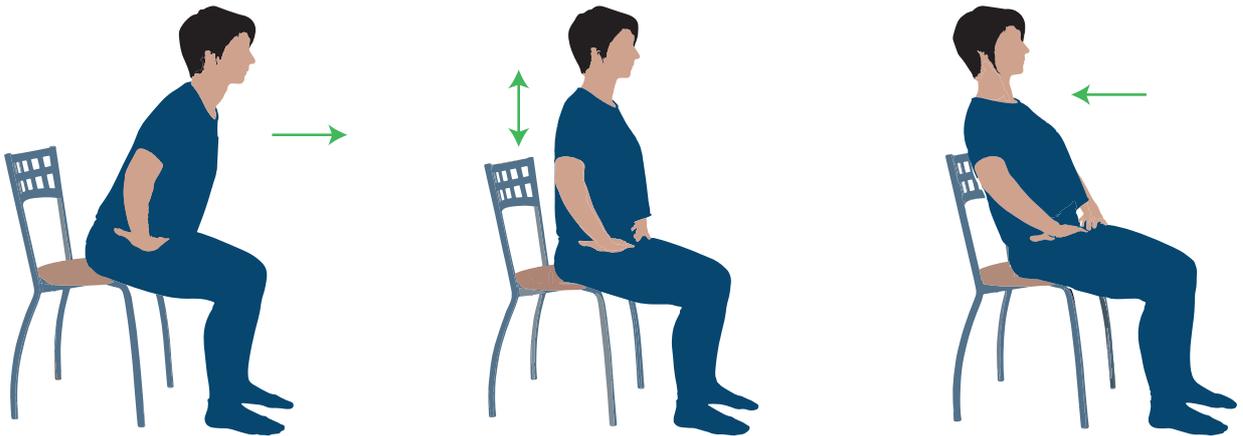
## LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

3 Plier et tendre une jambe. Alternier avec l'autre jambe.

Fréquence :  
5 fois par jambe

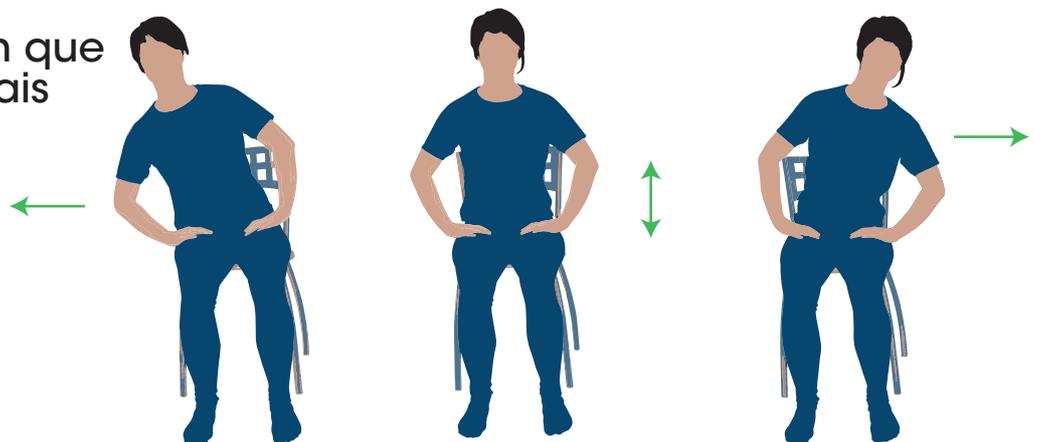


4 Se pencher vers l'avant puis vers l'arrière en gardant le dos bien droit.



Durée :  
≈ 30 secondes

5 Même position que l'exercice 4 mais sur le côté



Durée :  
≈ 30 secondes

### 3

## LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- 6 Assis sur le côté de la chaise, un bras prenant appui sur le dossier de la chaise : plier et tendre les deux jambes simultanément.



Fréquence :  
7 à 10 fois

### Le renforcement musculaire debout

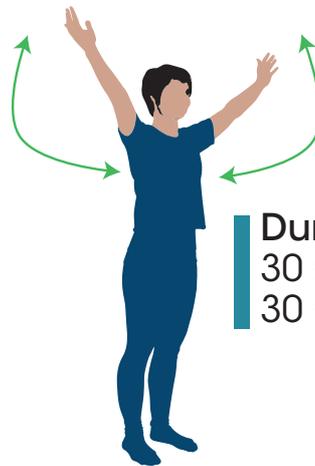
Monter sur la pointe des pieds et revenir à plat au sol.



1

Fréquence :  
10 fois

Faire des petits cercles avec les bras puis des grands : alterner entre l'avant et l'arrière.



2

Durée :  $\approx$  30 secondes  
30 secondes arrière  
30 secondes avant

3



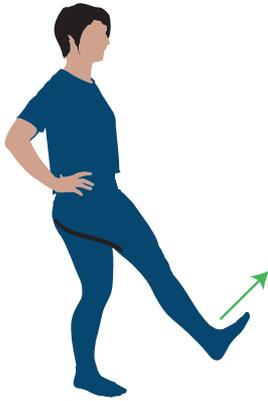
Prendre appui au dossier d'une chaise, lever un pied (la pointe doit être à 90° par rapport à l'angle de la cheville) jusqu'au niveau de l'assise de la chaise et le reposer sur le sol. Alternier avec l'autre pied.

Fréquence :  
10 fois par pied

### 3

## LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

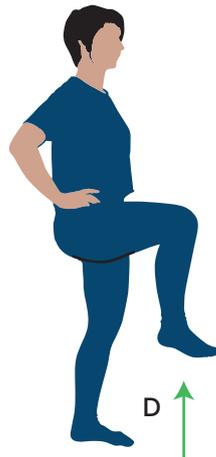
4 Jambe et pied tendus : fléchir le pied (orteils vers le haut) puis le tendre. Alternier avec l'autre pied.



Fréquence :  
10 répétitions par pied

5 Marcher sur place en levant les genoux jusqu'à la hauteur du bassin.

Fréquence :  
10 répétitions par jambe



6 Faire des mouvements de boxe dans tous les sens.

Durée :  
≈ 30 secondes



# 3

## LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### Le renforcement musculaire debout (suite)

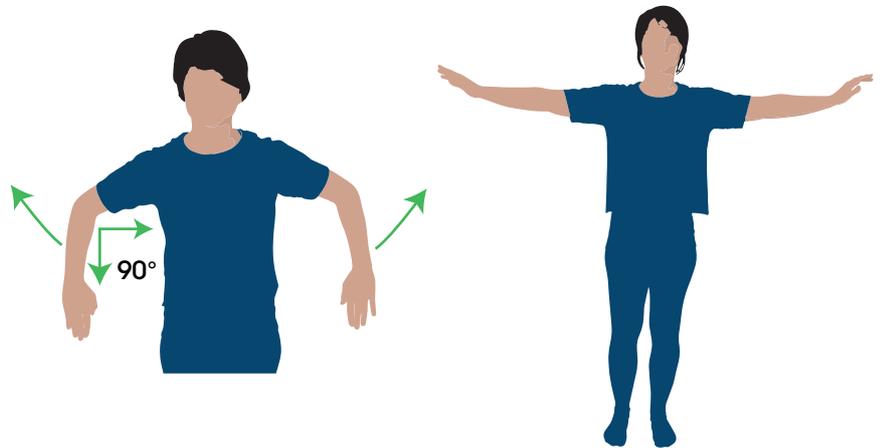
- 7 Tendre les bras devant le buste, et coller les paumes l'une contre l'autre. En gardant toujours les deux pouces en contact, faire une rotation des poignets pour que le dos des mains se touchent puis revenir à la position initiale.



Fréquence :  
10 fois

### 8

- Les bras tendus à l'horizontale et sur le côté, plier les avant-bras à 90° puis les tendre.

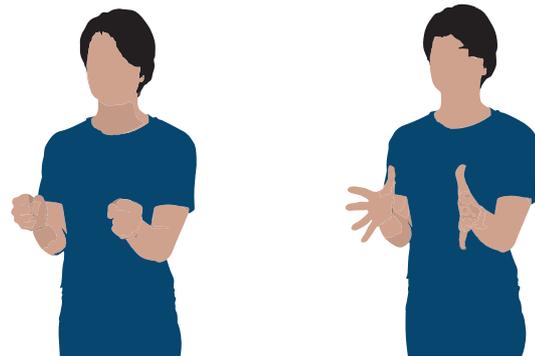


Fréquence :  
10 fois

### 9

- Former un poing et écarter les doigts

Durée :  
≈ 30 secondes



## 3

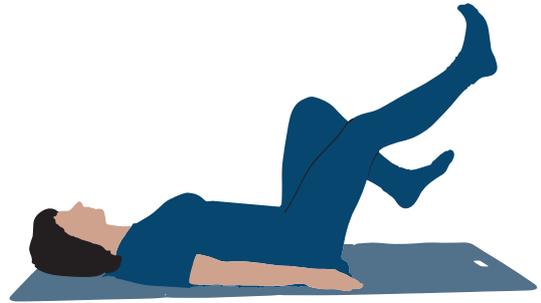
## LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le renforcement musculaire au sol

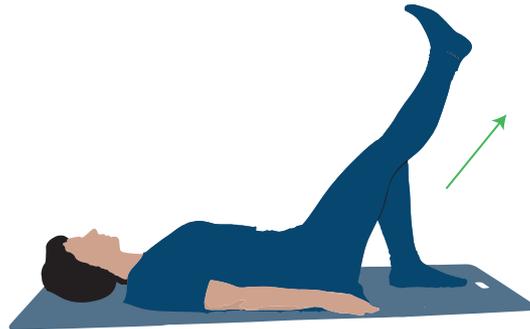
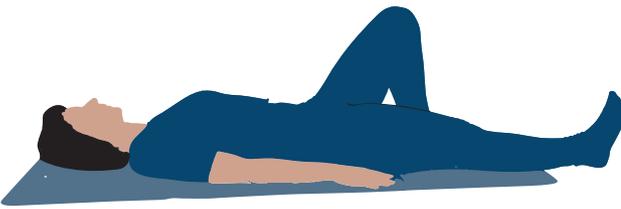
Attention de ne pas creuser le dos

1 Couché sur le dos : faire du vélo avec les jambes.

Durée :  
30 secondes minimum



2 Une jambe fléchie, pied posé au sol : tendre l'autre jambe jusqu'à la hauteur du genou et la reposer au sol.



Fréquence :  
10 répétitions par jambe

3 Allongé sur le côté. Les deux jambes pliées à l'avant, genoux serrés, tête posée sur la main : tendre la jambe du dessus et la monter pour former un angle à 45°. Maintenir la jambe levée pendant 2 secondes avant de la reposer au sol.



Fréquence :  
10 répétitions par jambe

## Marche et équilibre : quels liens ?

L'équilibre et la marche sont possibles grâce à :

1

l'attention, la coordination et la vitesse de réaction

2

l'appareil locomoteur et musculaire

3

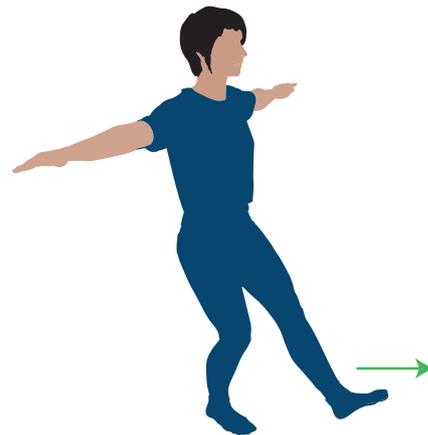
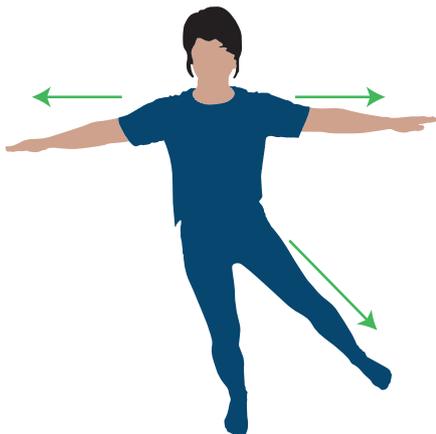
la vision, le système vestibulaire

c'est-à-dire l'ensemble des organes de l'équilibre situés dans l'oreille interne, et enfin la sensibilité cutanée, autrement dit le toucher.

Avec l'avancée en âge ces systèmes perdent en efficacité et sont souvent facteurs de chutes ! La pratique d'une activité physique régulière a un effet bénéfique sur leur prévention.

1

Bras tendus à l'horizontale : tendre la jambe sur le côté puis devant soi. Vous pouvez également faire cet exercice en posant vos mains sur vos hanches.



Durée :

30 secondes par jambe

## 4

## L'ÉQUILIBRE

2



En appui sur une jambe légèrement fléchie, les bras à l'horizontale et le torse légèrement penché en avant : tendre l'autre jambe vers l'arrière.

Durée :

2 fois 20 à 30 secondes par jambe

3

Poser un pied devant l'autre, les bras à l'horizontale, plier légèrement les jambes.



Veiller à ne pas décoller les talons du sol.

Durée :

Tenir la position basse ≈ 3 secondes.  
5 fois par jambe



4

Marcher sur place. Monter une jambe afin de taper dans les mains sous le genou de la jambe levée.

Fréquence :

5 fois par jambe



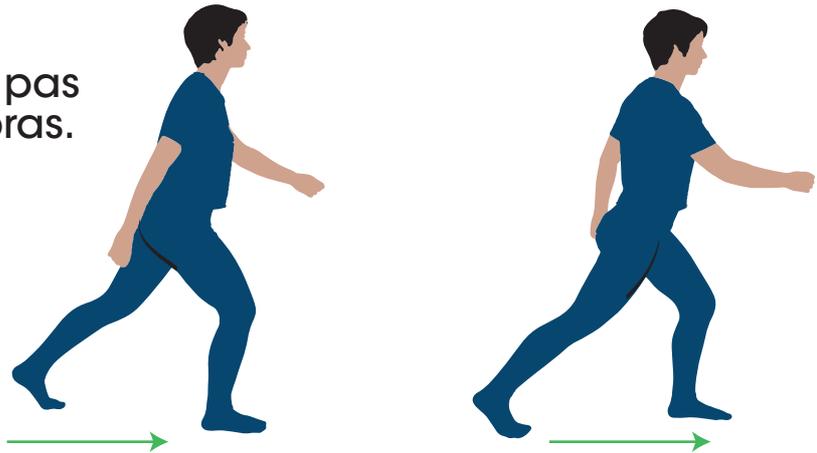
# 4

## L'ÉQUILIBRE

5

Marcher à grands pas en balançant les bras.

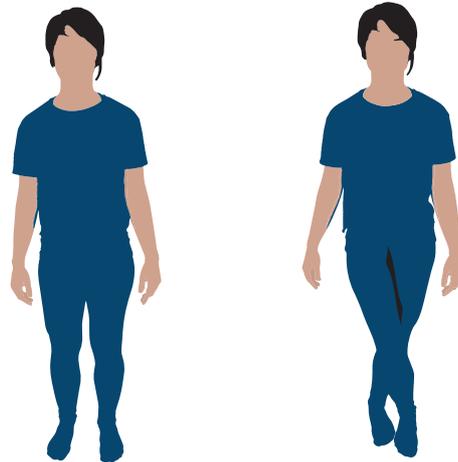
Durée :  
45 secondes



6

Marcher sur le côté en croisant les jambes devant.

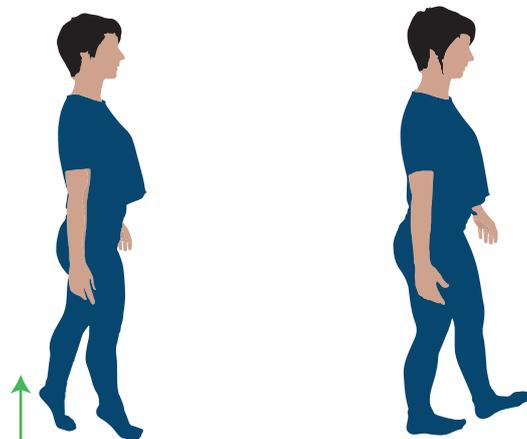
Durée :  
30 secondes dans un sens  
30 secondes dans l'autre



7

Marcher sur la pointe des pieds puis sur les talons.

Durée :  
30 secondes sur la pointe  
30 secondes sur les talons



# 5

## SE RELEVER DU SOL

### SANS CHAISE

1 Se mettre à quatre pattes.



2 Position du chevalier servant : les 2 mains posées sur le genou.



3 S'appuyer avec les 2 mains sur le genou et tendre les jambes.



4 Se relever.



Fréquence :  
3 fois. Essayer d'alterner les jambes d'appui

### A L'AIDE D'UNE CHAISE

1 S'agripper à l'assise de la chaise avec les mains.

2 Plier une jambe devant soi et plier l'autre en arrière.



3 Ramener les 2 jambes devant soi, les tendre et se mettre debout



Fréquence :  
3 à 5 fois. Essayer d'alterner les jambes d'appui

## La souplesse se travaille à tout âge !

Avec l'âge, la souplesse diminue à cause de la progressive perte d'élasticité des tendons et des muscles. Cela entraîne aussi l'usure des articulations. Les mouvements du corps deviennent moins amples et les muscles se raccourcissent. Les exercices d'étirements ont pour objectif de limiter cette perte d'élasticité et peuvent même inverser ce processus. Or plus de souplesse = plus d'aisance et d'amplitude dans ses mouvements !

### Les 3 règles d'or à respecter lors d'un étirement :

1

Ne jamais aller jusqu'à la douleur : s'arrêter lorsque celle-ci apparaît.

2

S'étirer en faisant des gestes lents et continus pas d'à-coups.

3

S'étirer uniquement lorsque les muscles sont échauffés.

1

Ecarter et resserrer les doigts.



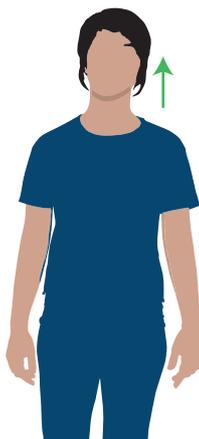
2

Mettre les deux mains, paume contre paume, en alternance, une main vient s'appuyer sur l'autre.



3

Tirer la tête vers le haut sans décoller les pieds du sol.



Durée :

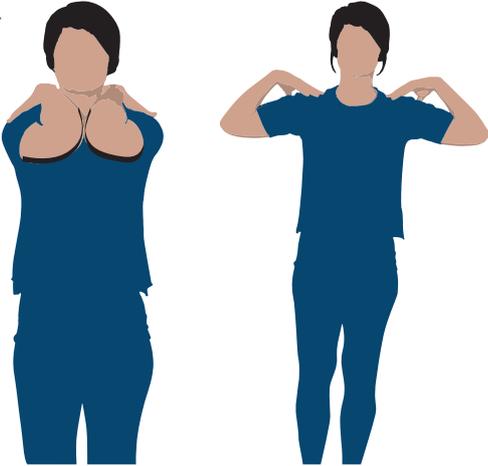
Les exercices doivent durer entre 30 et 60 secondes chacun

## 5

## LES ÉTIREMENTS

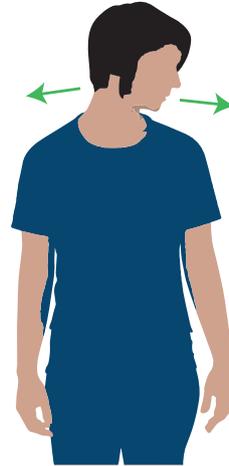
Poser les mains sur les épaules, les bras dans le prolongement des épaules et amener ses coudes devant sa poitrine puis les écarter vers l'arrière en position initiale.

4



Tourner la tête sur le côté en inclinant le menton vers l'épaule. Alternier avec l'autre côté.

5



6

Pieds écartés, en respectant la largeur du bassin, le bras droit (tendu) vient à gauche : de bas en haut et en diagonale. Alternier avec l'autre bras.



Jambe tendue devant soi avec le talon au sol : fléchir le pied et le reposer au sol. Alternier avec l'autre jambe.

7



Prendre appui sur le dossier d'une chaise avec une main. En s'aidant de l'autre main plier sa jambe à 90°. La tirer vers la poitrine. Alternier avec l'autre jambe.

8



# LES ATELIERS DE LA MUTUALITE FRANÇAISE

Vous avez aimé nos  
ateliers Equilibre ?

**Nutrition, Bon usage du médicament,  
Qualité de l'air intérieur, Mémoire...**

Vous allez adorer les autres actions que  
nous dédions aux seniors.

Rendez-vous sur notre site Internet,  
rubrique "Évènements"  
ou renseignez-vous auprès du service  
Prévention et Promotion de la Santé de  
la Mutualité Française Paca  
au 04 13 10 80 75

