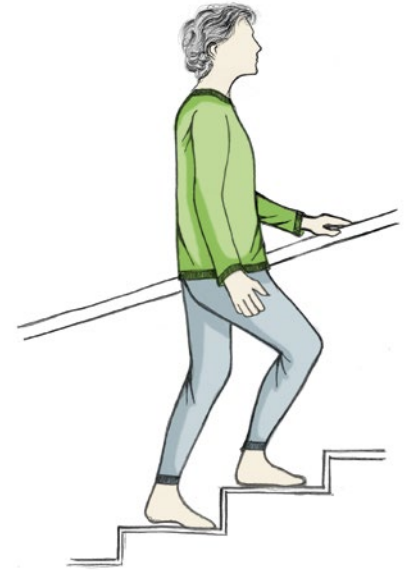
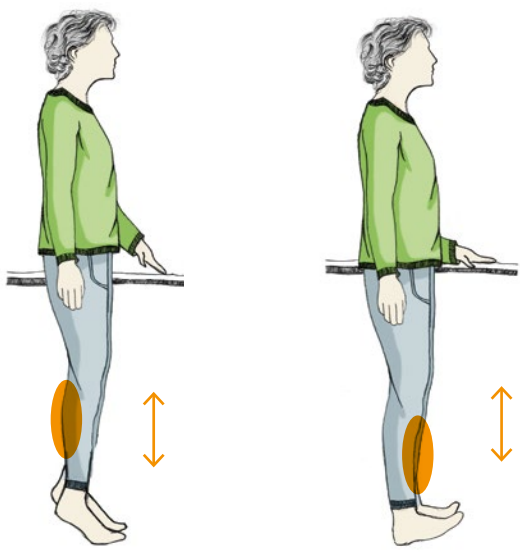


1 Renforcer la musculature des jambes



Les jambes dans l'alignement du bassin, posez une main sur une table.

- Montez sur la pointe des pieds, maintenez la position pendant 4 à 8 secondes, puis relâchez.
- Répétez l'exercice 8 à 12 fois.
- Soulevez la pointe des pieds, maintenez la position pendant 4 à 8 secondes, puis relâchez.
- Répétez l'exercice 8 à 12 fois.

Placez une chaise devant une table, mettez-vous entre la chaise et la table et tenez-vous à cette dernière.

- Baissez les fesses en direction de la chaise, comme si vous vouliez vous asseoir.
- Continuez ainsi jusqu'à ce que vous touchiez légèrement la chaise; ne vous asseyez pas.
- Redressez-vous lentement et répétez l'exercice 4 à 8 fois.

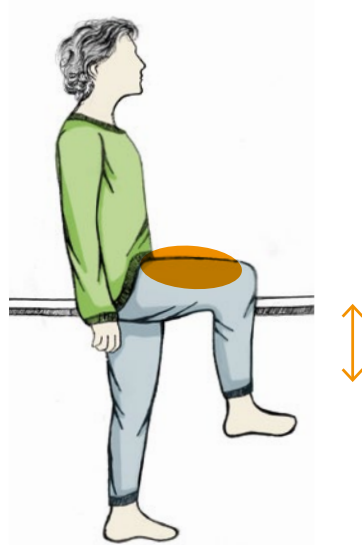
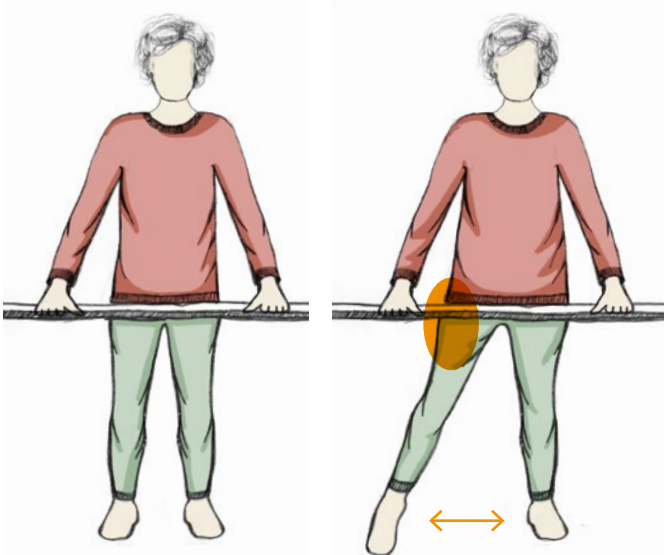
Au quotidien

- Évitez de prendre l'ascenseur: empruntez l'escalier en vous tenant à la rambarde.
- Lorsque vous attendez le bus, levez légèrement les talons, puis reposez-les. Répétez le mouvement jusqu'à ce que le bus arrive.
- En promenade, marchez d'un pas plus rapide.

Veillez suivre les instructions au verso.

CONCORDIA
Digne de confiance

2 Travailler l'équilibre en position debout



Les jambes dans l'alignement du bassin, tenez-vous à une table.

- Étirez une jambe sur le côté en touchant le sol avec le gros orteil.
- Revenez à la position initiale, puis répétez le mouvement 8 à 12 fois.
- Faites l'exercice avec l'autre jambe 8 à 12 fois.

Les jambes dans l'alignement du bassin, tenez-vous à une table avec la main gauche.

- Déplacez votre poids sur la jambe gauche et levez le genou droit à hauteur des hanches.
- Maintenez la position pendant 4 à 8 secondes, puis relâchez.
- Répétez l'exercice 4 à 8 fois.
- Tournez-vous, puis faites l'exercice 4 à 8 fois avec l'autre jambe.

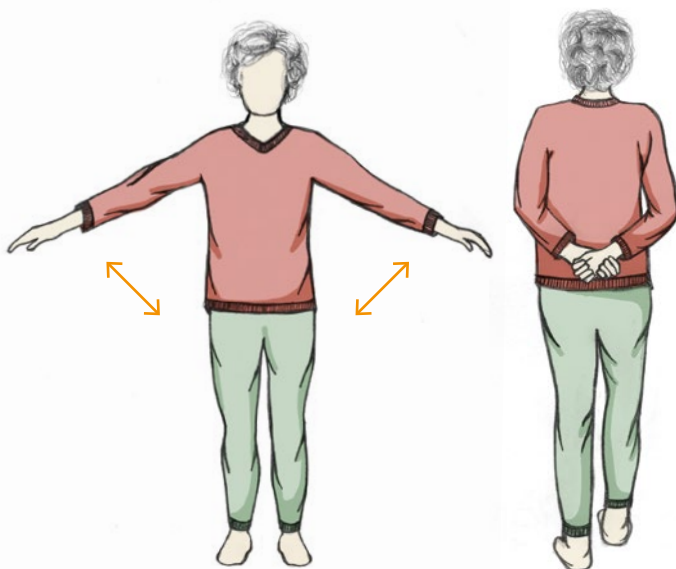
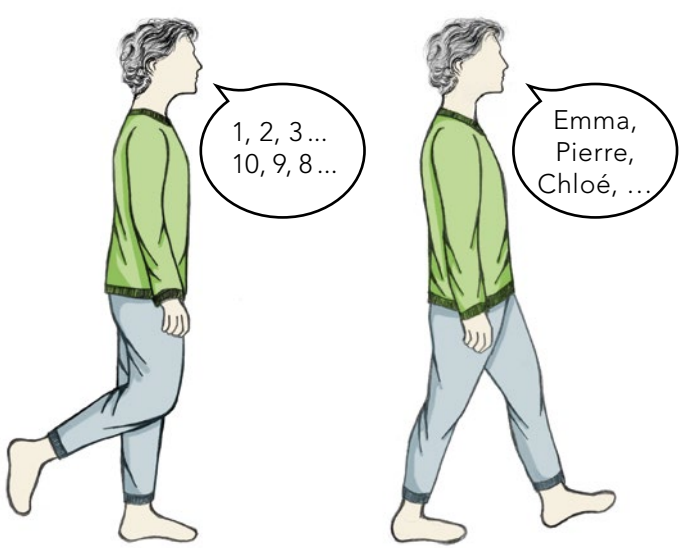
Au quotidien

- En vous lavant les dents, prenez appui sur le lavabo. Levez les talons, puis redescendez-les. Répétez le mouvement plusieurs fois.
- Lorsque vous faites la queue à la caisse, placez vos jambes dans l'alignement du bassin. Transférez votre poids d'un pied à l'autre.

Veillez suivre les instructions au verso.

CONCORDIA
Digne de confiance

3 Travailler l'équilibre en marchant



Entraînement et mémorisation: nombres

- En marchant, comptez de 1 à 10, puis de 10 à 1.
- Essayez l'exercice en comptant de 2 en 2 jusqu'à 20 et de 3 en 3 jusqu'à 30.

Entraînement et mémorisation: prénoms

- En marchant, énoncez les prénoms de vos enfants, vos frères et sœurs, vos amis, vos voisins...

Bras sur les côtés

- Marchez de manière élégante comme un danseur ou une danseuse classique, en levant lentement les bras sur les côtés.
- Réduisez progressivement l'écartement des bras, puis ramenez-les le long du corps. Répétez l'exercice 4 à 8 fois.

Bras en arrière

- Si vous vous sentez en confiance, vous pouvez croiser les mains derrière le dos.

Au quotidien

- Promenez-vous chaque jour, par tous les temps. La lumière naturelle contribue à votre bien-être physique et mental.
- Faites de plus grands pas.
- Marchez sur différentes surfaces: pelouse, gravier, sentier rural ou forestier...
- Vous pouvez vous aider d'une canne ou de bâtons de marche.

Veillez suivre les instructions au verso.

CONCORDIA
Digne de confiance

Conseils pour votre entraînement

- Ne faites les exercices que si vous vous sentez bien et que vous n'avez pas de sensation de vertige.
- Portez des chaussures et des chaussettes antidérapantes ou entraînez-vous pieds nus.
- Écartez tout obstacle qui pourrait vous faire trébucher.

Conseils pour votre entraînement

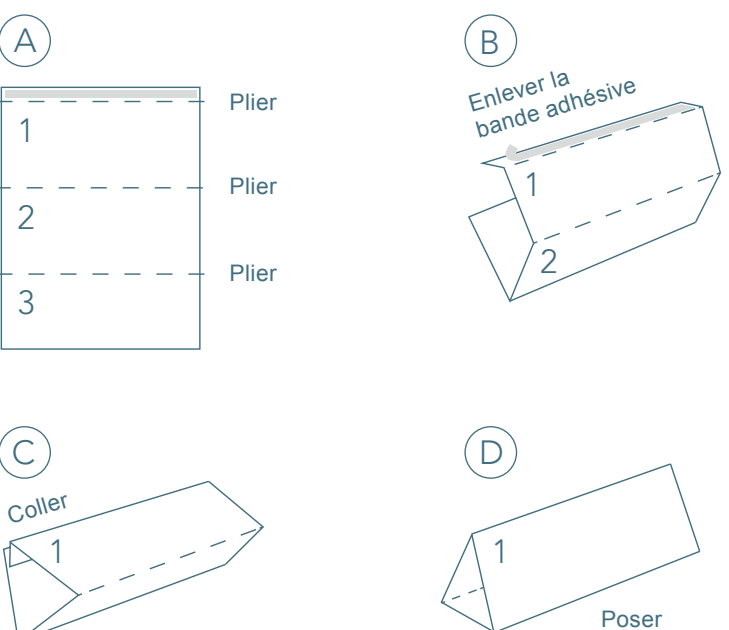
- Ne faites les exercices que si vous vous sentez bien et que vous n'avez pas de sensation de vertige.
- Portez des chaussures et des chaussettes antidérapantes ou entraînez-vous pieds nus.
- Écartez tout obstacle qui pourrait vous faire trébucher.

Conseils pour votre entraînement

- Ne faites les exercices que si vous vous sentez bien et que vous n'avez pas de sensation de vertige.
- Portez des chaussures et des chaussettes antidérapantes ou entraînez-vous pieds nus.
- Écartez tout obstacle qui pourrait vous faire trébucher.

Utilisation

Vous pouvez accrocher ce programme d'exercices au mur ou en faire un prisme à poser.



Déroulement

- Entraînez-vous régulièrement, trois fois par semaine.
- Intégrez vos entraînements à votre planning hebdomadaire.
- Faites au moins trois exercices par séance:
 1. Un exercice pour muscler vos jambes
 2. Un exercice pour améliorer votre équilibre en position debout
 3. Un exercice pour améliorer votre équilibre en marchant
- Faites une pause entre les exercices pour vous reposer.
- Ne faites les exercices que si vous sentez bien et que vous n'avez pas de sensation de vertige.

Mentions légales

- Les instructions des exercices ont été formulées en collaboration avec des spécialistes et testées avec des personnes cibles.
- CONCORDIA décline toute responsabilité en cas de dommages corporels ou matériels. Chaque personne est responsable des exercices qu'elle effectue.

Davantage de mouvement, moins de chutes

Ces exercices font partie du programme de santé «Sécurité et mobilité 70+» de CONCORDIA et s'adressent aux personnes âgées de 70 ans et plus qui sont peu actives. Ils ont été conçus en collaboration avec Simone Widmer, physiothérapeute ES à Lucerne, et testés avec des personnes cibles.

Informations complémentaires

- Bureau de prévention des accidents (bpa): www.equilibre-en-marche.ch | www.bpa.ch

Contact: CONCORDIA, Projets de santé,
preventionchutes@concordia.ch, septembre 2018