

# Bien équilibré au quotidien

Force et mobilité avec le programme d'entraînement 3×3



## Entraînement de la force des jambes: flexion des genoux

La force est nécessaire pour marcher avec assurance, monter des escaliers, porter un sac de commissions lourd ou se rattraper en cas de faux pas. Un entraînement régulier de la musculature des cuisses permet de juguler la diminution naturelle de la force. Pour votre sécurité, commencez par la variante la plus simple. Augmentez ensuite progressivement la difficulté pour muscler toujours davantage vos jambes.



### Exécution de l'exercice de base

Debout, jambes écartées à largeur de hanches, les deux pieds à plat sur le sol. Fléchissez les jambes puis tendez-les de nouveau en maintenant le haut du corps droit. Attention: les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds.

**Nombre d'exercices:** 8 à 12 répétitions, 1 à 3 séries (au moins 30 secondes de pause entre les séries)

#### Plus facile



En s'appuyant; la chaise doit être stable



En s'appuyant; la chaise doit être stable

#### Plus difficile



Sur une jambe en s'appuyant; la chaise doit être stable



Sur une surface instable (p. ex. linge de bain)

## Entraînement de l'équilibre en position debout

Entraînez votre équilibre pour prévenir les chutes. On parle d'équilibre statique quand on garde l'équilibre en position assise ou debout, c.-à-d. quand on parvient à stabiliser le corps. L'équilibre statique aide à exécuter des actions quotidiennes (p. ex. ramasser ou déplacer des objets, prendre un objet situé en hauteur sur une étagère). Pour votre sécurité, commencez par la variante la plus simple puis augmentez progressivement la difficulté.



### Exécution de l'exercice de base

Debout, corps droit, les pieds légèrement décalés. Effectuez des mouvements ciblés avec les bras. Ecrivez des mots (p. ex. votre prénom) en l'air, en grand, à deux mains. Déplacez vos bras le plus loin possible de gauche à droite.

**Durée de l'exercice:** 4 x 20 secondes, avec de courtes pauses intermédiaires

#### Plus facile



Pieds écartés à largeur de hanches, en s'appuyant; écrire à une main



Pieds écartés à largeur de hanches; écrire à deux mains

#### Plus difficile



Pieds l'un derrière l'autre; écrire à deux mains



Pieds écartés à largeur de hanches; sur une surface instable

## Entraînement de l'équilibre en marchant

Un bon équilibre dynamique aide à marcher avec assurance sur un sol inégal. Il est nécessaire pour équilibrer la tenue droite du corps lors de la marche et donne de la sécurité au quotidien en cas d'obstacles (risque de trébucher) ou de distractions. On l'entraîne en combinant différentes démarches à des exercices mentaux et/ou des mouvements annexes des bras. Pour votre sécurité, commencez par la variante la plus simple puis augmentez progressivement la difficulté.

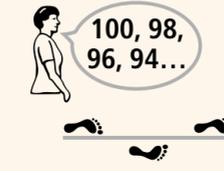


### Exécution de l'exercice de base

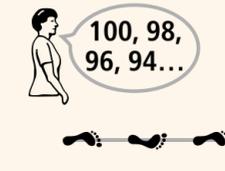
Marchez «comme» sur une ligne et comptez à haute voix en soustrayant 3 à 100 et ainsi de suite (100, 97, 94, 91 ...). Vous pouvez aussi effectuer un autre exercice mental en marchant.

**Durée de l'exercice:** 4 x 20 à 60 secondes, avec de courtes pauses intermédiaires

#### Plus facile



Démarche «normale»; compter: 98, 96, 94 ...



Marcher «comme» sur une ligne; compter: 98, 96, 94 ...

#### Plus difficile



Marcher en pas croisés; compter: 97, 94, 91 ... (toujours -3)



Même exercice + écrire en l'air

## Le programme d'entraînement 3x3

### 3 exercices, 3x par semaine

Se tenir debout et marcher avec assurance garantit mobilité et autonomie au quotidien. Pour cela, il est nécessaire d'avoir de la force et un bon équilibre, deux éléments que l'on peut entraîner jusqu'à un âge avancé.

Commencez sans plus tarder en suivant le programme d'entraînement 3x3. Les exercices ont l'avantage de pouvoir être réalisés à domicile et intégrés dans le quotidien. Ils peuvent par ailleurs être adaptés aux capacités de chacun grâce à des variantes plus simples et plus difficiles.

**Avancés: une surface instable augmente la difficulté**

#### Les 3 principaux conseils

- Choisissez la difficulté en fonction de vos capacités. Commencez par une variante facile puis augmentez progressivement la difficulté.
- Exécutez les exercices lentement et de manière contrôlée. Votre respiration doit être régulière.
- Entraînez-vous au moins 2x par semaine, de préférence 3x.

# Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).

## Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.005 Protège-hanches
- 3.011 Poisons et produits toxiques
- 3.012 Appareils ménagers
- 3.026 Checklist habitat sûr
- 3.027 Feu et sources de chaleur

**Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch).**

**Exercices filmés sur  
[www.chutes.bpa.ch](http://www.chutes.bpa.ch)**

Partenaire: Via, [www.promotionsante.ch/via](http://www.promotionsante.ch/via)



En collaboration avec  
des cantons et le bpa

© bpa 2013, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC