



CONSIGNES pour chaque position d'équilibre faites environ entre 6 et 8 répétitions.

Mettez-vous en sécurité avec une chaise à proximité ainsi qu'au bord d'un mur pour les enchainements dynamiques.

Vous pouvez reproduire cette séance 2 fois par semaine.

Inspirez en gonflant votre ventre et **soufflez** à l'effort en rentrant le nombril.

Pensez à vous hydrater. Essayez de vous mobiliser au maximum : limitez le temps passé en position assise ou couchée.

Pour les 3 premiers exercices : quand vous êtes dans la position indiquée, tournez votre tête de gauche à droite 6 à 8 fois puis à nouveau en entraînant le haut du corps (épaules et buste).



Echauffement :

Réalisez les mouvements de la séance précédente debout (voir position de base ci-dessous) + marchez environ 2 minutes en déroulant le pas (posez le talon en premier puis déroulé jusqu'aux orteils)



Pieds joints, tenez la position les yeux ouverts puis les yeux fermés sur 8 respirations et enchaenez avec les mouvements indiqués.



Décalez un pied vers l'avant, genoux légèrement fléchis. Stabilisez-vous et enchaenez les mouvements.

Puis inversez la position des pieds



Mettez un pied devant l'autre, genoux légèrement fléchis. Stabilisez-vous et enchaenez les mouvements.

Puis inversez la position des pieds

Pour ces deux exercices, si c'est difficile écartez latéralement un pied.



Pour la suite vous respectez la position de base : dos droit, pieds écartés largeur bassin et épaules basses

En fonction de vos capacités, vous réaliserez les exercices avec ou sans appui sur la chaise. Adaptez-vous à chaque exercice.



Montez entre 6 et 8 fois sur la pointe des pieds avec ou sans levés des bras et restez 5 secondes.



Vous basculez le poids du corps sur votre jambe droite et essayez de décoller le pied gauche du sol. Tenez 5 secondes et reposez le pied entre 6 et 8 fois du même côté.

N'oubliez pas de changer de pied.

Evolution possible si vous êtes à l'aise : rajoutez 6 rotations de têtes quand vous êtes stable avec le pied levé.

Equilibre dynamique (à réaliser proche d'un mur pour s'y appuyer si besoin)

Enchaînement 1 : à réaliser 4 fois

- 1- Départ : position de base, avancez de 4 pas en levant vos genoux.
- 2- Stabilisez-vous pieds joints puis tournez 4 fois la tête de droite à gauche.
- 3- Ecartez vos pieds puis balancez le poids du corps de gauche à droite en levant légèrement le pied du sol 4 fois.
- 4- Reculez de 4 pas pour revenir à la position de départ.



Enchaînement 2 (facultatif) : à réaliser 4 fois

- Départ : position de base, avancez en formant une ligne avec vos pieds sur 4 pas (le talon du pied avant touche la pointe de pied arrière).
- Stabilisez-vous et tournez la tête de gauche à droite 4 fois
- Reculez sur 4 pas de la même façon.



Si marcher en ligne n'est pas possible écartez légèrement vos pieds l'un de l'autre.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Aurore BRU :

06 12 31 24 14
sportsenior@cdostarn.fr

Retrouvez la vidéo sur le site « Personnes Agées Tarn » ou grâce au lien suivant :

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLQ1yAkBsSFZm59oGuQ8Kf9In2zOga0ewC>