

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

La combinaison exigeante d'exercices d'équilibre dynamique et de tâches de réflexion améliore le multitâche.

Pas variés et comptés



Huit doubles pas en démarche normale – huit doubles pas en démarche tandem – huit doubles pas en démarche croisée latérale – etc. Compter les pas à haute voix: 1 2 3 4 5 6 7 8 – 1 2 3 4 5 6 7 8 – etc.

Répéter trois fois l'enchaînement puis effectuer 60 doubles pas (une minute) en toute décontraction comme pause active. Deux à quatre séries.

Variantes

- Comme l'exercice de base mais sans revenir à 1 à chaque changement de technique: 1 2 3 4 5 6 7 8 – 9 10 11 12 13 14 15 16 – etc.
- Comme la variante 1 mais compter les doubles pas à rebours à partir de 72: 72 71 70 69 68 67 66 65 – 64 63 62 61 60 59 58 57 56 – etc.
- Comme l'exercice de base et la variante 1 mais changer de technique tous les huit pas

au lieu des doubles pas. Répéter six fois l'enchaînement au lieu de trois.

plus facile

- Combiner deux techniques de marche au lieu de trois: huit doubles pas en démarche normale – huit doubles pas en démarche tandem – etc.

plus difficile

- Combiner quatre techniques de marche au lieu de trois: huit doubles pas en démarche tandem – huit doubles pas en démarche croisée latérale – huit doubles pas en démarche chevauchante – etc. Pour la variante 2, compter à rebours à partir de 96 au lieu de 72).

Mémoire en mouvement



Par deux, les partenaires marchent et échangent leurs adresses ainsi que celles des autres membres du groupe: nom, prénom, domicile avec numéro postal, rue et numéro de rue. Ils essaient de mémoriser ces données en les récitant.

Avant de changer de partenaire et d'apprendre par cœur de nouvelles coordonnées, chacun marche une minute tout seul comme pause active. Répéter plusieurs fois le scénario.

Variantes

- Echanger et mémoriser les dates et lieux de naissance.
- Echanger et mémoriser les numéros de téléphone.
- Combiner l'exercice de base avec la variante 1: échanger et mémoriser les adresses et les dates de naissance.

plus facile

- S'arrêter pour échanger les informations, puis redémarrer pour les mémoriser.

plus difficile

- Réciter les données en les accordant au rythme de la marche: énoncer une syllabe à chaque pas. Exemple: Ca-the-rine (trois pas) ou 81 pour quatre pas (qua-tre-vingt-un).

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