

# Entraînement pour la prévention des chutes: Marche, walking, nordic walking – Equilibre statique

S'immobiliser sur une jambe met à l'épreuve l'équilibre statique et la stabilisation des hanches.

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

## Marche intermittente avec bâton



Se promener avec un bâton de marche dans la main droite. S'arrêter instantanément en station jambes écartées à largeur de hanches. Tourner dix fois le bâton autour des hanches sans décoller la plante des pieds: passer le bâton de la main droite à la main gauche devant le buste puis dans le dos pour le reprendre avec la main droite. Mouvement le plus ample et fluide possible en conservant l'équilibre.

Durée de l'exercice: env. 20 s. Comme pause active, effectuer 60 pas vers l'avant. Idem avec le bâton à gauche. Quatre séries (deux par côté).

### Variantes

- Idem en s'immobilisant avec les pieds serrés (les chevilles se touchent). Tourner dix fois le bâton autour des genoux (incliner le buste vers l'avant, fléchir et serrer les genoux).
- Idem en station de demi-tandem. Tenir le bâton sur le côté droit, le passer de droite à

gauche devant le visage dans l'autre main puis revenir vers la droite. Six fois – cela correspond à 20 s. Maintenir l'équilibre.

- Idem en station de tandem. Tenir le bâton sur le côté droit, le passer de droite à gauche par-dessus la tête puis revenir vers la droite avec le même mouvement. Six fois – cela correspond à 20 s. Maintenir l'équilibre.

### plus facile

- Agrandir la surface d'appui:
  - Augmenter l'écartement latéral des pieds.
  - Augmenter l'écartement des pieds en station (demi-)tandem vers la fente avant.

### plus difficile

- Fermer un œil ou les deux.

**Remarque:** Trois mètres de distance entre les participants.

## Marche intermittente et pédalage aérien



Marcher d'un bon pas avec des balancements de bras pour accompagner le mouvement. S'arrêter sur la jambe droite et poursuivre le mouvement avec la jambe gauche en l'air: en gardant le même rythme, effectuer 20 pas en l'air avec le pied gauche qui reste à 1 cm du sol quand il passe vers l'arrière. Maintenir l'équilibre sur la jambe droite.

Cela correspond à 20 s. Comme pause active, effectuer 60 pas vers l'avant. Idem avec la jambe gauche. Quatre

séries (deux par côté).

## Variantes

- Les bras accompagnent le mouvement avec d'amples balancements pendant les 20 pas en l'air.
- Lever la cuisse gauche à l'horizontale et abaisser ensuite le pied vers l'arrière à 1 cm du sol.
- Comme l'exercice de base mais incliner légèrement le tronc vers la droite et effectuer les 20 pas en l'air avec la jambe libre écartée vers la gauche.

## plus facile

- Utiliser un bâton de marche, ou même deux, comme aide à l'équilibre.

## plus difficile

- Combiner les variantes 1 et 2 et/ou les variantes 2 et 3.

---

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**