

Entraînement pour la prévention des chutes: Marche, walking, nordic walking – Multitâche moteur

La combinaison exigeante des mouvements de bras et de jambes permet d'affiner la coordination.

Lancer et rattraper en marchant



Tout en marchant, lancer et rattraper un objet (caillou, pive) avec les deux mains. 30 à 40 lancers suivis d'une pause active de 50 pas «normaux». Deux à quatre séries.

Variantes

- Alternier cinq lancers avec la main forte et cinq avec la main faible.
- Lancer l'objet de la main gauche à la droite et inversement.
- Coordonner lancer-réception-marche: sur le pas droit, lancer l'objet, sur le gauche, le rattraper.

plus facile

- Utiliser un objet plus flottant: mouchoir de poche froissé, foulard, tour de cou.

plus difficile

- Tous les exercices en démarche serrée.

Remarques

- Un objet par personne: caillou, pive, mouchoir de poche, écharpe, tour de cou, etc.
- Terrain plat et ouvert, chemin large. Cinq mètres d'écart entre les participants.

Source: Matthias Brunner, enseignant d'éducation physique et sport safety coach BPA; Dave Schneider, responsable marche et raquettes à neige chez Pro Senectute



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO