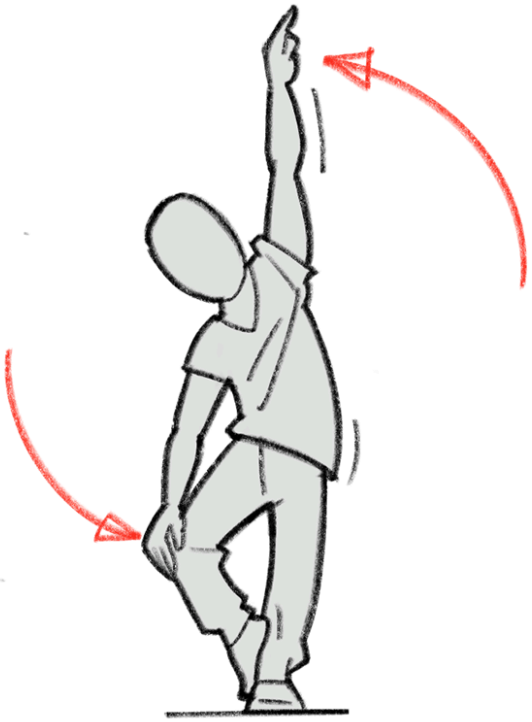
Entraînement pour la prévention des chutes: Pilates, yoga, qigong – Equilibre statique

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

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

Yoga – L'arbre dans le vent



En équilibre sur la jambe gauche, placer l'intérieur du pied droit en appui sur la cheville gauche. Au besoin, les orteils peuvent toucher le sol. Tendre les deux bras latéralement. Inspirer. Expirer en amenant la main droite sur le genou, pivoter le buste de côté, tendre le bras gauche vers le haut. Inspirer et revenir à la position initiale.

Répéter le mouvement durant cinq respirations (20 s), puis changer de jambe. Quatre séries, 30 s de pause entre les séries.

Variantes

- Placer le pied libre à la hauteur des mollets.
- Placer le pied libre à la hauteur des genoux.
- «L'arbre»: amener le pied libre sur l'intérieur de la cuisse.

plus facile

- Se placer près de la paroi ou derrière une chaise pour se tenir en cas de perte d'équilibre.

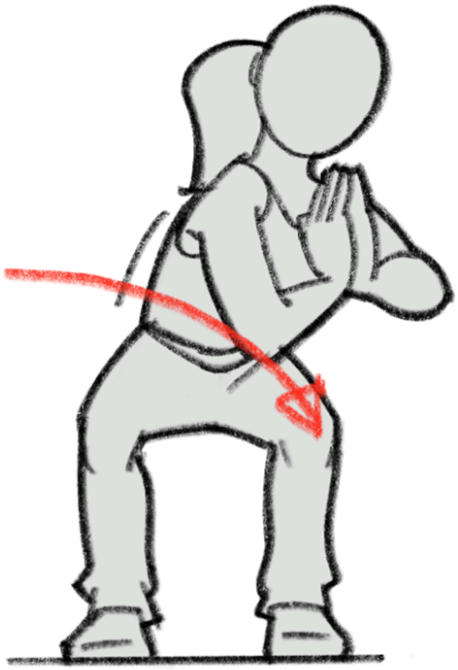
plus difficile

- Fermer un œil ou les deux.

Remarques

- En position initiale, relâcher les épaules (ne pas les tirer vers le haut).
- Verrouiller les hanches et contracter les muscles abdominaux afin de stabiliser le haut du corps.

Yoga – La chaise tournante



Station debout, écart largeur d'épaules. Fléchir les genoux, incliner légèrement le haut du corps (qui reste étiré) vers l'avant, les mains jointes devant la poitrine (position de prière). Inspirer. Expirer et pivoter le buste vers la droite, le coude gauche touche le genou droit. Le regard reste fixé sur la poitrine durant tout l'exercice. Inspirer, retour à la position initiale. Expirer et effectuer l'exercice de l'autre côté.

Cinq respirations (20 s) par côté. Quatre séries, 30 s de pause entre les séries.

Variantes

- Diriger le regard par-dessus l'épaule vers le haut.
- En position initiale, serrer les jambes.
- Presser le coude contre l'extérieur du genou.

plus facile

- Idem, sans rotation: position initiale debout, abaisser le haut du corps en expirant, se redresser en inspirant.

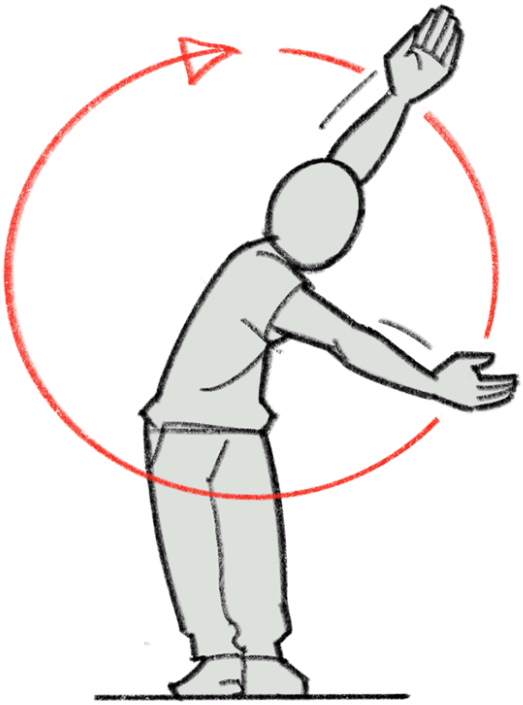
plus difficile

- En appui sur un support instable (disque d'équilibre, serviette de bain ou tapis enroulé).

Remarques

- Genoux parallèles et au-dessus du gros orteil lors de la flexion.
- Allonger le dos, soulever le sternum.
- Abaisser et relâcher les épaules.

Qigong – La grande roue



Station debout, les deux jambes serrées. Inspirer et amener lentement les bras au-dessus de la tête en passant devant la poitrine, les paumes des mains orientées vers le bas. Expirer et pivoter le haut du corps vers la gauche. Effectuer un grand cercle devant soi avec les bras. Commencer par le bras droit suivi du gauche en passant

d'abord par le bas pour remonter ensuite.

Cinq respirations (20 s), puis changer de direction. Quatre séries, 30 s de pause active entre les séries.

Variantes

- Position initiale: station en demi-tandem.
- Position initiale: station en tandem.
- Même départ que pour l'exercice de base, puis le bras droit effectue un cercle complet derrière le dos (en commençant vers l'arrière avec une rotation du haut du corps vers la droite), comme nager le dos crawlé avec le bras droit.

plus facile

- Jambes écartées à largeur de hanches au début.

plus difficile

- Sur une jambe au départ. Changer de jambe d'appui après quatre respirations.

Remarques

- Tourner les bras comme les ailes d'un moulin par vent léger.
- Ne faire qu'un avec le vent, la nature et le cosmos.

Source: Julia Conzelmann, experte esa chez Pro Senectute

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO