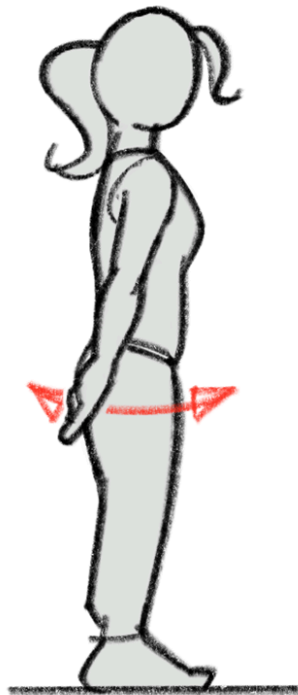


Entraînement pour la prévention des chutes: Pilates, yoga, qigong – Force du tronc

Ces exercices renforcent la musculature du tronc et améliorent la stabilité de l'ensemble du corps.

Pilates – Les cent



Station debout, écart largeur d'épaules, bras et doigts tendus activement le long du corps. Inspirer, effectuer cinq petits mouvements de pompage avec les bras (amener énergiquement les bras tendus d'avant en arrière). Expirer, répéter le mouvement.

Dix respirations («Les cent» signifient: dix mouvements de pompage x dix répétitions). Deux à trois séries, 60 s de pause entre les séries.

Variantes

- Bouger les bras en alternance.
- Sur la pointe des pieds ou sur un support instable (linge de bain ou tapis enroulés, disque d'équilibre, etc.).
- Station en tandem.

plus facile

- Se tenir (chaise ou paroi) et effectuer l'exercice avec un seul bras puis changer de côté.
- En position assise sur un tabouret.

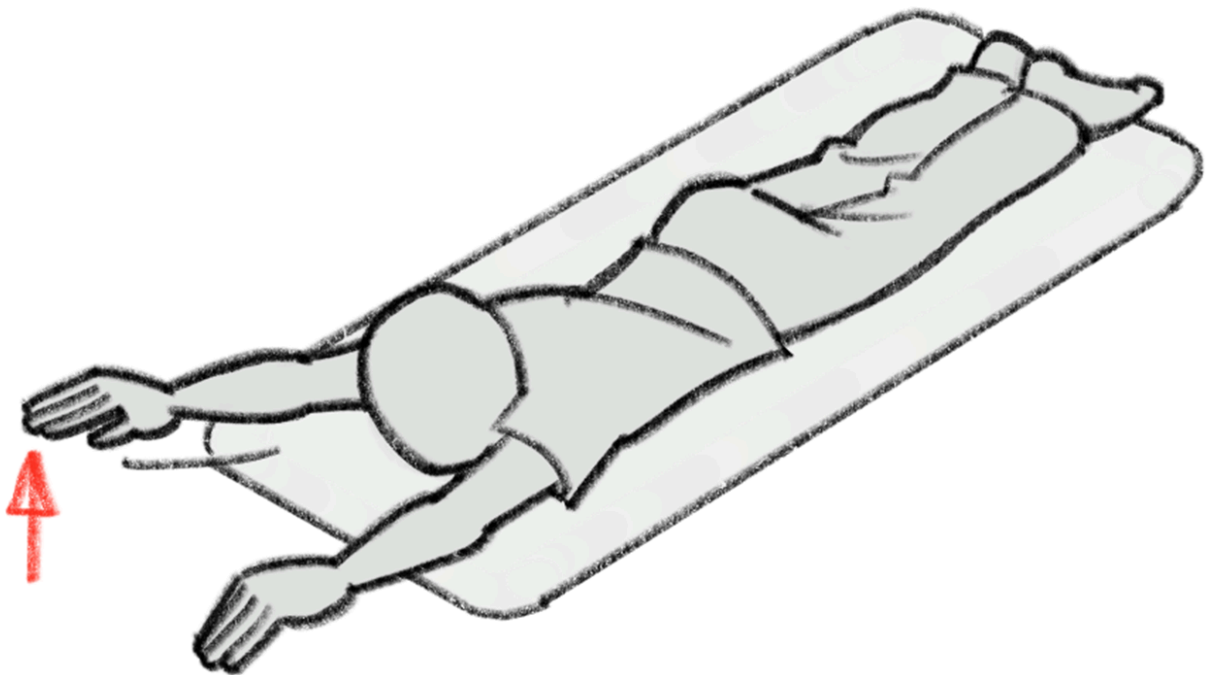
plus difficile

- Avec des poids dans les mains: bouteilles PET remplies, coussins de pilates, balles lestées, haltères.

Remarques

- Contracter les muscles abdominaux afin de stabiliser la ceinture abdo-dorsale.
- Relâcher consciemment les muscles des épaules et de la nuque.

Pilates – Nager



Couché sur le ventre, tendre les bras vers le haut et écarter les jambes (largeur de hanches). Inspirer.

- Expirer, soulever légèrement la jambe droite. Inspirer, reposer la jambe.
- Expirer, soulever légèrement la jambe gauche. Inspirer, reposer la jambe.
- Expirer, soulever légèrement le bras droit. Inspirer, reposer le bras.
- Expirer, soulever légèrement le bras gauche. Inspirer, reposer le bras.

10-12 répétitions Deux à trois séries, 60 s de pause entre les séries.

Variantes

- Expirer, soulever simultanément la jambe droite et le bras gauche, puis inversement.
- Expirer, soulever légèrement les deux jambes et les deux bras.
- «Nager»: comme la variante 2 en accélérant le mouvement.

plus facile

- Variante 2 en station debout (avec ou sans appui contre un mur ou un dossier de chaise): expirer, amener simultanément la jambe droite et le bras gauche vers l'arrière.

plus difficile

- Rester en l'air, à savoir activer les bras et les jambes durant plusieurs respirations.

Remarques

- Contracter les muscles abdominaux afin de stabiliser la ceinture abdo-dorsale.
- Visualiser: bouger les bras et les jambes comme on le ferait dans l'eau. Position de la tête: lire un livre au lit. Position du bassin: une fourmi dort sous notre nombril. Ne pas toucher s'il vous plaît!
- Commencer lentement puis accélérer progressivement le tempo.

Yoga, Pilates – Le cobra



Couché sur le ventre, les bras tendus posés le long du corps, le front posé sur le tapis. Inspirer. Expirer, rapprocher les omoplates et repousser les épaules vers l'arrière durant 10-12 respirations. Deux à trois séries, 60 s de pause entre les séries.

Variantes

- En position initiale, soulever légèrement les bras et la poitrine. Le regard est dirigé vers le tapis.
- Expirer, pivoter la poitrine vers la droite, l'épaule droite pointe vers le plafond, la main droite repose sur les fesses. Inspirer et revenir à la position initiale. Changer de côté.
- Les mains sous les épaules, les coudes levés pointent vers l'arrière. Inspirer. Expirer, soulever légèrement la poitrine, repousser le sternum en diagonale vers l'avant, tirer les épaules et les coudes vers l'arrière/le bas.

plus facile

- En station de demi-tandem, genoux légèrement fléchis, haut du corps incliné sensiblement vers l'avant. Mouvements des épaules identiques à l'exercice de base.

plus difficile

- «Le cygne»: expirer, soulever le haut du corps en s'aidant des mains. Stabiliser la ceinture abdominale et se redresser encore un peu plus. Remarque: l'exercice du «cobra» doit être maîtrisé au préalable.

Remarques

- Contracter les muscles abdominaux afin de stabiliser la ceinture abdo-dorsale.

- Visualiser: les coudes sont attachés avec une corde puis cachés dans la poche arrière du pantalon. Relâcher les épaules.
- Ne pas exercer de pression avec les mains, on peut même les soulever brièvement.

Source: Julia Conzelmann, experte esa chez Pro Senectute



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO