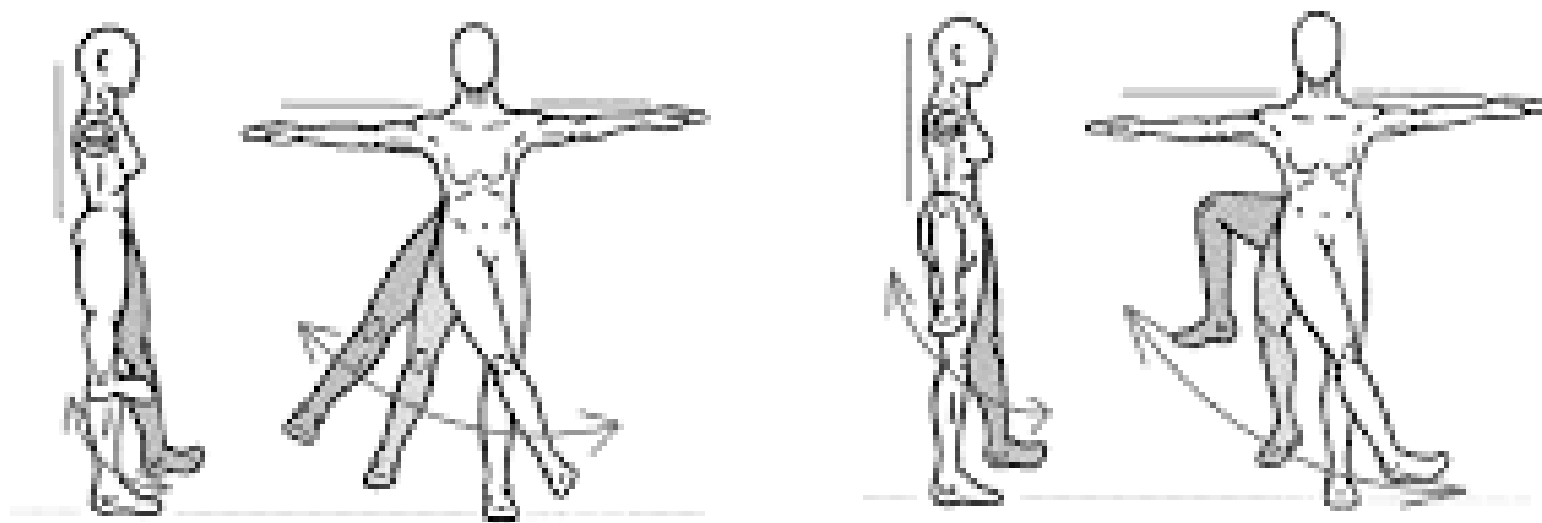


# Équilibre & Mobilité :

## 5 Circuits & autres Exos

### Équilibre et Proprioception



Maintenir l'équilibre avec la jambe tendue à gauche et fléchie à droite

# Circuit Équilibre Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT ÉQUILIBRE	VARIANTE	REP'
1	<b>GENOUX</b> <b>POITRINE</b>  <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: white;">CARDIO</span>	 <p style="text-align: center; color: red;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre &amp; les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	<b>Montées de genoux</b> 	30
				20
				10
2	<b>FENTES Croisées</b> 	 <p style="text-align: center; color: red;">Garder le dos bien droit.</p>	<b>Fléchir un peu moins sur les jambes</b>	16
				8
				4
3	<b>BRAS TENDUS + Jambe Opposée</b> 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p> 	<b>Si vous avez des problèmes aux épaules</b> 	20
				12
				6
4	<b>SQUAT Équilibre Pendule</b> 	 <p style="text-align: center; color: red;">Garder le dos bien droit.</p>	<b>Fléchir un peu moins sur les jambes</b>	16
				8
				4
5	<b>Gainage Latéral Droit</b> 	 <p style="text-align: center; color: red;">Sur main ou sur coude...</p>		20
				12
				6
6	<b>Sauts Pointes de Pied</b>  <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; color: white;">CARDIO</span>	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p>  <p style="text-align: center; color: black;">Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit) permet de renforcer les muscles latéraux de la jambe et de renforcer la cheville (limite le risque d'entorses).</p>		16
				8
				4
7	<b>SQUAT Front Kick</b> 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p> 	<b>Très dur</b> 	20
				12
				6
8	<b>Gainage Latéral Gauche</b> 	 <p style="text-align: center; color: red;">Sur main ou sur coude...</p>		20
				12
				6
9	<b>FLEXION Pointe de Pieds ou Oscillations</b> 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p>  <p style="text-align: center; color: red;">Ne pas poser les talons au sol</p>		16
				8
				4
10	<b>CLIMBERS</b> 	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">OU</p> 	<b>La main vient toucher le genou opposé.</b> 	16
				8
				4



# 3 EXOS POUR *renforcer son équilibre*

Pour assurer notre équilibre, notre cerveau perçoit les positions du corps puis les ajuste grâce aux muscles posturaux. Plus ils sont toniques, plus nous aurons le pied sûr !

PAR AUDE TIXERONT



**U**n manque d'activité peut « endormir » les capteurs sensoriels qui permettent à notre corps de maintenir – souvent sans que l'on s'en aperçoive – notre équilibre. Quelques exercices peuvent réveiller et stimuler ces automatismes et réflexes qui nous permettent de ne pas tomber. Pour ce faire, on s'installe dans un environnement calme et dégagé, propice à la concentration et au lâcher-prise, et sans risque de se cogner à un meuble en cas de déséquilibre. Au besoin, on se place près d'un mur, ou on met une musique zen permettant d'apaiser le mental et de faciliter la concentration. Les progrès apparaissent en quelques jours ou quelques semaines !



## **EXO 1 LA STATUE**

Debout, pieds nus, écartez ses pieds au-delà de la largeur des épaules, puis fermez les yeux. Tendez les bras en croix sur les côtés, et essayez de tenir le plus longtemps possible cette posture (minimum 45 secondes) sans bouger. Resserrer ensuite progressivement les pieds, le but étant, à la fin, de tenir au moins 45 secondes les pieds collés... Terminer en mettant les bras le long du corps, ou en entrelaçant ses doigts dans le dos, ce qui favorise le recentrage du corps. **Maintenir 45 secondes.**

**BIENFAITS :** se priver de la vue oblige à se concentrer sur ses récepteurs sensoriels, qui informent le cerveau de notre position, et à les renforcer.



## EXO 2 LE BALANCIER

Pieds nus et debout, se tenir sur une jambe minimum 20 secondes. Essayer ensuite d'éloigner la jambe vers l'avant, vers l'arrière, puis sur le côté, sans poser le pied par terre, en faisant un effet de balancier avec le reste du corps (les bras sont soit tendus sur les côtés en croix, soit relâchés le long du corps pour durcir l'exercice) **durant 20 secondes, davantage si possible.** Faire de même en changeant de jambe.

Pour aller plus loin, on peut refaire l'exercice en réalisant des flexions avec la jambe au sol.

**BIENFAITS :** renforcer les mollets, fessiers, muscles profonds du tronc (colonne vertébrale et ceinture abdominale), et mettre à l'épreuve l'équilibre du corps pour le développer.

## A surveiller!

Des troubles de l'équilibre peuvent être provoqués par la prise de certains médicaments (psychotropes, antidépresseurs, antihypertenseurs, antihistaminiques...), des anomalies visuelles, des problèmes vestibulaires provoquant des sensations de vertiges ou des désordres de la proprioception, une maladie squelettique ou neurologique... Si ces exercices n'améliorent pas les soucis d'équilibre ou si ceux-ci s'aggravent, on en parle à son médecin.

## EXO 3 L'ÉQUILIBRISTE

Se placer sur un tapis, à quatre pattes. Passer de quatre à trois appuis au sol, en levant d'abord un bras, tenir la position pendant 10 secondes, sans perdre l'équilibre. Puis, passer de trois à deux appuis sur le sol, en levant la jambe opposée au bras déjà levé. Tenir la position pendant 10 secondes, sans perdre l'équilibre.

Plier ensuite le bras et la jambe tendus de façon que le coude et le genou se touchent, avant de les retendre pour créer de l'instabilité.

**Recommencer 5 fois (ou plus), puis refaire l'exercice en changeant de côté.**

**BIENFAITS :** travailler son équilibre tout en renforçant les muscles des épaules, de la ceinture abdominale et du dos.

UNE FOIS LES 3 EXERCICES MAÎTRISÉS, se challenger en posant les pieds sur un coussin pour créer une instabilité et renforcer encore son sens de l'équilibre.





# THE FIT-FOR-LIFE WORKOUT

Do the following eight moves on three nonconsecutive days a week.

**Day 1:** 2 sets of 10 to 12 reps with 5- to 10-pound weights

**Day 2:** 3 sets of 8 to 10 reps with 10- to 15-pound weights

**Day 3:** 3 sets of 8 to 10 reps with 15- to 20-pound weights

## 1 BOAT WITH A TWIST



## 2 T ROW



## 3 HAMSTRING CURL WITH TRICEPS KICKBACK



## 4 SIDE STEP-UP AND KICK



## 5 CURTSY SALUTE



## 6 SWIVEL SQUAT



## 7 BUTTERFLY SQUAT AND CURL



## 8 FRONT-LOADED SPLIT SQUAT







# Equilibre

Prévenir et soulager les douleurs

Pour chaque exercice, maintenez la position le temps indiqué puis relâchez en respirant normalement.

Niveau de difficulté

- Débutant
- Intermédiaire
- Expert

Enchaîner la séquence



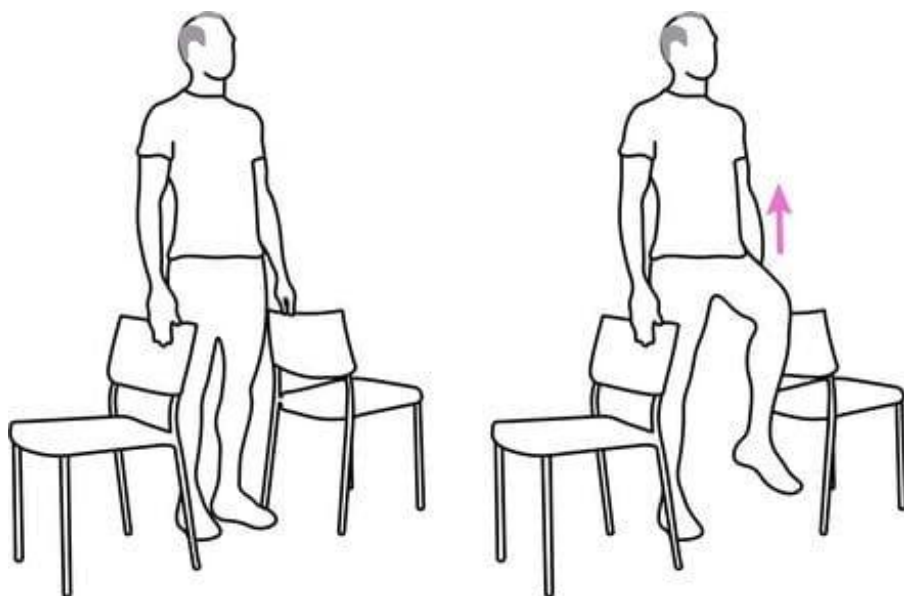

3 tours      15 s. entre les exercices  
1 min. entre les tours



## On s'équilibre entre 2 chaises

### - Niveau débutant

1. Debout entre deux chaises avec les mains en appuis sur les dossiers.
2. Décoller le pied gauche du sol, fléchir le genou et maintenir l'équilibre entre 5 et 15 secondes selon vos capacités en s'aidant des chaises pour conserver l'équilibre.
3. Recommencer avec l'autre jambe.

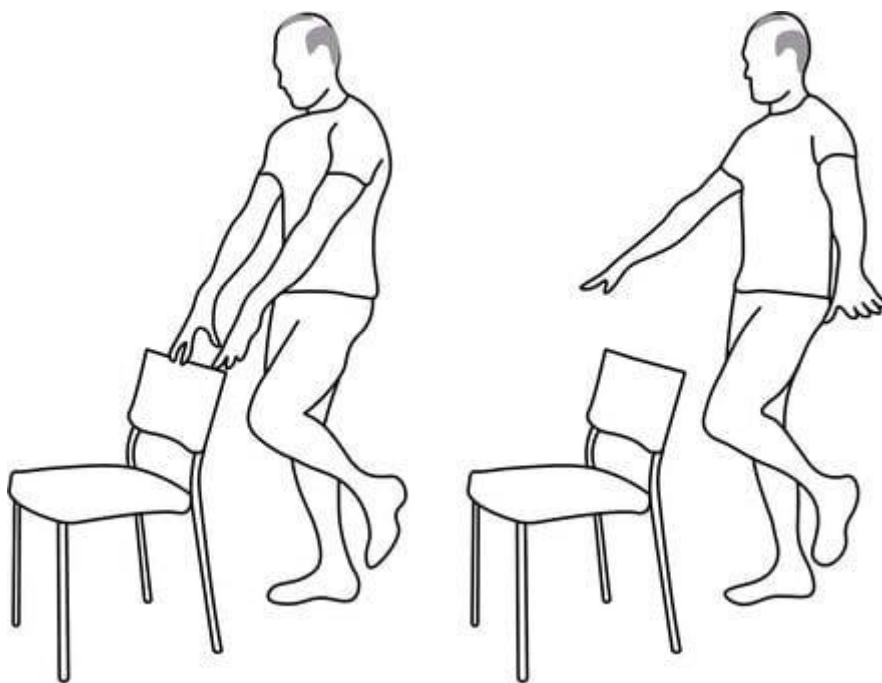


**Consignes** : Faites 3 répétitions espacées d'une minute de repos. Pour les plus résistants, augmenter progressivement la durée.

## On se met sur une jambe -

### Niveau débutant

1. Debout sur un pied derrière une chaise.
2. Poser les mains sur le dossier de la chaise pour s'aider à conserver l'équilibre.
3. Une fois à l'aise, lâcher progressivement le dossier.
4. Maintenir la position entre 5 et 15 secondes selon vos capacités puis recommencer avec l'autre jambe.

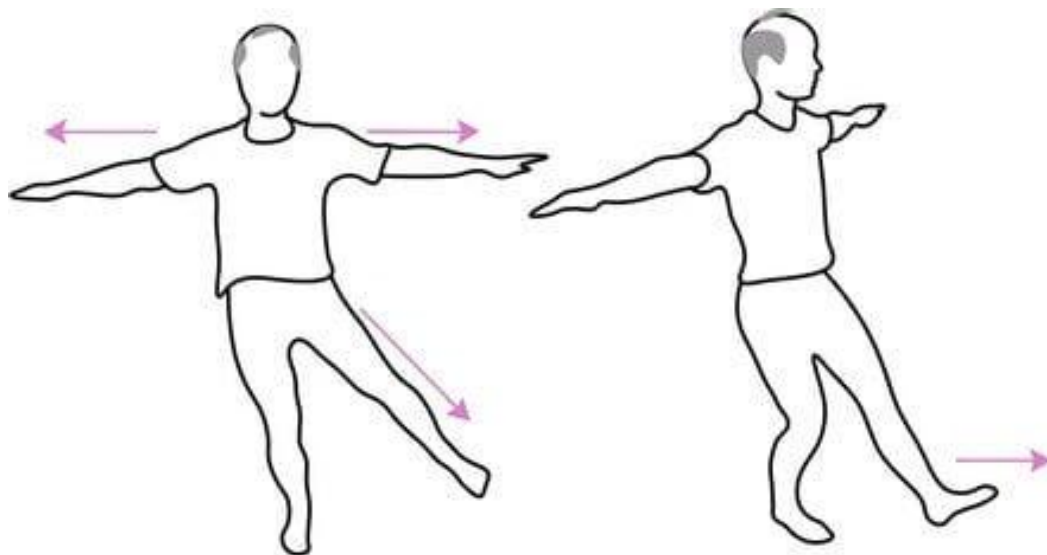


**Consignes** : 3 séries espacées d'une minute de repos. Pour les plus résistants, augmenter progressivement la durée.



### On s'équilibre sur une jambe - Niveau intermédiaire

1. Debout avec les bras tendus sur les cotés.
2. Tendre une jambe sur le côté puis maintenir pendant 10 à 30 secondes.
3. Changer de côté.



**Consignes:** 2 séries espacées d'une minute de repos. Pour les plus résistants, augmenter progressivement la durée.

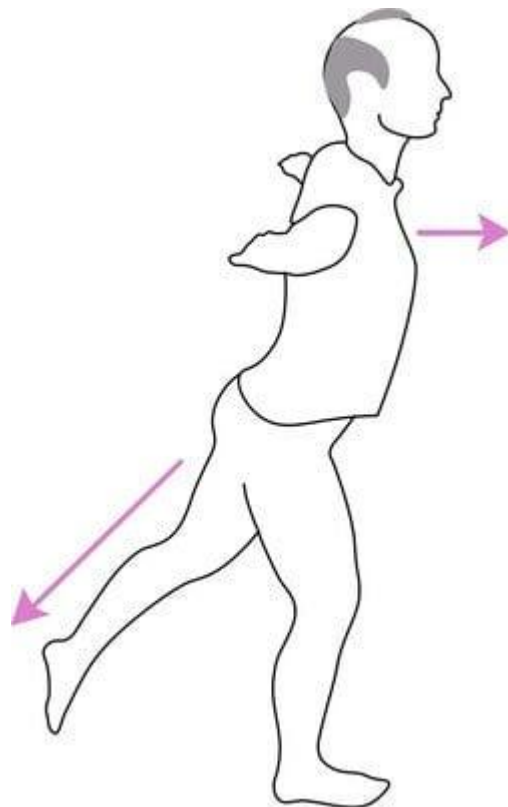
**Variante:** Tendre la jambe devant soi. Pour renforcer l'exercice, poser les mains sur les hanches.

### On penche le torse - Niveau intermédiaire

1. Debout sur une jambe avec le genou légèrement fléchi.
2. Mettre les bras sur les côtés pour vous aider à garder l'équilibre.
3. Tendre l'autre jambe vers l'arrière et pencher le torse légèrement en avant.
4. Maintenir entre 10 et 30 secondes puis changer de côté.

**Consignes :** Répéter 2 fois par coté en espaçant les exercices par une minute de repos.

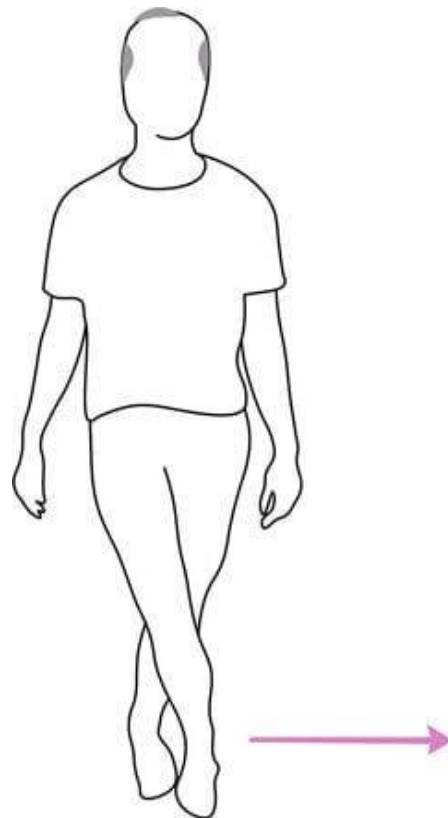
**Variante :** Recommencer en balançant la jambe d'avant en arrière pendant 30 secondes pour renforcer votre équilibre.



### On fait le crabe - Niveau expert

1. Debout marcher sur le côté en croisant les jambes devant soi.

**Consignes:** 30 secondes dans un sens et 30 secondes dans l'autre.

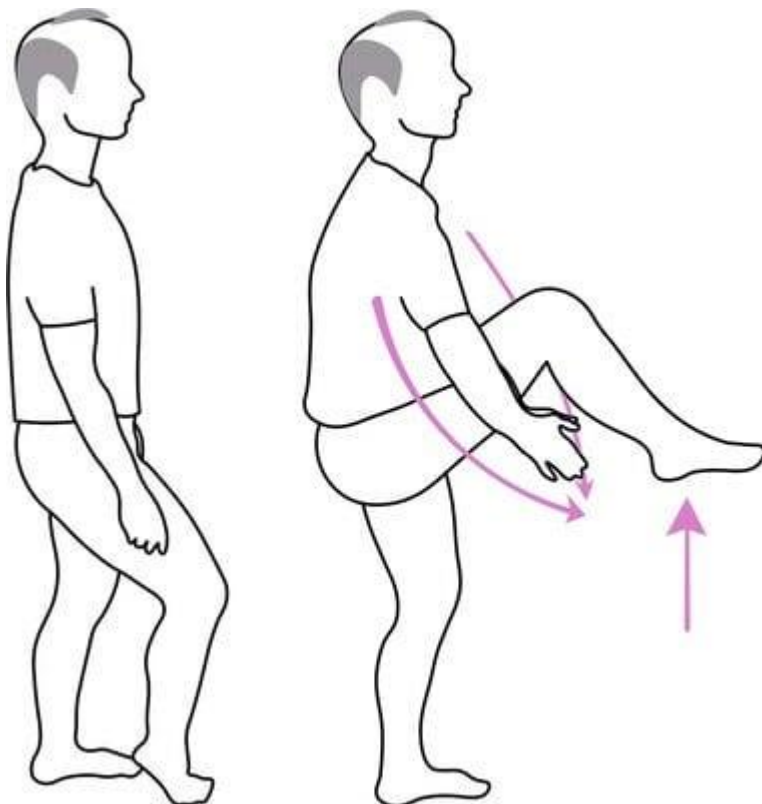


### On tape dans ses mains -

**Niveau expert**

1. Debout, lever une jambe pour de taper dans ses mains sous le genou de la jambe levée tout en conservant votre équilibre.
2. Reposer ensuite doucement la jambe au sol puis recommencer.

**Consignes :** Entre 5 et 10 répétitions par côté.

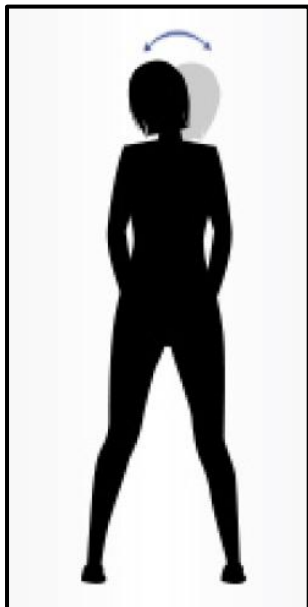




# Améliorer votre Mobilité :

Voici une routine d'entraînement que vous pourrez pratiquer dans le confort de votre maison. Ces exercices provoquent très peu d'impacts et auront un effet positif sur votre corps.

Note : Si vous souffrez d'arthrite sévère, consultez votre professionnel de la santé avant d'entreprendre le programme ci-dessous.



## Flexion latérale du cou.

Répétitions : 5 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.

### Description :

- Assis sur une chaise ou debout, les bras de chaque côté du corps.
- Lentement, penchez progressivement votre tête le plus possible vers la gauche, puis penchez du côté droit.
- Une fois terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez à deux autres reprises.

## Flexion verticale du tronc.

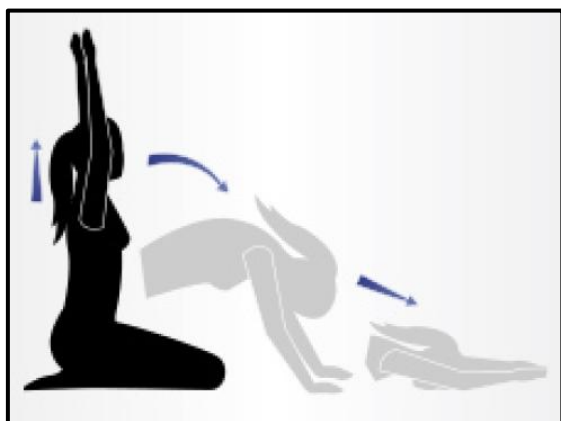
Répétitions : 10.

Séries : 1 à 2.

### Description :

- À genoux sur un tapis de sol confortable, les bras vers le haut.
- Tout en expirant, effectuez une flexion du tronc et essayez d'aller toucher le sol avec vos bras.
- Revenez à votre position initiale en inspirant.
- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.

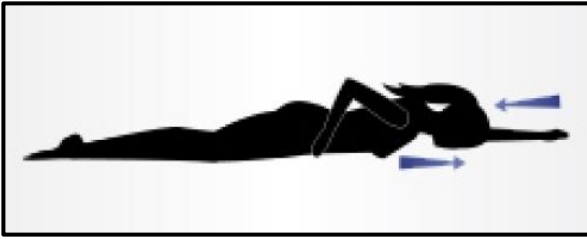
Note : si vous ne parvenez pas à aller toucher le sol lors des premiers entraînements, ne vous en faites pas. Contentez-vous d'aller là où votre corps vous permet d'aller.



### Flexion / extension des coudes, couché sur le ventre.

Répétitions : 10 à 12 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.



Description :

- Couché à plat ventre sur un tapis de sol confortable, les mains de chaque côté du corps.

Portez votre bras gauche le plus possible vers l'avant puis, tout en le ramenant

- Répétez le même mouvement avec votre bras droit.

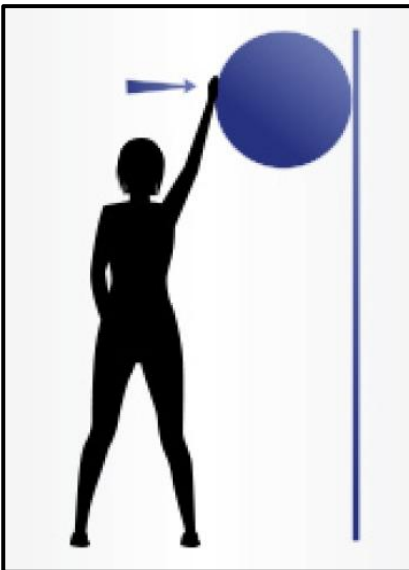
- L'exercice s'effectue en simultanée : si le bras gauche est en mouvement, le bras droit devra inévitablement bouger à son tour.

- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.

### Poussée statique sur ballon.

Répétitions : 5 pressions de 5 à 8 secondes.

Séries : 2.



Description :

- Assis sur une chaise ou debout, le bras gauche en l'air en appui sur un ballon d'exercice.

- Tout en expirant, exercez une pression sur le ballon pendant 5 à 8 secondes

- Puis prenez une pause de 10 secondes.

- Une fois terminé, recommencez l'exercice du même côté jusqu'à ce que vous ayez atteint 5 pressions consécutives (5x 5 à 8 secondes de pression).

- Par la suite, changez de côté.

### Développé alterné, assis sur une chaise.

Répétitions : 10 à 15 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.



Description :

- Assis sur une chaise, une bouteille d'eau ou un haltère de 0,5 à 2 kg dans chaque main.

- Effectuez une extension du coude avec votre bras gauche en allant porter l'haltère le plus haut possible.

- Simultanément lorsque vous descendez votre bras gauche, élevez le bras droit

- Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes puis recommencez.



Flexion du genou alternée, couché sur le ventre.

Répétitions : 15 à 20 de chaque côté.

Séries : 2 à 3.



Description :

- Couché à plat ventre sur un tapis de sol confortable, les bras sous le menton qui vous servent d'appuis.
- Tout en expirant, effectuez une flexion de votre jambe gauche, puis ramenez-la à sa position initiale en inspirant.
- Une fois l'exercice terminé du côté gauche, passez à la jambe droite
- Puis prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.

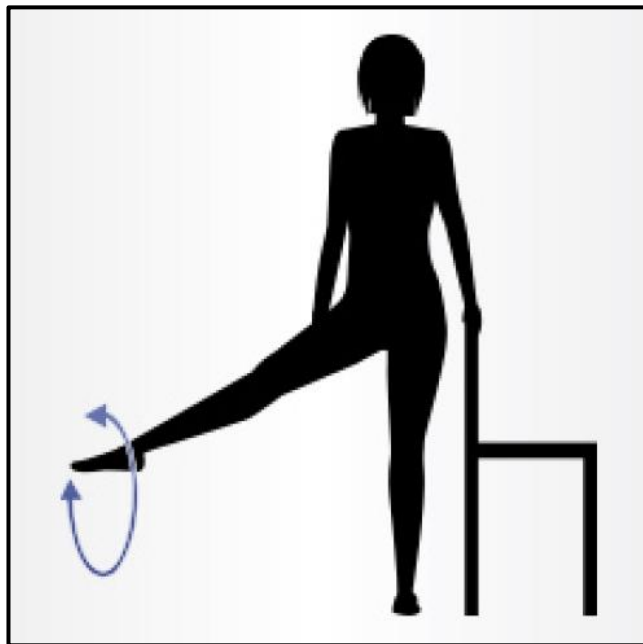
Rotation externe de la jambe.

Répétitions : 5 x 10 à 15 secondes de chaque côté.

Séries : 2.

Description :

- Debout, la main droite en appui sur une chaise.
- Élevez votre pied droit à environ 30 centimètres du sol et effectuez un mouvement de rotation pendant 10 à 15 secondes.
- Une fois l'exercice terminé, alternez avec la jambe gauche.
- Continuez en alternance
- Puis prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.



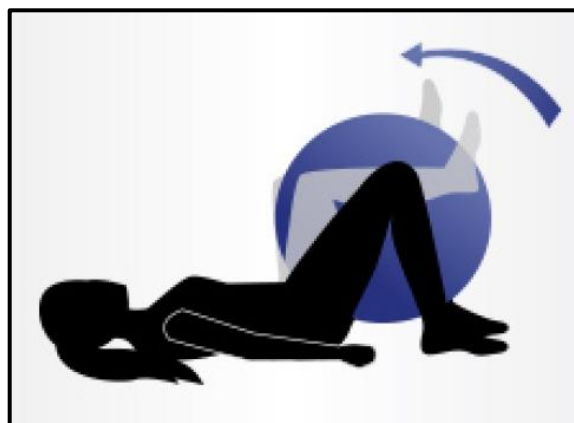
Flexion du tronc avec ballon entre les 2 jambes.

Répétitions : Maximum.

Séries : 2 à 3.

Description :





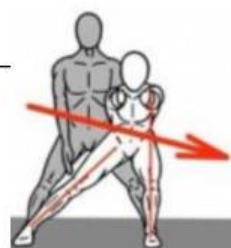


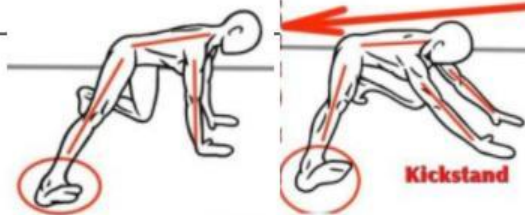


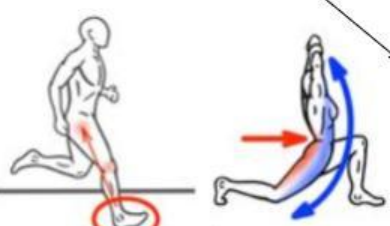
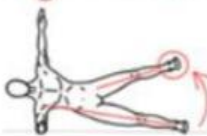
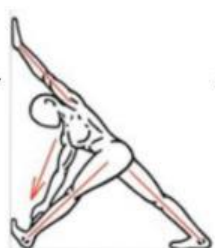
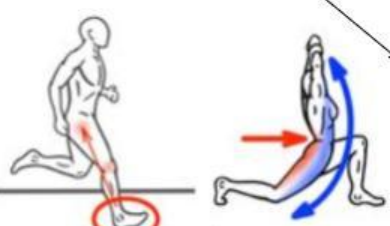



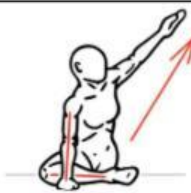

- Couché sur le dos sur un matelas de sol confortable, un ballon d'exercice placé entre vos 2 cuisses.
- Tout en expirant, apportez le ballon le plus près de votre abdomen à l'aide de vos cuisses.
- Revenez à votre position initiale en inspirant. - Une fois l'exercice terminé, prenez une pause de 30 à 60 secondes et recommencez.



Conclusion :

Il est certain que le fait de pratiquer une activité physique ne fera pas complètement disparaître tous vos maux. Toutefois, si vous persévérez, vous serez en mesure de constater que votre santé articulaire s'améliorera grandement en peu de temps. Bon entraînement !

# Circuit Mobilité Sans Matériel

N°	EXOS	CIRCUIT MOBILITÉ	VARIANTE	REP'
1	<p><b>4 exos à Enchaîner</b></p>	<p><b>CARDIO</b></p>  <p><b>Mvts rapides</b>      <b>Pointes de pieds</b></p>	<p><b>Pour ces 4 exos, faire 50 reps de chacun</b></p>	200
2				16
				8
				4
3				16
				8
				4
4			 <p>Alterner de côté</p>	16
				8
				4
5				16
				8
				4
6				16
				8
				4
7				16
				8
				4
8				16
				8
				4
9				16
				8
				4
10				16
				8
				4



# BACK MOBILITY

