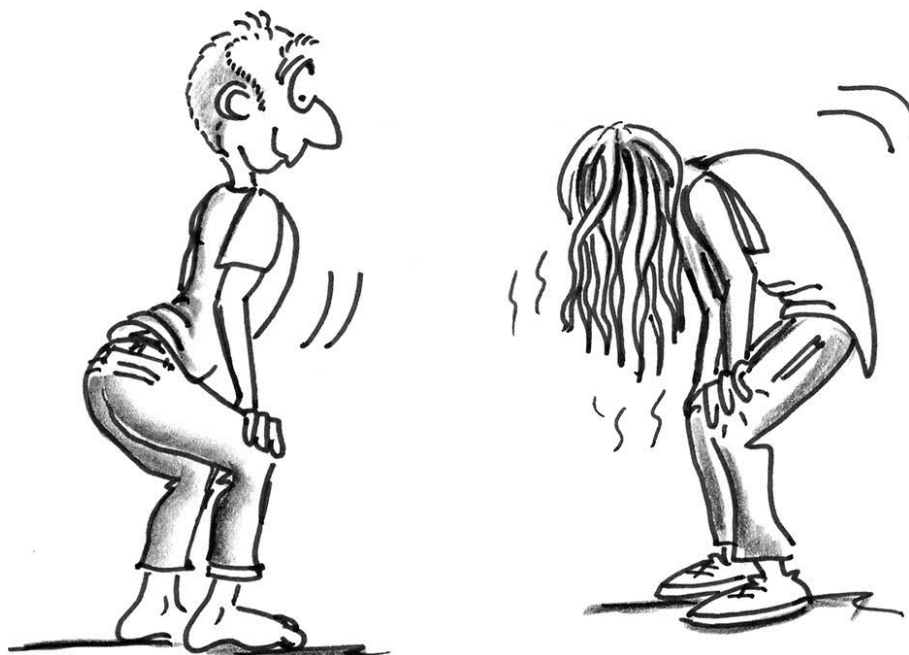


Entraînement pour la prévention des chutes: Marche, walking, nordic walking – Force du tronc

Une musculature dorsale puissante favorise une posture droite et stable.

Se redresser avec engagements divers des bras



Position initiale: station sur deux jambes, écart largeur des hanches, genoux légèrement fléchis, tronc incliné vers l'avant. Le dos est arrondi, les mains en appui sur les genoux afin de soutenir le poids du haut du corps.

Exécution: étirer lentement (sur 3 s) la colonne vertébrale jusqu'à obtenir une légère cambrure. Pour cela, pousser le sternum vers l'avant, puis revenir (sur 3 s) à la position initiale. Inspirer et expirer profondément une fois (= 4 s de pause).

10-12 répétitions, suivies d'une minute de marche comme pause active. Deux à trois séries.

Variantes

- Durant l'extension de la colonne vertébrale, lever le bras droit vers l'avant, puis le reposer sur les genoux lors de la flexion. Changer de bras après chaque série de 10-12 répétitions.
- Durant l'extension de la colonne vertébrale, tendre les deux bras latéralement, puis les reposer sur les genoux lors de la flexion.
- Durant l'extension de la colonne vertébrale, tendre les deux bras vers le haut, puis les

reposer sur les genoux lors de la flexion.

plus facile

- Lors de la variante 1, la main droite touche l'épaule gauche durant l'extension de la colonne vertébrale.
- Lors de la variante 2, lâcher les genoux et laisser pendre les bras vers le bas durant l'extension de la colonne vertébrale.
- Lors de la variante 3, tendre les deux bras vers l'arrière durant l'extension de la colonne vertébrale.

plus difficile

- Pour les trois variantes: durant les quatre premières répétitions, les bras se balancent vers le bas à côté des genoux (pas d'appui) afin d'augmenter la charge sur les muscles dorsaux.

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