



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AUX SÉNIORS

(selon les recommandations de l'OMS)

**CHAQUE EXERCICE PEUT ÊTRE ADAPTÉ
EN FONCTION DE VOS CAPACITÉS ET DE VOTRE FORME DU JOUR :**
ÉCOUTEZ VOTRE CORPS ET AVANCEZ À VOTRE RYTHME.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

2 fois par semaine

Quadriceps (muscle de la cuisse)

Ex 1



- Prendre appui avec les mains sur le dossier d'une chaise
- Poser les pieds bien au sol, sans décoller les talons
- Garder le regard horizontal et le dos droit
- Fléchir les genoux, puis remonter



Séries
de 6 à 15
flexions

Ex 2



- Assis sur une chaise, dos bien droit
- Tendre la jambe pour l'amener à l'horizontale
- Marquer un temps d'arrêt sans bloquer la respiration
- Puis redescendre le pied lentement



Séries
de 6 à 15
flexions

Grand fessier



- En appui sur le dossier d'une chaise, dos bien droit
- Étendre une jambe vers l'arrière, sans creuser le bas du dos, la pointe du pied arrière ne devant pas dépasser le talon du pied au sol.



Séries
de 6 à 15
extensions

Moyen fessier



- En appui sur un dossier de chaise ou une table, dos bien droit, en appui sur une jambe tendue
- Écarter l'autre jambe
- Effectuer des battements



Séries
de 6 à 15
mouvements

Le travail musculaire peut être augmenté en rajoutant des bracelets lestés aux chevilles.

Quadriceps-fessiers-dos

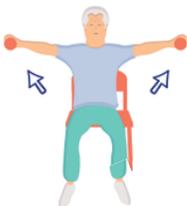


- Passer de la position assise à la position debout sans s'aider des bras
- Repasser en position assise en contrôlant la descente (ne pas se laisser tomber sur la chaise)



Séries
de 6 à 15
mouvements

Trapèze-delhoïde (muscles de l'épaule)



- Assis sur une chaise, le dos bien droit, une petite haltère dans chaque main (à défaut, une petite bouteille remplie d'eau ou de sable)
- Amener les mains latéralement au niveau des épaules, en maintenant celles-ci les plus basses possible
- Redescendre les bras en freinant le mouvement sans bloquer la respiration



Séries
de 6 à 15
mouvements

Deltoïde-pectoraux (muscles de l'épaule)



- Assis sur une chaise, le dos bien droit, une petite haltère dans chaque main (à défaut, une petite bouteille remplie d'eau ou de sable)
- Lever les bras vers l'avant et amener les mains au niveau des épaules en maintenant celles-ci les plus basses possible
- Redescendre les bras en freinant le mouvement sans bloquer la respiration



Séries
de 6 à 15
mouvements

ÉQUILIBRE

2 fois par semaine

Marcher sur une ligne



- Marcher en suivant une ligne au sol : lames de parquet, joints de carrelage ... tout en gardant le regard horizontal.

Difficultés croissantes :

- en réduisant l'écart des pieds (talon-pointe),
- en marche arrière,
- sur une corde posée au sol...

Attention, l'exercice doit être réalisé avec l'aide de quelqu'un ou un appui (barre, mur par exemple) pour sécuriser le moment.

Appui sur un pied



- Mains en appui sur un dossier de chaise
- Regarder loin devant
- Lever un pied en gardant la jambe au sol bien tendue
- Maintenir l'équilibre le plus longtemps possible sans bloquer la respiration.

Difficultés croissantes :

- se tenir avec une seule main,
- sans appui sur la chaise,
- en fermant les yeux ...

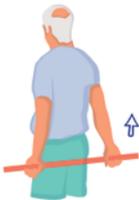
Épaules et tronc



- Prendre un bâton, l'écartement des mains étant égal à la largeur des épaules,
- Lever les bras pour amener le bâton au-dessus de la tête
- Incliner le tronc en maintenant le bassin fixe et en se grandissant au maximum
- Revenir à la position de départ
- Puis incliner de l'autre côté

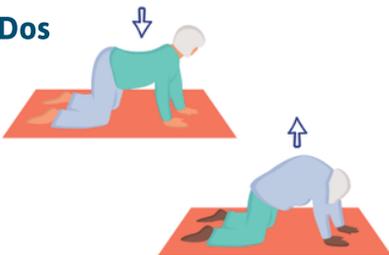
Cet exercice peut se faire assis sur une chaise.

Épaules



- Placer un bâton dans le dos, l'écartement des mains étant égal à la largeur des épaules
- Lever les bras vers l'arrière en les gardant tendus, le plus haut possible, en poussant le sternum vers l'avant
- Maintenir la position 10 secondes, sans bloquer la respiration

Dos



- En appui sur les mains et les genoux
- Creuser le dos, sans trop relever la tête et en inspirant
- Maintenir la position quelques secondes
- Puis arrondir le dos en rentrant la tête et en expirant
- Garder la position quelques secondes



Répéter
le cycle 5 fois