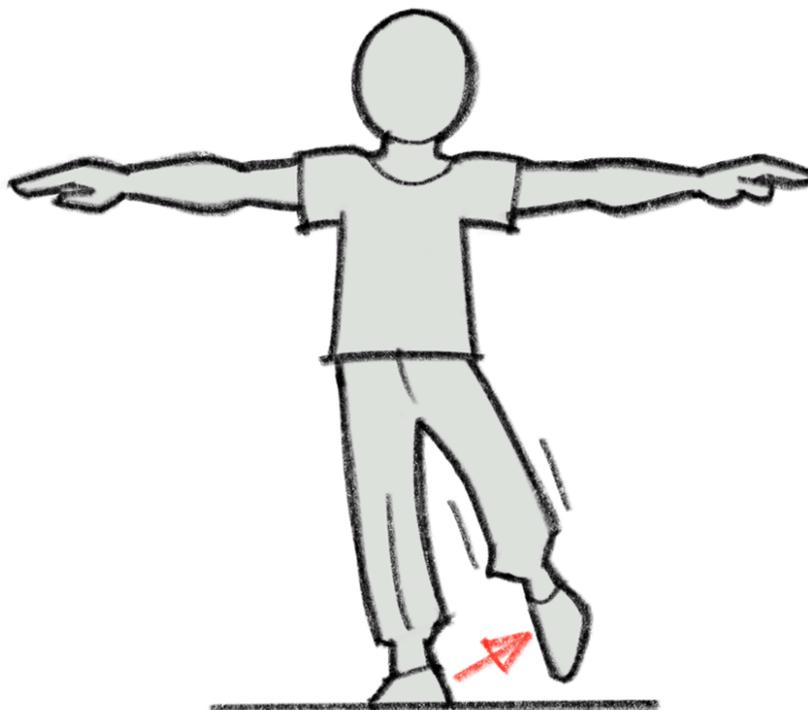


Entraînement pour la prévention des chutes: Pilates, yoga, qigong – Force des jambes

Ces exercices améliorent la force des jambes et la stabilisation du corps dans son ensemble.

Pilates – Cercles de jambes (force maximale)



En appui sur la jambe droite légèrement fléchie. Soulever la jambe gauche à un angle de 30° environ. Tendre le pied gauche ainsi que les bras latéralement pour une meilleure stabilité. Maintenir la jambe gauche en l'air.

10-12 respirations (50-60 s) par côté. Deux à trois séries, 60 s de pause entre les séries.

Variantes

- Soulever et abaisser la jambe libre en rythme dans un mouvement de ressort.
- Avec les mains placées dans le bas du dos.
- Effectuer de petits cercles avec la jambe libre: cinq à six respirations dans un sens et de même dans l'autre sens.

plus facile

- Se placer près de la paroi ou du dossier de la chaise et se tenir avec une main. La jambe d'appui est proche de la chaise.

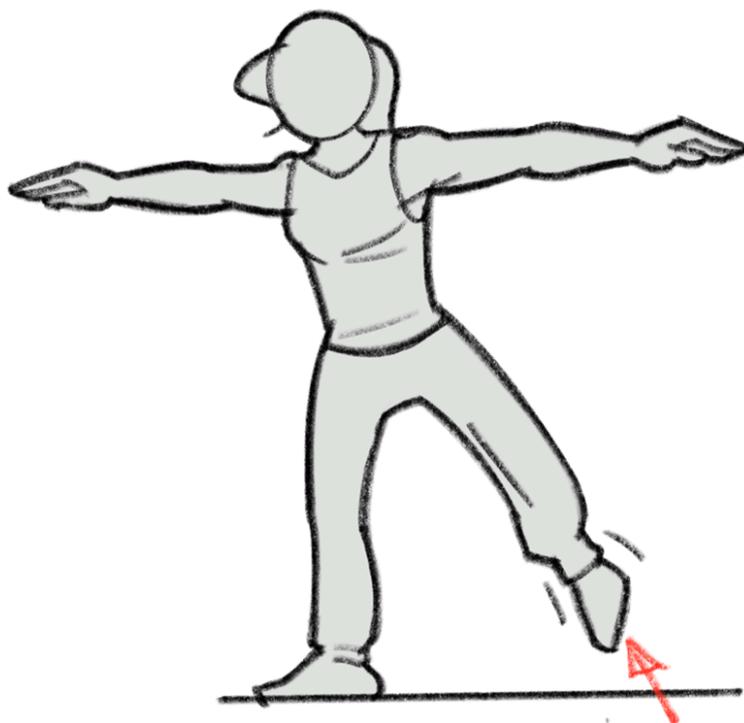
plus difficile

- Augmenter la vitesse du mouvement.

Remarques

- Contracter les muscles abdominaux afin de stabiliser la ceinture abdo-dorsale.
- Visualiser le mouvement de jambe: dessiner de petits cercles en l'air avec les orteils.
- Commencer les mouvements lentement puis accélérer progressivement le tempo.

Yoga – La déesse dynamique (force-vitesse)



Debout jambes écartées, pieds tournés vers l'extérieur. Fléchir les genoux pour les amener au-dessus de la cheville, tendre les bras latéralement. Expirer, se repousser de manière dynamique avec la jambe gauche et la jambe droite en alternance.

Huit à dix poussées alternatives par côté. Deux à trois séries. Deux minutes de pause entre les séries.

Variantes

- Tendre les deux jambes simultanément de manière dynamique et se hisser sur les orteils avec l'aide du partenaire en face qui lui tient les mains.
- Idem mais sans aide.
- Sauter vers le haut de manière dynamique.

plus facile

- Se tenir aux espaliers, au caisson ou au dossier de chaise, main à hauteur de poitrine.

plus difficile

- A chaque poussée/saut, tendre les bras vers le haut.

Remarques

- Effectuer tous les mouvements de manière contrôlée.
- Garder le haut du corps stable et sous contrôle, se réceptionner en douceur après chaque saut.

Source: Julia Conzelmann, experte esa chez Pro Senectute



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO