

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

Se déplacer en ajoutant des facteurs qui déstabilisent entraîne l'équilibre dynamique et améliore l'assurance du marcheur.

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

Marcher sur différentes surfaces



Parcours: définir un trajet d'environ 50 m (évent. le marquer) qui correspond à 30 s de marche, avec trois changements de surface. Exemples: asphalté, gravier, gazon, ou un chemin qui emprunte des escaliers à la montée, un tronçon à plat suivi d'une descente de rampe (passage sous-voie). Parcourir le trajet aller en démarche serrée puis en démarche normale au retour.

Cela correspond à 30 s d'équilibre dynamique. Pause active de 30 s. Quatre séries.

Variantes

- Effectuer le parcours en démarche tandem.
- Effectuer le parcours en démarche chevauchante.

- Effectuer le parcours en démarche chevauchante latérale.

plus facile

- Avec des bâtons de marche.

plus difficile

- Effectuer un tiers du parcours à reculons.

Marche en asymétrie sur différents supports



Parcours: définir un trajet d'environ 50 m (évent. le marquer) qui correspond à 30 s de marche, jalonné de différentes structures telles que chemin, trottoir, rigole, etc. Marcher en posant les pieds sur deux supports ou terrains différents. Par exemple: le pied droit sur le trottoir et le gauche sur la route, ou sur le gravier et sur l'herbe, etc. Retour en marchant normalement.

Cela correspond à 30 s d'équilibre dynamique et 30 s de pause active. Quatre séries.

Variantes

- Durant le parcours aller, effectuer quatre rotations autour de l'axe longitudinal sans freiner la marche en avant.
- Durant le parcours, enchaîner 12 pas à reculons toujours sur deux supports/terrains

différents.

- Durant le parcours, effectuer 12 pas latéraux toujours sur deux supports/terrains différents.

plus facile

- Réduire le nombre de tâches supplémentaires (une ou deux rotations, trois ou six pas à reculons/latéraux).

plus difficile

- Couvrir l'œil droit avec la main gauche afin de réduire le champ de vision.

Variations sur terrains changeants



Sur un chemin forestier, du gazon, une place de sport, un pré fauché, etc. Effectuer 64 pas vers l'avant (env. 30 s) en respectant l'enchaînement suivant: huit pas sur les talons (tirer les orteils vers le haut) – huit pas normaux. Revenir ensuite en marchant normalement (pause active).

Cela correspond à 30 s d'équilibre dynamique et 30 s de pause active. Quatre séries.

Variantes

- Huit pas sur la pointe des pieds (se faire le plus grand possible) – huit pas normaux.

- Huit pas sur la pointe des pieds – huit pas sur les talons – huit pas normaux.
- Huit pas sur la pointe des pieds – huit pas sur les talons.

plus facile

- Un seul pied travaille, le second «marche» normalement. Changer régulièrement le pied sollicité.

plus difficile

- Balancer les deux bras à gauche et à droite devant le corps, parallèlement, avec un mouvement ample. Continuer à marcher «comme sur des rails» malgré ce facteur déstabilisant.

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