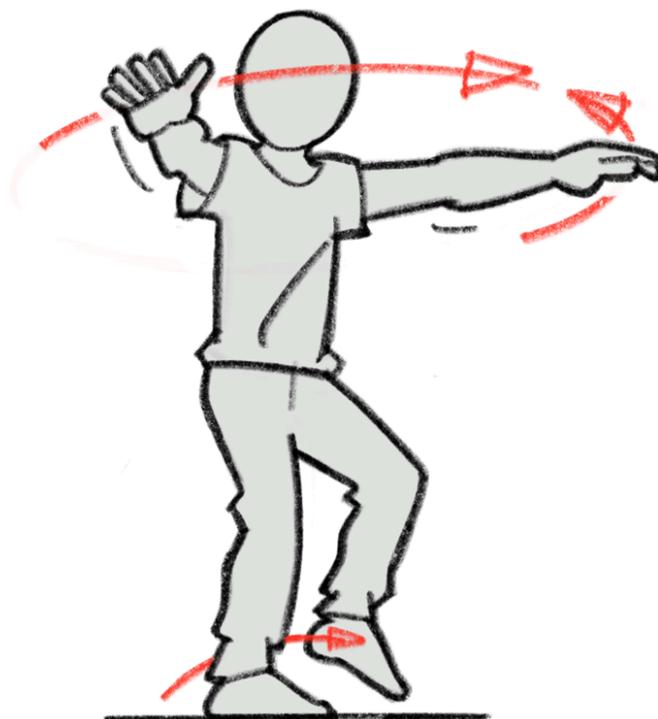


# Entraînement pour la prévention des chutes: Pilates, yoga, qigong – Equilibre dynamique

Ces exercices entraînent l'équilibre dynamique, précieux allié dans la prévention des chutes au quotidien.

A télécharger: Tableau: [Surfaces d'appui et modes de déplacement](#) (pdf)

## Pilates – Coups de pied



Position initiale en demi-tandem, jambe droite en avant. Les genoux sont légèrement fléchis et les bras tendus de chaque côté.

Inspirer. Expirer. Transférer le poids du corps sur la jambe droite, amener la jambe gauche fléchie vers l'avant, la lever légèrement et ramener les bras tendus devant la poitrine. Inspirer, poser la jambe gauche devant en station tandem et écarter à nouveau les bras. Expirer, effectuer l'exercice de l'autre côté. Poursuivre ainsi le mouvement au ralenti.

5-12 respirations (20-60 s) par côté. Quatre séries, 30 s de pause entre les séries.

### Variantes

- Lever le genou à la hauteur des hanches.

- En position initiale, tendre les bras vers le haut. Après le pas, rapprocher le genou gauche et le coude. Fléchir plus profondément la jambe d'appui.
- Après le pas, «botter» la jambe vers l'avant, tendre les bras devant la poitrine (la hauteur du «kick» peut être modulée).

### plus facile

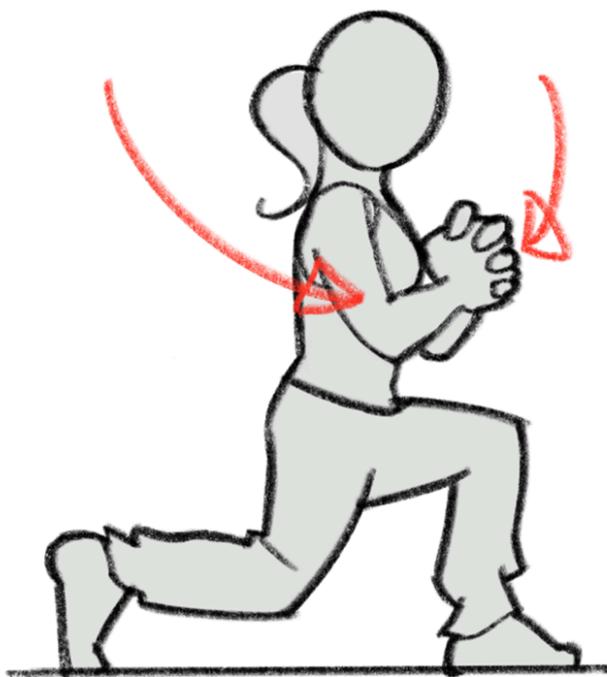
- Sans mouvement vers l'avant: après la fente vers l'avant, revenir à la position initiale.

### plus difficile

- Position initiale: station en tandem, puis marcher sur une ligne.

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

## Yoga – Le guerrier en marche



Position initiale en demi-tandem, jambe droite en avant. Les genoux sont légèrement fléchis et les bras tendus de chaque côté.

Inspirer. Expirer, effectuer une brève fente avant avec la jambe gauche, le genou au-dessus de la cheville, les mains croisées sur la poitrine. Inspirer et effectuer un pas vers l'avant pour retrouver la position initiale. Avancer ainsi en fentes avant avec la jambe gauche.

5-12 respirations (20-60 s) puis changer de côté (avancer en fentes avec la jambe droite). Quatre séries, 30 s de pause entre les séries.

## Variantes

- Allonger le pas et accentuer la flexion des genoux, soulever le talon de la jambe arrière.
- Position initiale en tandem, puis marcher sur une ligne. A chaque pas, soustraire trois à partir de 100: 100 – 97 – 94 – etc.

## plus facile

- Station debout, écart largeur de hanches au départ. Les bras restent tendus sur le côté.

## plus difficile

- Simultanément à la fente, lancer et rattraper une balle.

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

---

Source: Julia Conzelmann, experte esa chez Pro Senectute



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**