

## **Bouger oui – chuter non**

### **Exercices pour l'équilibre :**

DEBOUT : à l'aide d'une ou deux chaises selon les capacités de la personne

- Rester debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, inspirer, expirer, prendre conscience de la voute plantaire.
- Changer l'appui du poids des orteils vers le talon et inversement. Jusqu'à lever les talons ou décoller les orteils.
- Faire des petits et puis plus grand cercles avec les hanches.
- Tourner les épaules sans décoller les pieds
- Tourner les épaules et le torse en laissant les pieds au sol
- Monter les deux bras vers le plafond et puis descendre vers les pieds
- Un bras va au plus loin possible vers l'avant

Augmenter la difficulté :

- Les mêmes exercices avec un pied derrière l'autre
- Mêmes exercices en fermant les yeux
- Pieds en tandem – sur une ligne
- Sur un pied
- Se lever d'une chaise, se rasseoir sur une chaise

Exercices avec ballon de baudruche :

- Le balancer devant soi
- Le faire tourner autour de soi
- L'envoyer à un partenaire

- Lever la jambe, le faire passer en dessous

### **Marcher :**

- Lentement
- Sur une corde
- En poussant devant soi un ballon de baudruche avec un pied, puis l'autre pied
- 

### **Exercices de renforcement musculaire :**

- Debout, se tenir à une chaise ou sur un mur : lever une jambe, en angle droit, rester 10 sec, reposer la jambe et faire l'autre côté. Répéter plusieurs fois.
- Debout, se tenir avec les deux mains sur une chaise ou un mur : lever une jambe sur le côté (latéral) en l'écartant, reposer, faire l'autre jambe. Répéter plusieurs fois des deux côtés.
- Debout, se tenir avec les deux mains sur une chaise ou un mur : lever une jambe à l'arrière, tenir, reposer, changer de jambe. Répéter plusieurs fois.
- Debout, se tenir avec les deux mains sur une chaise, plier les deux genoux et descendre avec le dos droit le plus possible, rester 10 sec, remonter, reposer 10 sec et répéter plusieurs fois.
- Se tenir avec une ou deux mains : monter sur la pointe des pieds, rester 10 sec, redescendre, rouler sur les talons, rester 10 sec, reposer. Répéter plusieurs fois.