

Entraînement pour la prévention des chutes: Marche, walking, nordic walking

La marche est une activité tout indiquée pour l'entraînement de l'équilibre dynamique. Grâce à des exercices qui sollicitent l'équilibre statique et la force, les seniors sont plus sûrs et stables sur leurs jambes. Les exercices qui allient cognition et motricité complètent la panoplie destinée à la prévention des chutes.



Les 12 exercices de prévention des chutes présentés ci-dessous sont conçus de manière à être réalisables partout si possible, à savoir:

- lors d'une marche normale ou nordique;
- avec peu de matériel et une organisation simple;
- éventuellement avec bâtons pour certains exercices, et avant tout pour ceux qui ont des problèmes d'équilibre.

Remarque: Les bâtons de marche confèrent une certaine sécurité, mais s'ils sont utilisés comme «béquilles», ils diminuent les effets des exercices d'équilibre. Il est donc recommandé de s'en passer si possible.

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
 - Multitâche cognitif
-
-

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