

Forme physique

Niveau 1-2

Gym équilibre 2

**La chute constitue plus de 90%
des accidents domestiques de la personne âgée.**

Le nombre de chutes par an, en France, est évalué à deux millions pour les personnes âgées de plus de 65 ans.

Il est certain que le vieillissement naturel des fonctions peut être la cause de ces chutes, mais beaucoup d'autres causes peuvent être à l'origine! Y remédier le plus tôt possible est bien sûr l'idéal, mais il faut savoir qu'il n'est jamais trop tard pour se prendre en main.

Il est important de stimuler tous les capteurs et les systèmes qui participent au maintien de l'équilibre, en pratiquant régulièrement des exercices.

EXERCICE 1

Equilibre bipodal



Réaliser l'exercice sans fléchir les genoux.



Réaliser l'exercice en fermant les yeux.

1



2



Combien?

2
séries de
15
secondes

1 Position debout pieds joints.

2 Fléchir légèrement les genoux en gardant le dos droit.
Maintenir la position le temps indiqué.

EXERCICE 2

**Extension
bras/jambes
sur un pied**

1 série de 15 répétitions.

Maintenir la position,
bras gauche et jambe
droite vers l'avant.



- 1 Debout position naturelle
- 2 En expirant, tendre la jambe droite et le bras gauche vers l'avant.
- 3 Revenir en position initiale et répéter le mouvement.
Puis changer de côté.

Combien?

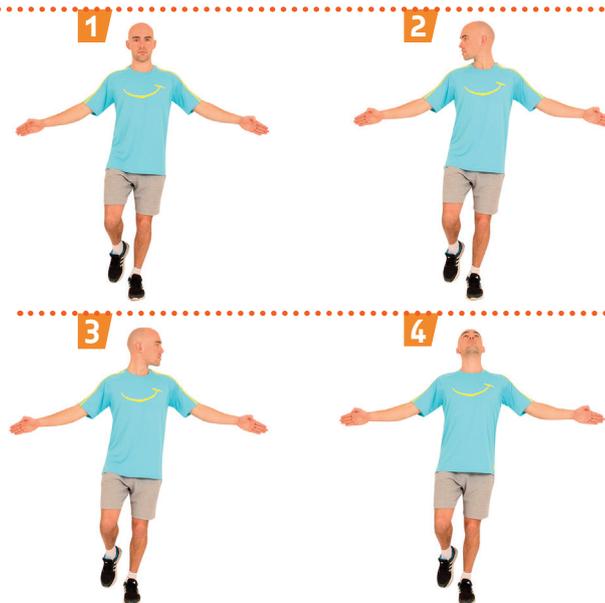
2
séries de
15
répétitions

EXERCICE 3

**Equilibre
unipodal**

Orienter la tête à droite
puis à gauche.

Réaliser l'exercice
avec les yeux fermés.



- 1 Se placer en équilibre sur une jambe.
- 2 Orienter sa tête vers la droite en gardant le reste du corps fixe.
- 3 Une fois stabilisé, orienter la tête vers la gauche.
- 4 Une fois stabilisé, orienter la tête vers le ciel.
Puis faire la même chose sur l'autre jambe.

Combien?

2
séries de
15
répétitions

**Conseil
du
mois**

Il est intéressant de se rappeler que la vitamine D, pour être synthétisée par l'organisme, a besoin de soleil.

Or, la peur des chutes entraîne une peur de sortir. L'organisme va donc se trouver carencé en vitamine D. Cette carence renforce la fragilité osseuse et rend donc toute chute potentiellement invalidante puisqu'entraînant des fractures.

N'hésitez pas à contacter votre professeur d'Activité Physique Adaptée en cas de doutes !