

Entraînement pour la prévention des chutes: Marche, walking, nordic walking – Force des jambes

Disposer d'une bonne puissance au niveau des jambes permet de se rattraper lorsque l'on trébuche sur un obstacle.

S'asseoir sans chaise (force maximale)



Planter un bâton de marche sur le sol (ou un piquet de clôture, une branche solide). Position initiale: debout, écart normal des jambes, dos au bâton, à une longueur de pied du bâton. Fléchir les genoux jusqu'à ce que les fesses effleurent le bâton, puis se relever, les bras le long du corps. Adapter la vitesse de flexion pour que le bâton ne se renverse pas.

3 s pour la flexion, 3 s pour l'extension. Décontracter ensuite la jambe gauche, puis la droite (= 4 s de pause). 10-12 répétitions, puis pause active d'une minute en marchant (en boucle). Deux à trois séries.

Variantes

- Avec la main droite sur l'épaule gauche, le bras gauche le long du corps.
- Avec la main droite sur l'épaule gauche et la main gauche sur l'épaule droite.
- Avec le bras droit tendu vers le haut et le gauche le long du corps, ou les deux bras tendus vers le haut.

plus facile

- Les mains en appui sur les cuisses afin d'amortir la charge.

plus difficile

- Se placer à un pied et demi du bâton pour effectuer des flexions plus profondes.

Remarque: Un bâton (ou autre accessoire similaire) par personne.

Step en nature (force maximale)



Position initiale: debout devant une marche (ou escalier, tronc d'arbre, bloc de pierre). Poser le pied droit sur la marche, tendre la jambe puis poser le pied gauche à côté du droit. Ramener le pied droit, puis le gauche à la position initiale (mouvement de step).

3 s pour la montée, 3 s pour la descente. Décontracter ensuite la jambe gauche puis la droite (= 4 s de pause). 10-12 répétitions avant de changer de jambe. Deux séries, soit un total de 2 x 10-12 répétitions par jambe.

Variantes

- Quand les deux pieds sont sur la marche, soulever les talons / les orteils, puis les abaisser avant de redescendre sur le sol avec le pied droit suivi du gauche.
- Comme l'exercice de base mais sans poser le pied gauche une fois la jambe droite

tendue. Cela sollicite en plus l'équilibre statique sur le pied droit.

- Comme la variante 2 mais avant de redescendre avec la jambe droite, rester sur la pointe du pied.

plus facile

- Avec aide: se tenir à la rampe d'escalier ou utiliser deux bâtons.

plus difficile

- Choisir une marche plus haute (ou deux marches d'escalier par ex.).

Remarque: Un bâton (ou autre accessoire similaire) par personne.

Fentes aux quatre vents (force-vitesse)



Position initiale: les participants, orientés vers le nord, s'imaginent au milieu d'une rose des vents ou d'une boussole. Fente avant avec la jambe gauche, le pied se pose sur le «N» de la boussole.

Exécution dynamique: fléchir la jambe en douceur pour arriver à la position de fente, puis se repousser énergiquement pour revenir à la position initiale. Attention: en fente avant, le genou gauche se trouve toujours au-dessus des orteils, jamais plus loin.

8-10 répétitions par jambe suivies de 80 doubles pas en guise de pause active (= deux minutes de pause par jambe). Deux séries de 8-10 répétitions par jambe.

Variantes

- Par deux: un partenaire effectue l'exercice de base, le second guide le mouvement de la voix: «lentement – profond – POUSSÉE» et compte les répétitions. Changement de jambe, puis 20 s de pause avant d'inverser les rôles (on arrive ainsi à deux minutes de pause par jambe). Chacun réalise deux séries par jambe.
- Comme la variante 1: fente avec la jambe droite vers la droite, le pied droit se pose sur le E, les orteils légèrement orientés vers la droite afin que le genou reste au-dessus des orteils (jamais devant).
- Combiner les variantes 1 et 2: le «guide» annonce sur quel point de la boussole son partenaire doit poser le pied. Par exemple: «jambe droite Nord-Est, lent-profond-POUSSÉE (comme pour la variante 1: 8-10 répétitions par jambe, puis inverser les rôles).

plus facile

- En appui sur deux bâtons pour soutenir la flexion et l'extension.

plus difficile

- Avec la main droite sur l'épaule gauche et la main gauche sur l'épaule droite.

Remarques

- Prévoir un échauffement de cinq minutes au moins avant les exercices de force-vitesse.
- Sur une surface anti-dérapante.
- Deux bâtons pour les personnes qui en ressentent le besoin.

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