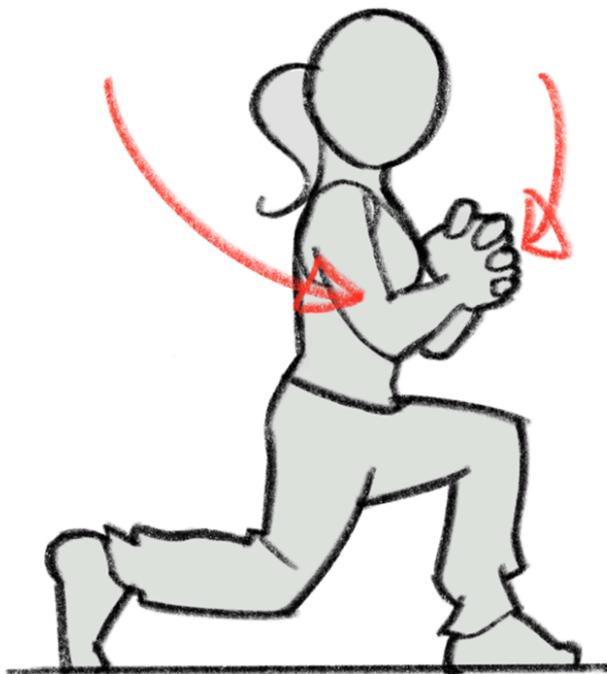


# Entraînement pour la prévention des chutes: Pilates, yoga, qigong

La force du tronc et l'équilibre statique sont des composantes essentielles des activités de pilates, yoga et qigong. Les exercices d'équilibre dynamique, de force-vitesse des jambes et de multitâche peuvent paraître inhabituels, mais ils permettent aussi de prévenir le risque de chute.



La respiration joue un rôle central pour ces trois activités. C'est pourquoi elle figure parmi les critères choisis pour l'établissement des charges des 12 exercices présentés ici. Le nombre de cycles respiratoires détermine la durée des exercices et doit être respecté pour optimiser les effets de l'entraînement en vue de la prévention des chutes.

Etant donné que les personnes âgées rechignent parfois à se coucher sur le sol, la plupart des exercices se déroulent debout ou assis.

Pour garantir l'efficacité de l'entraînement, chaque cours doit comprendre des exercices d'équilibre, de force et de tâches multiples (multitâche).

- Equilibre statique
- Equilibre dynamique
- Force des jambes
- Force du tronc
- Multitâche moteur/cognitif

Source: Julia Conzelmann, experte esa chez Pro Senectute



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**