

# Entraînement pour la prévention des chutes: Pilates, yoga, qigong – Multitâche moteur/cognitif

Ces exercices combinent des tâches motrices et cognitives multiples pour limiter le risque de chute au quotidien.

## Qigong – L'arc-en-ciel



En station de demi-tandem, jambe droite en avant. Inspirer et déplacer le poids du corps sur la jambe droite, amener lentement les bras au-dessus de la tête en passant devant la poitrine, les paumes orientées vers le bas.

Expirer, soulever légèrement la jambe gauche et amener les orteils près de la cheville droite. Le bras droit reste au-dessus de la tête comme s'il tenait fermement une perche. Amener le bras gauche sur le côté, paume de la main orientée vers le haut, dans un mouvement en forme d'arc.

Inspirer, effectuer un pas vers l'avant et transférer le poids du corps sur la jambe gauche. Conduire à nouveau le bras gauche vers le haut.

Expirer et répéter l'exercice de l'autre côté.

**Tâche cognitive supplémentaire:** A chaque expiration, nommer une couleur au hasard (six couleurs différentes). Répéter deux à trois fois les six couleurs dans le même ordre.

Deux à trois séries, 30 s de pause entre les séries.

## Variantes

- Énoncer les six couleurs dans le bon ordre, puis dans l'ordre inverse.
- Nommer les six couleurs de l'arc-en-ciel dans le bon ordre (rouge, orange, jaune, vert, bleu, violet).
- Idem en reculant.

## plus facile

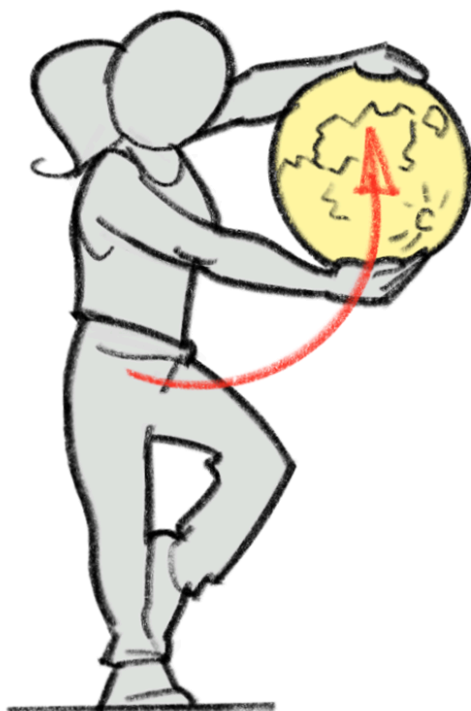
- Énoncer quatre couleurs au lieu de six et les répéter trois fois dans le bon ordre.

## plus difficile

- Énoncer neuf couleurs au lieu de six et les répéter trois fois dans le bon ordre.

**Remarque:** Visualiser: tenir l'arc-en-ciel entre les mains et suivre du regard le geste de la main.

## Qigong – La lune



Debout, jambes serrées. Placer les mains devant soi comme si on tenait la lune à bout de bras.

Inspirer. Expirer, effectuer un pas en avant avec la jambe droite, soulever légèrement la jambe gauche et effleurer la cheville droite avec les orteils. Amener les deux bras vers le haut à gauche, la main gauche tient le sommet de la lune, la droite la soutient par-dessous. Le regard suit les mains. Inspirer, poser la jambe gauche et ramener aussi les bras et le haut du corps dans la position initiale.

8-12 pas puis changer de côté. Deux à trois séries. Pause de 30 s entre les séries.

## Variantes

- Changer de côté après trois pas.
- Changer de côté après chaque pas.
- Position initiale: station en tandem et marcher sur une ligne.

## plus facile

- Tenir une balle ou un ballon de baudruche en guise de lune.

## plus difficile

- A chaque expiration, énoncer un mois dans le bon ordre (de janvier à décembre).

**Remarque:** La pleine lune, pour le qigong, symbolise la clarté et la plénitude. Durant tout l'exercice, le regard ne quitte pas la lune.

---

Source: Julia Conzelmann, experte esa chez Pro Senectute



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**