



# Pour plus de force et d'équilibre au quotidien

# Exercices sur une surface instable

Force et équilibre sont essentiels pour prévenir les chutes. Réalisé sur une surface instable, l'entraînement de la force et de l'équilibre devient plus exigeant, donc plus efficace; à condition toutefois que vous ayez, au préalable, exécuté les mêmes exercices correctement et avec assurance sur une surface stable. Nous vous recommandons donc d'effectuer les exercices d'abord sur une surface stable, puis sur une surface instable. Choisissez le degré de difficulté selon la description ci-dessous. Les balance discs que vous voyez sur les photos peuvent être remplacés par toute autre surface

instable, p. ex. un tapis de gymnastique (roulé ou déplié), une planche d'équilibre, un coussin d'équilibre Airex® Pad, une demi-sphère BOSU® Balance Trainer ou simplement l'herbe tendre de votre jardin. Une serviette-éponge roulée fera aussi l'affaire.

## Position sur les balance discs

En complément aux variantes proposées pour un exercice (exercice de base, variante de difficulté moyenne, variante difficile), vous avez toujours la possibilité de modifier votre position ou appui sur les balance discs, ce qui simplifie un exercice ou le rend plus difficile.

### Variante facile

Posez chacun de vos pieds sur deux balance discs placés l'un derrière l'autre.



### Variante difficile

Placez un balance disc sous l'avant de vos pieds. Vos talons ne doivent pas toucher le sol.



### Variante un peu plus difficile

Placez un balance disc sous la partie médiane de chaque pied et essayez de ne pas toucher le sol.



### Variante très difficile

Superposez deux balance discs et placez-les sous l'avant de vos pieds. Vos talons ne doivent pas toucher le sol.



# Force

La force des jambes est nécessaire pour faire du vélo, monter les escaliers ou se rattraper en cas de faux pas.

## Voici deux exercices pour entraîner votre force:

Commencez sur une surface stable puis augmentez progressivement la difficulté.

Faites 3 séries de 8 à 12 répétitions par exercice. Accordez 30 secondes de pause à vos muscles entre les séries.

Augmentez le nombre de répétitions d'un exercice avant de renforcer sa difficulté. Veillez à toujours effectuer les exercices correctement.

Exercice 1: **Abduction de jambe**



Exercice 2: **Renforcement des cuisses**



# Abduction de jambe

## Exercice 1

### Exercice de base

Tenez-vous debout, les pieds parallèles écartés à largeur de hanches. Déplacez le poids de votre corps sur une jambe et levez l'autre jambe latéralement aussi haut que possible en veillant à garder le haut du corps droit et à stabiliser le tronc. Ramenez votre jambe (sans poser le pied) et répétez le mouvement.

### Variante de difficulté moyenne

Exécutez l'exercice avec un pied en appui sur deux balance discs.

### Variante difficile

Exécutez l'exercice sur un balance disc. Tout en levant la jambe, déplacez le haut de votre corps dans la direction opposée et maintenez l'équilibre dans cette position. Pour plus de sécurité, vous pouvez vous appuyer à un mur.



# Renforcement des cuisses

## Exercice 2

### Exercice de base

Tenez-vous debout, les pieds parallèles écartés à largeur de hanches. Faites un grand pas vers l'arrière (fente arrière). Le poids de votre corps est réparti uniformément sur les deux jambes. Fléchissez les deux genoux à 90° au maximum. Revenez à la position de départ. Veillez à garder le haut du corps droit et à stabiliser le tronc.

### Variante de difficulté moyenne

Effectuez l'exercice avec un balance disc sous le pied avant.

### Variante difficile

Effectuez l'exercice avec un balance disc sous le pied avant et un autre sous le pied arrière.



# Equilibre

Les exercices d'équilibre vous aident à stabiliser votre corps. Cela vous permet p. ex. de marcher avec assurance sur un sol inégal (comme un sentier de randonnée, des racines en forêt, etc.) ou de prendre plus aisément un objet lourd situé en hauteur.

## Voici quatre exercices pour entraîner votre équilibre:

Commencez par la variante de base de l'exercice puis augmentez progressivement la difficulté.

Exercice 3: **Mouvements des bras en station parallèle**



Exercice 4: **Sur un pied (station unipodale)**



Exercices 3 et 4: répétez-les 4 fois chacun pendant 20 secondes. Exercices 5 et 6: répétez-les 4 fois chacun pendant 20 à 60 secondes. Faites ensuite une pause de 30 secondes avant de passer à l'exercice suivant.

Exercice 5: **Enchaînement de pas**



Exercice 6: **Twist**



# Mouvements des bras en station parallèle

## Exercice 3

### Exercice de base

Posez les balance discs parallèlement sur le sol en les écartant à largeur de hanches. Choisissez votre position sur les balance discs (voir p. 2). Contractez la musculature de votre tronc et décrivez de grands cercles avec vos bras sur les côtés ou devant vous.

### Variante de difficulté moyenne

Faites des mouvements asynchrones des bras (p. ex. bouger le bras gauche vers l'avant et simultanément le bras droit vers l'arrière, puis inversement).

### Variantes difficiles

- Placez les pieds l'un derrière l'autre.
- Mettez-vous sur la pointe des pieds.
- Fermez les yeux.



# Sur un pied (station unipodale)

## Exercice 4

### Exercice de base

Tenez-vous debout, les pieds parallèles écartés à largeur de hanches. Contractez bien la musculature de votre tronc. Déplacez une jambe aussi loin que possible vers l'arrière en gardant le tronc stable et en inclinant légèrement le haut du corps vers l'avant. Fléchissez légèrement le genou de votre jambe d'appui. Lancez ensuite la même jambe vers l'avant sans poser le pied au sol, fléchissez le genou jusqu'à 90° et redressez le haut de votre corps.

### Variante de difficulté moyenne

Tenez-vous debout sur les balance discs, les pieds parallèles écartés à largeur de

hanches (choisissez votre position sur les balance discs; voir p. 2). Déplacez le poids de votre corps sur un balance disc en contractant bien la musculature de votre tronc. Décollez maintenant l'autre pied aussi longtemps que possible du balance disc puis reposez-le.

### Variante difficile

Tenez-vous debout sur les balance discs, les pieds parallèles écartés à largeur de hanches (choisissez votre position sur les balance discs; voir p. 2). Contractez bien la musculature de votre tronc. Exécutez l'exercice de la même manière que l'exercice de base.



# Enchaînement de pas

## Exercice 5

### Exercice de base

Posez les balance discs parallèlement à une distance d'un pas devant vous sur le sol, en les écartant à largeur de hanches. Faites un pas en avant avec le pied droit sur le balance disc de droite, puis amenez le pied gauche sur le balance disc de gauche. Pas 3 et 4: avancez devant les balance discs sur le sol. Pas 5 et 6: reculez pour revenir sur les balance discs. Pas 7 et 8: reculez au point de départ. Attention: reculer nécessite une bonne coordination. Enchaînez donc d'abord les pas sans balance discs.

### Variante plus difficile

Placez les balance discs l'un derrière l'autre à une distance de deux pas devant vous sur le sol. Avancez d'abord de deux pas sur le sol sur le prolongement imaginaire de cette ligne, puis de deux pas sur les balance discs, puis à nouveau de deux pas sur le sol. Parcourez le même chemin à reculons.



# Twist

## Exercice 6

### Exercice de base

Posez les balance discs parallèlement sur le sol en les écartant à largeur de hanches. Choisissez votre position sur les balance discs (voir p. 2). Toujours en faisant de petits pas, tournez vers la droite sur les balance discs, revenez au milieu puis tournez vers la gauche. Votre regard est dirigé vers l'avant.

### Variante plus difficile

Fermez les yeux.



# Pour votre sécurité

- Optez pour un niveau de difficulté correspondant à vos capacités. Commencez par la variante facile d'un exercice puis augmentez progressivement la difficulté.
- Exécutez les exercices lentement et de manière contrôlée. Veillez à avoir une respiration fluide.
- Entraînez-vous au moins deux fois par semaine, de préférence trois fois.

D'autres brochures ou publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées sur notre site Internet:

**bpa.ch**

Le BPA s'engage pour votre sécurité. Centre de compétences depuis 1938, il vise à faire baisser le nombre d'accidents graves en Suisse, grâce à la recherche et aux conseils prodigués. Dans le cadre de son mandat légal, il est actif dans la circulation routière, l'habitat, les loisirs et le sport.