

GUIDE PRATIQUE

VIEILLIR DEBOUT

*Le guide pratique pour préserver son équilibre, sa
marche et son autonomie au quotidien*



• • •

Morgane Bu

Masseur-kinésithérapeute à domicile

Vieillir Debout — Le guide pratique pour préserver son équilibre, sa marche et son autonomie au quotidien

© 2026 Morgane Bu. Tous droits réservés.

Toute reproduction, représentation, distribution ou transmission de cet ouvrage, intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'auteure, à l'exception de courtes citations accompagnées de la mention de la source.

Cet ouvrage est un outil d'information et de prévention. Il ne remplace ni une consultation médicale, ni un suivi kinésithérapique personnalisé — voir l'avertissement médical complet en page suivante.

Première édition — 2026 · Auto-édition

Contact : contact@vieillirdebout.fr

Avertissement médical

À LIRE AVANT DE COMMENCER

Ce livre est un outil d'information et de prévention. Il ne constitue en aucun cas une consultation médicale, une prescription kinésithérapique personnalisée, ou un substitut à un suivi professionnel.

Avant de débiter ce programme, consultez votre médecin traitant, en particulier si vous avez fait une chute récente (moins de 3 mois), si vous souffrez de vertiges fréquents, si vous avez une maladie chronique instable, si vous avez subi une chirurgie récente, ou si vous prenez des traitements modifiant l'équilibre ou la tension artérielle.

L'auteure décline toute responsabilité en cas de blessure survenant lors de la pratique des exercices, d'aggravation d'une pathologie préexistante, ou de mauvaise interprétation des consignes. Chaque personne pratique sous sa propre responsabilité, et doit adapter le programme à ses capacités individuelles.

Table des matières

1 Comprendre · p. 5

Pourquoi perdez-vous en autonomie ? · Les chutes · Le déconditionnement · Le périmètre de vie et le syndrome post-chute · Ce qui fonctionne

2 Les capacités à préserver · p. 10

Se lever, marcher, faire ses courses, monter des escaliers, préparer ses repas, équilibre, transporter, se relever du sol

3 La marche, la verticalité, les virages et la canne · p. 14

Transfert de poids · 3 repères de marche · Verticalité · Respiration · Virages · La canne · Pour les aidants

4 La bibliothèque d'exercices · p. 21

Avant de commencer : les règles du jeu

Fiche 1 – L'assis-debout · p. 25

Fiche 2 – La marche : ancrer les bons réflexes · p. 28

Fiche 3 – La marche en parlant · p. 30

Fiche 4 – La marche arrière · p. 31

Fiche 5 – Démarrer, s'arrêter, changer d'allure · p. 32

Fiche 6 – Déroulement du pas et triple flexion · p. 33

Fiche 7 – Le Pingouin · p. 35

Fiche 8 – Les pas de côté · p. 36

Fiche 9 – L'équilibre et la marche tandem · p. 38

Fiche 10 – L'équilibre sur une jambe · p. 40

Fiche 11 – Le pas qui rattrape · p. 42

Fiche 12 – Changements de direction et obstacles · p. 44

Fiche 13 – Les escaliers · p. 46

Fiche 14 – Les chevilles · p. 48

Fiche 15 – Renforcer le dos et les hanches · p. 50

Fiche 16 – La marche du retour de courses · p. 52

Fiche 17 – Se relever du sol · p. 53

5 Mettre en pratique · p. 56

Faites le point (état des lieux) · Le tableau de suivi · La sécurité au quotidien · Spécial Aidants · FAQ

6 Conclusion · p. 71

7 Références & Transparence · p. 72

Repères scientifiques · À propos de l'auteure

1

PARTIE 1

Comprendre

Vieillir ne signifie pas forcément devenir dépendant.

Dans mon métier, je rencontre chaque jour des personnes qui continuent longtemps à vivre chez elles, à sortir, à cuisiner, à marcher, à voir leurs proches et à profiter pleinement de leur quotidien. Mais je constate aussi que, quelques années plus tard, certaines de leurs capacités peuvent avoir progressivement diminué : la force, l'équilibre, l'endurance, la confiance en soi ou, tout simplement, l'envie de bouger.

Une chose que je remarque régulièrement : la perte d'autonomie arrive rarement « d'un coup ». Le plus souvent, elle s'installe doucement, presque discrètement — et c'est justement parce qu'elle est discrète qu'on a tendance à ne réagir que lorsqu'elle est déjà bien installée.

Comprendre ce phénomène permet déjà de mieux le prévenir. C'est tout l'objet de cette première partie.

1. Pourquoi perdez-vous en autonomie ?

Quand on parle d'autonomie, on ne parle pas seulement de « faire du sport ». On parle surtout de votre capacité à continuer à faire les gestes du quotidien : vous lever d'une chaise, marcher dehors, monter quelques marches, porter un sac, préparer un repas, faire vos courses, prendre votre douche en sécurité. Ces gestes paraissent simples... jusqu'au jour où ils deviennent difficiles.

Les recherches montrent que certaines capacités diminuent naturellement avec l'âge si elles ne sont pas entretenues : la force musculaire, l'équilibre, la vitesse de marche, la coordination, l'endurance. Mais contrairement à une idée très répandue, le vieillissement seul n'explique pas tout — et c'est sans doute la chose la plus importante que je veuille vous faire comprendre dès cette première page.

Une grande partie de cette perte est liée à la diminution de l'activité physique, à la peur de tomber, aux périodes d'alitement ou d'hospitalisation, à la sédentarité, et parfois au manque de confiance en soi. Votre corps fonctionne selon un principe très simple :

« Ce que vous utilisez régulièrement se maintient mieux. »

À l'inverse, ce que vous arrêtez progressivement de faire devient plus difficile. Pas parce que votre corps « lâche », mais parce qu'il s'adapte — dans le mauvais sens — à ce qu'on lui demande de moins en moins.

Pensez au pont, cette figure de gymnastique : enfant, on le faisait sans y penser. Réessayez des années plus tard, sans entraînement... et le dos se bloque. Ce qu'on ne fait plus, le corps finit par ne plus savoir le faire.

2. Pourquoi les chutes changent-elles tout ?

Une chute n'est jamais « juste une chute ».

Même sans blessure grave, elle peut provoquer un véritable tournant dans votre vie. C'est quelque chose que je constate très régulièrement chez mes patients : après une chute, on ose moins marcher, on évite les sorties, on fait moins de mouvements, on perd confiance, on demande davantage d'aide. Petit à petit, on bouge moins « pour être prudent ».

Le problème, c'est que moins vous bougez, plus vos muscles diminuent, plus votre équilibre se dégrade, plus la marche devient difficile — et plus le risque de rechuter augmente. C'est un cercle que je vois souvent, qu'on retrouve juste après.

Les études montrent pourtant qu'un travail adapté sur le renforcement musculaire, l'équilibre, la marche et les exercices fonctionnels réduit nettement le risque de chute. Et la bonne nouvelle, celle que je veux que vous reteniez : il n'est jamais « trop tard » pour retravailler ces capacités. J'ai vu des patients de 85, 90 ans progresser — pas vers la performance, mais vers plus de confiance et plus de liberté.

3. Le cercle vicieux du déconditionnement

La perte d'autonomie s'installe souvent de façon progressive.

Parfois, tout commence par un petit changement : vous marchez un peu moins, vous évitez les escaliers, vous restez plus assis, vous sortez moins souvent. Puis votre corps s'adapte... mais dans le mauvais sens.

Les muscles perdent en force. Le souffle diminue. Les mouvements deviennent plus lents. L'équilibre devient moins sûr. Et comme les gestes deviennent plus difficiles, on les évite encore davantage.

C'est ce qu'on appelle **le cercle vicieux du déconditionnement** : le corps se « déconditionne », comme un sportif qui arrête l'entraînement — sauf qu'ici, l'entraînement, c'était la vie quotidienne.

Beaucoup de mes patients me disent, en arrivant : « Je bouge moins parce que je vieillis. »

Et je comprends pourquoi ils le pensent — c'est l'explication la plus simple, celle qui ne demande rien à personne. Mais en réalité, c'est souvent l'inverse qui se joue aussi :

« On perd aussi certaines capacités parce qu'on bouge moins. »

Ce n'est pas une question de culpabilité. C'est juste une information utile — parce que si une partie du problème vient de là, alors une partie de la solution aussi.

4. Le périmètre de vie et le syndrome post-chute

Le **périmètre de vie**, c'est l'espace dans lequel vous vous déplacez au quotidien : votre chambre, votre logement, votre rue, votre quartier, votre ville. C'est un indicateur que j'observe attentivement chez chacun de mes patients, parce qu'il résume tout le reste : plus ce périmètre se rétrécit — on ne va plus au marché, puis plus au bout de la rue, puis plus au jardin — plus les capacités diminuent, et plus les risques augmentent. Ce n'est pas toujours la chute qui fait tout basculer : c'est souvent l'arrêt progressif des sorties. La bonne nouvelle, c'est que ce périmètre peut aussi s'élargir à nouveau, pas à pas — c'est exactement le sens des exercices de ce livre.

Le **syndrome post-chute**, lui, peut s'installer après une chute — ou même après une simple frayeur : la démarche devient plus lente, le corps se raidit, le poids reste en arrière, et la peur prend toute la place. Ce n'est pas « dans la tête ». C'est une réaction de protection du cerveau, pas un manque de courage. Et c'est justement parce qu'on le comprend qu'on peut l'accompagner : en douceur, par des expériences de mouvement sécurisées — et avec l'aide d'un professionnel quand la peur reste envahissante.

5. Ce qui fonctionne vraiment selon les études

Pendant longtemps, on a pensé qu'il fallait surtout « se reposer » en vieillissant. Aujourd'hui, les recherches montrent exactement l'inverse : l'activité adaptée est l'un des meilleurs outils pour préserver votre autonomie.

Les programmes les plus efficaces ne reposent pas sur un seul type d'exercice. Les meilleurs résultats sont obtenus avec des activités dites « multicomposantes » — c'est-à-dire qui travaillent plusieurs capacités en même temps : la force, l'équilibre, la marche, l'endurance, la coordination, et les gestes du quotidien.

Et voici ce que je trouve le plus rassurant dans ces études : les exercices les plus utiles sont souvent très simples. Se lever d'une chaise. Marcher régulièrement. Monter une marche. Travailler l'équilibre. Tourner. Éviter des obstacles. Porter des objets légers. Ces exercices ont un point commun : ils ressemblent à la vraie vie. Et c'est justement ce qui les rend efficaces — c'est tout le programme des prochaines parties de ce livre.

Les études montrent également que la régularité compte plus que la performance, que quelques séances par semaine suffisent déjà à aider, et que même les personnes très âgées peuvent progresser. La kinésithérapie joue aussi un rôle important : pour reprendre confiance, retrouver certaines capacités, sécuriser les mouvements, prévenir les chutes, et vous aider à rester autonome le plus longtemps possible.

À RETENIR

Perdre un peu de capacités avec l'âge est fréquent. Mais perdre totalement son autonomie n'est pas une fatalité. Votre corps a besoin de mouvement pour continuer à fonctionner. Bouger régulièrement, entretenir votre force, votre équilibre et votre marche peut réellement vous aider à : rester indépendant plus longtemps, limiter les chutes, conserver confiance en vous, et continuer à vivre chez vous dans de bonnes conditions. Il ne s'agit pas de devenir sportif. Il s'agit surtout de continuer à vivre en mouvement.

2

PARTIE 2

Les capacités à préserver

Ce chapitre ne parle pas de « sport ». Il parle des gestes qui vous permettent de continuer à vivre votre vie.

Quand on parle d'autonomie, on pense souvent à une idée générale : « rester indépendant ».

Mais dans mon travail au quotidien, je vois bien que concrètement, votre autonomie repose surtout sur une série de capacités très précises — celles qui vous permettent de continuer à vivre chez vous, de sortir en sécurité, de garder confiance, et de limiter votre dépendance aux autres.

Ce chapitre ne parle donc pas de « sport ». Il parle des gestes qui vous permettent de continuer à vivre votre vie. Et vous allez sans doute reconnaître chacun d'eux — parce que ce sont des gestes que vous faites, ou que vous avez faits, sans même y penser.

1. Se lever d'une chaise

Ça paraît anodin. Et pourtant, se lever d'une chaise est l'un des mouvements les plus importants pour votre autonomie.

Vous le faites sans y penser : pour aller aux toilettes, vous mettre à table, sortir. Quand ce mouvement devient difficile, toute votre journée devient plus compliquée — chaque déplacement commence par cette même petite difficulté.

Dans mes consultations, je vois régulièrement les premières difficultés apparaître ainsi : on pousse avec les bras, on prend de l'élan, on évite les sièges bas, on demande de l'aide. Ce mouvement dépend surtout de la force de vos jambes, de votre équilibre, et de votre capacité à transférer votre poids vers l'avant. On y reviendra en détail — c'est même le premier exercice de la bibliothèque, et pour moi, l'un des plus importants de tout ce livre.

2. Marcher dehors

Marcher dans son salon est une chose. Marcher dehors en est une autre.

À l'extérieur, il faut gérer les irrégularités du sol, tourner, éviter des obstacles, traverser, regarder autour de soi, parfois porter un sac. La marche extérieure demande donc beaucoup plus : d'équilibre, d'attention, de coordination, et d'endurance.

C'est exactement pour ça que je porte une attention particulière, plus loin dans ce livre, à la marche réelle — pas juste « marcher », mais retrouver les bons réflexes pour marcher dehors avec confiance. Quand une personne commence à éviter les sorties, j'observe presque toujours la même cascade : moins d'activité, plus d'isolement, une baisse de confiance, et une diminution progressive des capacités physiques. C'est exactement le cercle dont on a parlé en Partie 1.

3. Faire ses courses

Faire ses courses mobilise énormément de capacités en même temps.

Il faut marcher, porter, s'orienter, gérer son attention, mémoriser, parfois monter des trottoirs, manipuler des objets, gérer un budget. Les difficultés dans ce type d'activités du quotidien sont parmi les premiers signes d'une perte d'autonomie future — et c'est fréquemment ce que mes patients me décrivent en premier, sans toujours s'en rendre compte : « je n'y vais plus aussi souvent », « je me fais livrer maintenant ».

Ce n'est donc pas « juste aller au magasin ». C'est une activité très complète qui entretient votre mobilité, votre cognition, votre prise d'initiative, et votre lien social.

4. Monter des escaliers

Monter des escaliers demande de la force dans les jambes, un bon équilibre, une coordination précise, et suffisamment de souffle.

Très souvent, les escaliers deviennent une première source d'appréhension : on se tient davantage à la rampe, on monte plus lentement, on évite certains étages, on limite ses déplacements. Je le vois constamment, et c'est un signal auquel je fais toujours attention.

Même lorsque les escaliers deviennent difficiles, continuer à travailler les capacités nécessaires reste utile : renforcer les jambes, améliorer l'équilibre, garder de l'endurance, conserver des automatismes de marche. Et bonne nouvelle : il existe une technique très simple, que je donne à presque tous mes patients, pour monter et descendre les escaliers en toute sécurité — on la retrouvera dans la bibliothèque d'exercices.

5. Préparer ses repas

Préparer un repas semble simple... mais demande en réalité beaucoup de compétences.

Il faut rester debout, se déplacer, manipuler des objets, organiser plusieurs actions, mémoriser, parfois porter des casseroles ou des sacs de courses. Quand cette capacité diminue, plusieurs conséquences peuvent apparaître : une alimentation moins variée, de la fatigue, une perte de motivation, une dépendance accrue, de l'isolement.

L'objectif reste toujours le même, et c'est celui de tout ce livre : continuer à participer à votre propre vie quotidienne.

6. Garder l'équilibre

L'équilibre est partout.

Vous l'utilisez pour marcher, tourner, attraper un objet, vous pencher, monter une marche, éviter un obstacle, vous relever. Avec l'âge, plusieurs éléments peuvent fragiliser l'équilibre :

une baisse de force musculaire, une diminution de certaines sensations, des troubles visuels, la peur de tomber, le manque d'activité physique.

La bonne nouvelle — et c'est sans doute l'une des choses les plus importantes que je répète à mes patients — c'est que l'équilibre se travaille à tout âge. Ce n'est pas un don qu'on a ou qu'on n'a pas. C'est une capacité, comme une autre, qui répond à l'entraînement. On y consacrera plusieurs exercices dans la bibliothèque, et vous comprendrez pourquoi je dis souvent que l'équilibre se travaille dans le déséquilibre.

7. Transporter des objets

Porter un sac, déplacer une bouteille d'eau, ramener des courses...

Ces gestes demandent de la force, de la stabilité, de la coordination, et une bonne gestion de l'équilibre. La plupart du temps, lorsqu'une personne commence à avoir peur de porter des objets, je remarque qu'elle limite ses déplacements, demande davantage d'aide, ou évite certaines tâches — parfois sans même s'en rendre compte, juste en « réorganisant » sa vie autour de cette peur.

Le but n'est pas de porter lourd. Le but est de continuer à utiliser votre corps dans la vie réelle — et beaucoup des exercices de ce livre, notamment ceux qui travaillent le dos et les hanches, vous y aideront indirectement.

8. Se relever du sol

C'est probablement l'une des capacités les plus importantes... et l'une des plus négligées.

Beaucoup de mes patients vivent avec cette peur, qu'ils osent rarement formuler clairement : « Et si je tombe et que je n'arrive plus à me relever ? »

Pourtant, apprendre ou réapprendre à se relever du sol peut changer énormément de choses : réduire la peur, améliorer la confiance, limiter le sentiment de fragilité, favoriser l'autonomie. Souvent, l'objectif n'est pas de se relever « parfaitement », mais de savoir utiliser un appui, de se repositionner, d'appeler de l'aide si nécessaire — et surtout, de ne plus vivre dans une peur permanente de la chute.

C'est un sujet qui me tient tellement à cœur que je lui ai consacré une fiche entière dans la bibliothèque d'exercices — la dernière, et pas la moindre.

À RETENIR

Votre autonomie repose sur des gestes simples du quotidien. Vous lever. Marcher. Porter. Tourner. Préparer un repas. Monter quelques marches. Ces capacités peuvent sembler banales... jusqu'au moment où elles deviennent difficiles. La bonne nouvelle, c'est qu'elles peuvent souvent être entretenues, travaillées et adaptées. L'objectif n'est pas la performance. L'objectif est de continuer à vivre votre vie le plus librement possible.

3

PARTIE 3

La marche, la verticalité, les virages et la canne

Entre « il faut travailler la marche » et « comment je fais, concrètement, chez moi, aujourd'hui » – il y a un monde.

Dans les parties précédentes, on a vu pourquoi l'autonomie peut diminuer, quels gestes du quotidien comptent le plus, et ce que dit la recherche sur les programmes d'exercices efficaces. Les études sont claires sur un point : le travail de l'équilibre et de la marche — notamment avec changements de direction et passage d'obstacles — fait partie des composantes les plus efficaces pour réduire le risque de chute.

Mais entre « il faut travailler la marche et l'équilibre » et « comment je fais, concrètement, chez moi, aujourd'hui » — il y a un monde. C'est tout l'objet de cette partie. On va décortiquer la marche, la verticalité, les virages et l'usage de la canne, avec des repères simples et des petits exercices pour « sentir » ce qu'on cherche à retrouver.

UNE CHOSE QUE JE VOUS DIS CLAIREMENT, AVANT TOUTE CHOSE

Si vous avez peur de tomber, ou si c'est déjà arrivé, n'hésitez pas à prendre une téléalarme. On regrette rarement de l'avoir prise. On regrette plutôt de ne pas l'avoir, quand on est par terre. Le scénario le plus dangereux, c'est de tomber la nuit et de rester longtemps au sol sans pouvoir appeler personne. Donc si cette pensée vous traverse l'esprit, même de temps en temps : c'est déjà un signal qui mérite d'être écouté.

Et tant qu'on parle de sécurité avant de parler de mouvement : jetez un œil à votre logement avec un regard neuf. La plupart des chutes se produisent à la maison, dans un endroit qu'on connaît par cœur — c'est justement ce qui les rend faciles à oublier. Un tapis qui glisse, un câble qui traîne, un éclairage trop faible dans le couloir la nuit : ce sont des détails, mais ce sont eux qui font la différence. Le trajet entre votre lit et les toilettes mérite une attention particulière — est-il dégagé ? pouvez-vous allumer la lumière facilement, sans traverser dans le noir ? Sécuriser ces petits riens, ce n'est pas transformer votre maison en hôpital : c'est vous redonner la liberté de marcher la tête haute, sans avoir à scruter le sol à chaque pas.

La marche : un transfert de poids, pas un exploit d'équilibre

Voici ce que je veux que vous compreniez avant tout : marcher, c'est un transfert de poids. À chaque pas, on se déséquilibre légèrement vers l'avant, et on rattrape ce déséquilibre avec le pas suivant. C'est normal. C'est même le principe de base de la marche humaine.

Le problème, c'est que lorsqu'on a peur de tomber, on fait souvent l'inverse de ce qu'il faudrait : on fait de petits pas, on garde le poids sur l'arrière, on bloque les bras. Et là, on se retrouve avec moins de marge de sécurité : le polygone de sustentation (la zone au sol qui vous soutient) se rétrécit, et le poids reste bloqué sur une seule jambe. Résultat : la marche devient plus raide, plus hésitante — et paradoxalement, moins sûre.

Le test qui change tout : où est votre poids ?

Pour rendre ça concret, voici un petit test à faire dès maintenant, en sécurité (chaise stable ou fauteuil à proximité) :

Asseyez-vous sur une chaise bien stable. Levez-vous, puis lancez la jambe gauche loin devant vous et posez-la au sol : vous voilà en fente. Gardez l'équilibre 5 secondes sans bouger. Un peu de déséquilibre est normal. Après 5 secondes, ramenez la jambe, et faites la même chose avec l'autre.

Si vous avez du mal à initier le mouvement, si vous avez tout de suite envie de ramener l'autre jambe pour « refermer » le pas — c'est le signe que vous avez tendance à rester sur la jambe arrière, et que transférer votre poids vers l'avant n'est plus automatique.

Ce n'est pas un problème. C'est une information. Et tout ce qui est difficile au début est justement ce qui mérite d'être travaillé. Certaines personnes retrouvent cette sensation dès la première séance ; pour d'autres, ça prend plusieurs jours, parfois quelques semaines. Le plus important, c'est de le faire en sécurité, et régulièrement — jusqu'à ce que ça redevienne automatique.

LE TEST : OÙ EST VOTRE POIDS ?



Du mal à initier le mouvement ? Votre poids reste en arrière — une information, pas un verdict.

Un peu de déséquilibre est normal. Ramenez la jambe, puis refaites le test avec l'autre.

Faites ce test en sécurité : une chaise stable ou un appui à portée de main.

Marcher « comme à 30 ans » : 3 repères simples

Essayez de vous souvenir : à 30 ans, vous ne réfléchissiez pas à chaque pas. Vos bras balançaient. Vos pas étaient plus longs. On va aller rechercher ça, progressivement, à travers trois repères.

1. La longueur du pas et le déroulé du pied : talon → orteils

Pour la longueur du pas, la base, c'est que chaque pied doit au minimum passer devant celui d'avant : le talon passe devant le bout du pied précédent. C'est le minimum vital pour une bonne marche — et vous verrez que plus vous marcherez facilement, plus cette distance augmentera naturellement.

Pour sentir ce repère :

- Marche talon-pointe (« marche de funambule » ralentie)
- Empreintes au scotch au sol, espacées correctement
- Se servir des carreaux du carrelage comme repères

2. La largeur des pas : ni trop serrés, ni trop écartés

Il faut environ la largeur d'un pied entre les deux appuis — pas trop écarté, pas trop serré.

Pour sentir ce repère :

- Marcher avec un élastique de fitness posé au sol, un pied de chaque côté (sans marcher dessus)

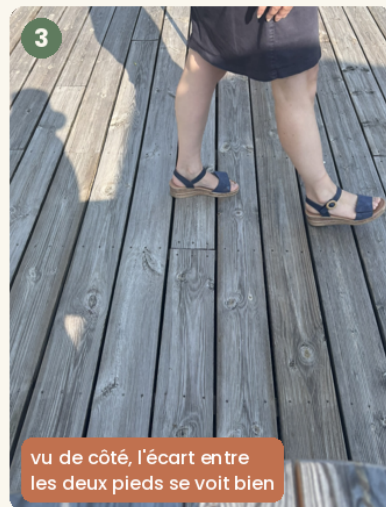
3. Je balance les bras (en opposition)

Les bras vont toujours à l'opposé de la jambe qui avance : si la jambe gauche avance, le bras droit avance, et inversement. Observez les gens autour de vous, vous verrez ce mouvement partout. Ce n'est pas un geste forcé — c'est simplement un relâchement des épaules qui laisse les bras suivre.

Pour sentir ce repère :

- Marche avec des cannes nordiques (l'alternance des cannes impose naturellement le mouvement d'opposition)
- Un proche vous tient les deux mains et fait bouger vos bras pendant que vous marchez, pour vous faire « sentir » le bon mouvement d'opposition
- Montées de genou en tapant la jambe opposée avec la main (comme à l'armée)

LA LONGUEUR ET LA LARGEUR DU PAS



Les lattes de la terrasse servent de repères — exactement comme la grille au scotch de la Fiche 2.

Longueur : chaque pied doit au minimum passer devant celui d'avant. Largeur : ni trop serrés, ni trop écartés.

Si vos deux pieds se retrouvent côte à côte en marchant, c'est que vos pas sont trop courts.

Se recalibrer : la verticalité

Beaucoup de personnes pensent être droites... mais sont en réalité un peu penchées en avant. Et comme c'est progressif, on s'y habitue : ça devient « notre » naturel.

La solution : se recalibrer. Le moyen le plus simple, c'est le test du mur : placez-vous debout, dos contre un mur, talons proches du mur, et essayez de toucher le mur avec l'arrière de votre tête, sans forcer ni lever le menton. Vous pouvez aussi utiliser un miroir, une vidéo, ou un proche qui vous dit « là oui / là non ». Au début, vous aurez probablement l'impression de tomber en arrière quand vous vous redressez réellement. C'est normal : votre cerveau réapprend simplement où se trouve la vraie verticale.

La respiration : calmer le corps pour mieux bouger

Ce n'est pas du blabla : quand le stress monte, les pas se raccourcissent et le corps se crispe — exactement l'inverse de ce qu'on cherche.

Technique simple : la langue posée doucement contre le palais (pour favoriser la respiration nasale), une grande inspiration par le nez, puis on souffle longuement par la bouche, comme pour faire descendre la pression.

Astuce à garder en tête : on expire pendant l'effort — au moment de se lever, d'enjamber, ou de tourner.

Les virages : tourner sans se faire peur

Les virages font partie des exercices d'équilibre et de marche les plus utiles — changer de direction, se retourner, contourner un meuble. Il n'existe pas de « nombre magique » de pas dans les études, mais un principe ressort clairement : mieux vaut tourner en plusieurs pas, en arc, qu'effectuer un pivot sec sur un seul pied.

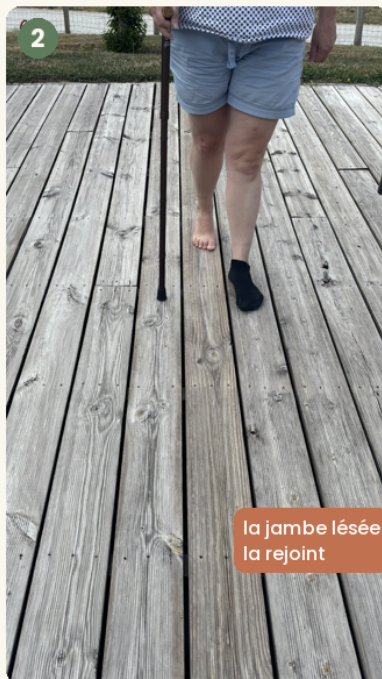
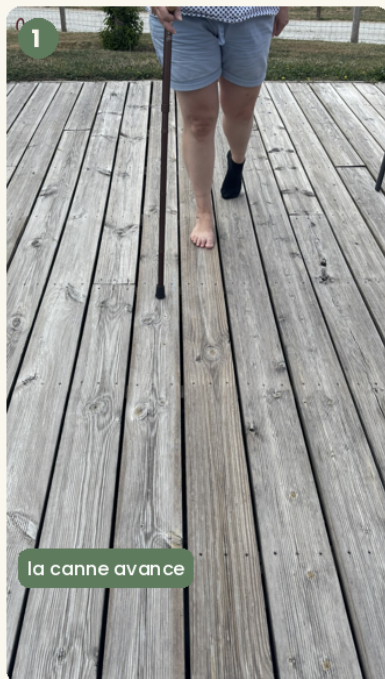
VOTRE CHECK-LIST VIRAGE

- Je ralentis 1 à 2 pas avant le virage
- Je regarde où je veux aller
- L'ordre du mouvement : regard → épaules → bassin → pieds
- Je souffle longuement pendant le mouvement

La canne : du bon côté

Règle simple à retenir : si vous avez mal à la jambe droite, la canne se place à gauche (du côté opposé à la douleur). Cela agrandit votre base d'appui — votre polygone de sustentation — et donc votre stabilité globale. Plus cette base est grande, plus vous êtes stable.

LA CANNE : DU BON CÔTÉ



La canne, puis la jambe lésée, puis la jambe valide — très vite, on ne décompose plus.

La canne se tient du côté opposé à la jambe lésée — ici : chaussette noire à gauche, canne dans la main droite.

Mal à une jambe ? La canne va dans la main du côté opposé — même si c'est votre « mauvaise » main.

Pour les aidants : accompagner pendant ces exercices

Si un proche vous accompagne pendant ces exercices, son rôle n'est pas de faire à votre place, mais de sécuriser et de laisser faire. La confiance se construit à deux.

- Si vous êtes stable mais un peu anxieux(se) : l'aidant peut se placer avec ses deux mains devant vous, pour rassurer sans contraindre.
- Si vous paniquez facilement ou risquez davantage de perdre l'équilibre : une prise sous l'aisselle + au poignet offre un meilleur maintien de l'axe du corps.
- L'aidant se place de préférence du côté le plus « fort » — et la canne, on s'en souvient, se place du côté opposé à la jambe douloureuse.

4

PARTIE 4

La bibliothèque d'exercices

17 fiches pratiques, à piocher selon vos besoins — et d'abord, les règles du jeu.

Avant de commencer : les règles du jeu

Quand on parle d'activité physique chez les seniors, beaucoup imaginent immédiatement des séances compliquées, du matériel, des exercices difficiles, ou des mouvements « de sportifs ». En réalité, le meilleur exercice reste tout simplement de sortir régulièrement de chez soi – et pas seulement jusqu'au jardin.

Parfois, il faut reculer pour avancer

Si vous n'osez plus vous lever seul(e) de votre canapé parce qu'il est trop bas ou sans accoudoirs, il vaut mieux passer quelque temps sur une chaise plus adaptée à vous. Et si vous ne sortez plus parce que vous n'osez pas utiliser votre canne ou votre déambulateur, par peur de « paraître affaibli(e) » – arrêtez-vous une seconde. D'abord, il n'y a aucune honte à utiliser une aide technique pour rester autonome. Ensuite, on ne se réveille jamais un jour « sûr de soi et de ses capacités » du jour au lendemain : la confiance se reconstruit par le mouvement, pas avant.

La sécurité, le maître mot

Avant toute chose, il faut un environnement dans lequel vous vous sentez à l'aise. Si possible, faites vos premières séances avec quelqu'un.

ATTENTION : ON VOUS SÉCURISE, ON NE VOUS TIENT PAS

Il faut pouvoir « échouer » un peu pour progresser.

L'espace doit être dégagé autour de vous : pas de tapis qui traîne, de câble électrique, ou de chaise au milieu du passage – oui, celle qui a déjà manqué vous faire tomber trois ou quatre fois et qui vous angoisse depuis. Installez-vous à côté d'une table bien stable, sur laquelle vous pouvez vous appuyer ou vous rattraper si vous perdez l'équilibre – ce qui arrivera pendant les exercices, et c'est parfaitement normal.

Bien utiliser sa canne

On place la canne du côté de la jambe qui fonctionne le mieux – si vous avez mal à la jambe droite, la canne va dans la main gauche, même si vous êtes droitier ou droitière ! En décomposant la marche : canne → jambe douloureuse → jambe valide → canne → jambe douloureuse → jambe valide. Après quelques minutes, vous prendrez vos marques et vous ne décomposerez plus le mouvement : il se fera naturellement.

Bien utiliser son déambulateur

Il existe deux types de déambulateurs : ceux à roues, et ceux sans roues. Ceux sans roues sont les plus stables, mais un peu plus lents. Comme pour la canne, l'ordre est : déambulateur → jambe douloureuse → jambe valide. Vous aurez peut-être envie de faire plusieurs petits pas après chaque déplacement du déambulateur – forcez-vous à n'en faire qu'un seul à chaque

fois. Si c'est trop difficile, c'est soit que vous déplacez le déambulateur trop loin, soit que vos pas sont trop petits.

Pour ceux à roues : ils ont généralement des freins, et voici un « truc de dingue » — il faut les utiliser. Sur un terrain en pente, serrez légèrement les deux freins en même temps, comme à vélo. Si le terrain penche d'un seul côté (un trottoir, par exemple), serrer légèrement le frein du côté opposé à la pente vous aide à rester droit. Enfin, en bloquant fermement les freins, le déambulateur devient un appui stable pour vous lever d'un fauteuil, ou monter/descendre d'un trottoir.

ASTUCE

Demandez à un proche de vous filmer avec son téléphone pendant vos exercices, pour vous aider à visualiser comment vous vous en sortez. Et surtout, ne soyez pas trop dur(e) avec vous-même : on recule parfois pour mieux avancer.

La régularité

Comme pour toute activité, mieux vaut quelques minutes par jour — idéalement plusieurs fois par jour — qu'une heure une fois par semaine. Vous n'êtes pas obligé(e) de transformer chaque moment en « vraie séance » si c'est trop difficile à tenir côté motivation. Quelques exemples tout simples à glisser dans votre journée :

- Se lever correctement à chaque fois, toute la journée
- En se brossant les dents, ne pas se tenir au lavabo
- Garder une jambe tendue en regardant la télévision

Et la douleur, dans tout ça ?

Si vous avez des douleurs parfaitement diagnostiquées (arthrose, lumbago, etc.), gardez à l'esprit que la douleur reste une information. Cela peut paraître frustrant, mais c'est vrai : la douleur est là pour vous empêcher de vous blesser davantage — mais parfois ce système peut être un peu dérégulé, surtout si la douleur est présente depuis longtemps.

Une bonne règle : une douleur en dessous de 3/10 est acceptable. Si elle dépasse ce seuil, faites une pause. Si après la pause vous n'avez pas plus mal que d'habitude, tout va bien.

En revanche, si vous n'avez encore jamais parlé de vos douleurs à votre médecin ou à votre kiné — commencez par là. La douleur ne doit pas vous empêcher de maintenir votre autonomie, car sinon, vous risquez d'entrer dans le cercle vicieux du déconditionnement qu'on a vu en Partie 1.

Le signal pour progresser

Comment savoir quand passer au niveau suivant ? Ce n'est pas le calendrier qui décide, c'est la facilité. Quand un exercice devient confortable — 12 répétitions sans effort, une étape

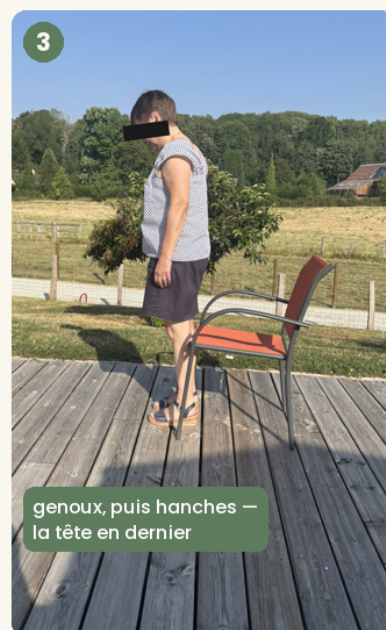
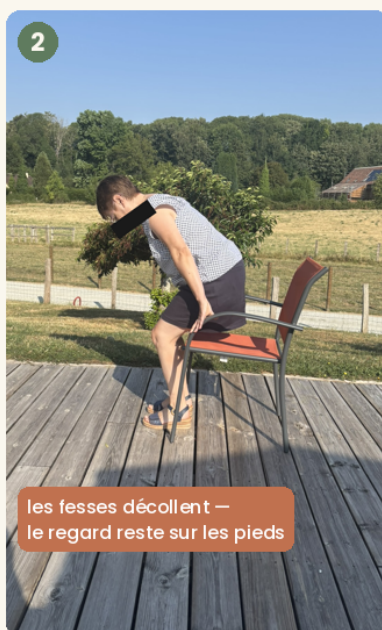
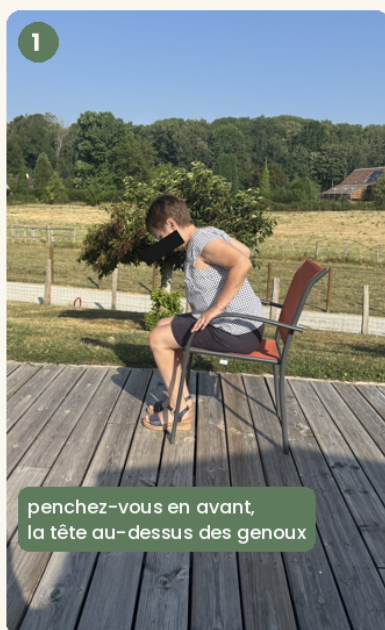
d'équilibre tenue sans y penser — c'est le signal d'augmenter un peu : un siège plus bas, une charge légèrement plus lourde, moins d'appui, un pas plus grand. C'est cette petite marche supplémentaire, répétée mois après mois, qui fait vraiment progresser. Et pour l'endurance, même logique : quelques minutes de marche en plus chaque semaine.

Par où commencer ?

Deux portes d'entrée, selon votre tempérament. Si vous aimez savoir où vous en êtes : commencez par l'état des lieux de la Partie 5 — six petits tests qui vous diront quelles fiches travailler en priorité. Si vous préférez vous lancer dès aujourd'hui : pendant deux semaines, faites simplement la Fiche 1 (l'assis-debout), la Fiche 7 (le Pingouin) et la Fiche 10 (l'équilibre sur une jambe) — la force, le transfert de poids et l'équilibre : le trio de base. Le reste du livre vous attendra.

L'assis-debout : le squat du quotidien

L'ASSIS-DEBOUT : LE BON SCHÉMA



On se déroule comme un escargot : les genoux, puis les hanches, et la tête en dernier.

Avant de démarrer : pieds reculés, fesses au bord du siège, mains sur les accoudoirs placées en avant.

Essayez de bien vous lever à chaque fois, dans la vraie vie — pas seulement pendant les exercices.

Vos petits-enfants vont peut-être à la salle de sport et vous parlent de leurs squats. À la prochaine réunion de famille, vous pourrez leur dire que vous en faites aussi — parce que se lever d'une chaise ou d'un canapé, c'est exactement ça : un squat.

Vous avez fait ce mouvement toute votre vie, et petit à petit, il devient difficile — sans raison apparente. « Ah si, vous vieillissez ! » Enfin, c'est la raison qu'on trouve en général. La réalité, c'est que sans vous en rendre compte, vous avez modifié votre schéma corporel pour ce mouvement tout simple.

Vous ne vous penchez plus assez en avant.

Voici une expérience amusante à faire : demandez à votre petite-fille (celle qui va à la salle de sport) de se lever de sa chaise en gardant ses épaules au-dessus de son bassin, sans se pencher vers ses genoux. Elle va galérer. Et pourtant, c'est exactement ce que vous faites toute la journée. Pas étonnant que ce soit devenu difficile !

LE BON SCHÉMA POUR SE LEVER

- Les pieds reculés le plus possible
- Les fesses au bord du siège
- Les mains sur les accoudoirs, placées le plus en avant possible (ou si vous n'en avez pas besoin, les bras tendus devant vous)
- La tête au-dessus des genoux, le regard fixé sur vos pieds

Et là — sans quitter vos pieds du regard — vous vous levez. J'aime bien dire : « on se déroule comme un escargot ». On déplie d'abord les genoux, puis les hanches, et enfin on redresse la tête en dernier. Important : on relâche les accoudoirs pendant le mouvement, sinon ils vous tirent vers l'arrière.

Peut-être qu'en suivant simplement ces étapes, vous arriverez à vous lever facilement, tout de suite. Si c'est le cas : bingo, il suffisait de retrouver le bon schéma. Si ce n'est pas suffisant, voici trois exercices pour le retrouver progressivement.

1 Se pencher en avant

Placez un objet devant vous, par exemple sur une table basse. Penchez-vous pour l'attraper avec vos deux mains, puis revenez vous installer au fond de votre siège. Reposez l'objet en vous repenchant, revenez au fond... et répétez.

Une fois que c'est facile, éloignez un peu plus l'objet. L'idée est d'arriver à se pencher au point où les fesses décollent légèrement — sans peur. Une chose à garder en tête : je n'ai jamais vu personne tomber en avant en se levant parce qu'elle s'était trop penchée.

2 Bien aligner son corps

Une fois les fesses décollées : dépliez les genoux, puis les hanches, puis le dos vertèbre après vertèbre, et terminez par la tête, en fixant un point loin devant vous. Loin, ça ne veut pas dire l'horizon, comme si vous étiez au bord de la plage — ça veut dire 4 à 5 mètres devant vous, histoire d'anticiper ce qui se trouve sur votre chemin. Une fois debout, chevilles, genoux, hanches et épaules doivent être alignés.

Pour se rasseoir, on fait l'inverse : la tête, les vertèbres, les hanches, les genoux, et enfin les fesses qui touchent le siège. Imaginez vouloir vous asseoir comme une plume. Le piège classique : une fois le mouvement lancé, on se laisse tomber en arrière et on « atterrit » comme une pierre sur le siège. L'objectif n'est pas d'aller le plus lentement possible, mais le plus légèrement possible.

3 Ne plus utiliser les accoudoirs

Reprenez l'exercice 1, avec l'objet placé le plus loin possible devant vous. Attrapez l'objet juste au moment où les fesses sont sur le point de décoller, puis enclenchez le mouvement en continuant de fixer vos pieds, les bras tendus devant vous en tenant l'objet.

Si vous avez peur de tomber vers l'avant, posez votre objet de départ sur un déambulateur plutôt que sur la table basse : si vous perdez l'équilibre, vous avez immédiatement un appui pour vous rattraper. Pour vous rasseoir, reposez l'objet sur le déambulateur, puis asseyez-vous — toujours comme une plume.

Et quand tout devient facile : entraînez-vous sur un siège un peu plus bas. C'est la version « musclée » du même exercice — celle qui prépare les fauteuils profonds et les banquettes de voiture.

LE PLUS IMPORTANT

Essayez de bien vous lever tout le temps, dans la vraie vie, pas seulement pendant les exercices. Si vous ne vous y forcez pas systématiquement, le bon schéma ne s'inscrira pas durablement dans votre corps. Et même si vous n'êtes pas encore au point où se lever est difficile, bien connaître ce schéma vous aidera à repérer les premiers signes d'un mauvais schéma qui s'installe.

La marche : des exercices pour ancrer les bons réflexes

En Partie 3, on a vu les trois repères de base de la marche : la longueur du pas et le déroulé du pied, la largeur des pas, et le balancement des bras. Voici maintenant deux exercices concrets pour les ancrer ensemble, dans le mouvement réel.

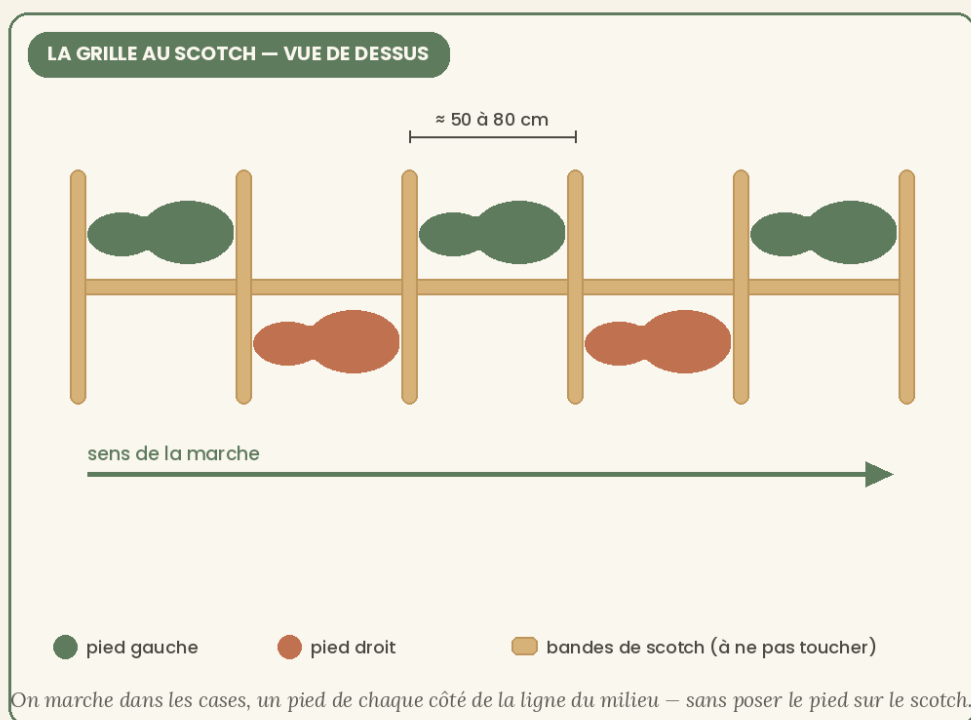
La grille au scotch

C'est probablement l'exercice le plus simple à mettre en place — et l'un des plus complets, car il travaille longueur et largeur du pas en même temps.

Comment faire ? Avec du scotch (que vous pourrez facilement décoller ensuite), tracez au sol une dizaine de bandes parallèles, espacées d'environ 50 à 80 cm, puis une longue bande perpendiculaire qui les coupe toutes au milieu — vous obtenez une grille à deux colonnes et une dizaine d'« étages ».

L'objectif : marcher en évitant de poser le pied sur les bandes — ni celle du milieu (pour la largeur du pas), ni celles qui forment les « étages » (pour la longueur du pas). Un petit rappel pour la longueur : un pas « normal » fait environ un pied et demi — si vos deux pieds se retrouvent côte à côte en marchant, c'est que vos pas sont trop courts.

Les premiers temps, vous marcherez probablement sur les bandes. C'est normal. Plus vous vous entraînerez à repousser légèrement vos limites, plus ça deviendra naturel. N'hésitez pas à installer cette grille près de votre table, pour avoir un appui à portée de main.



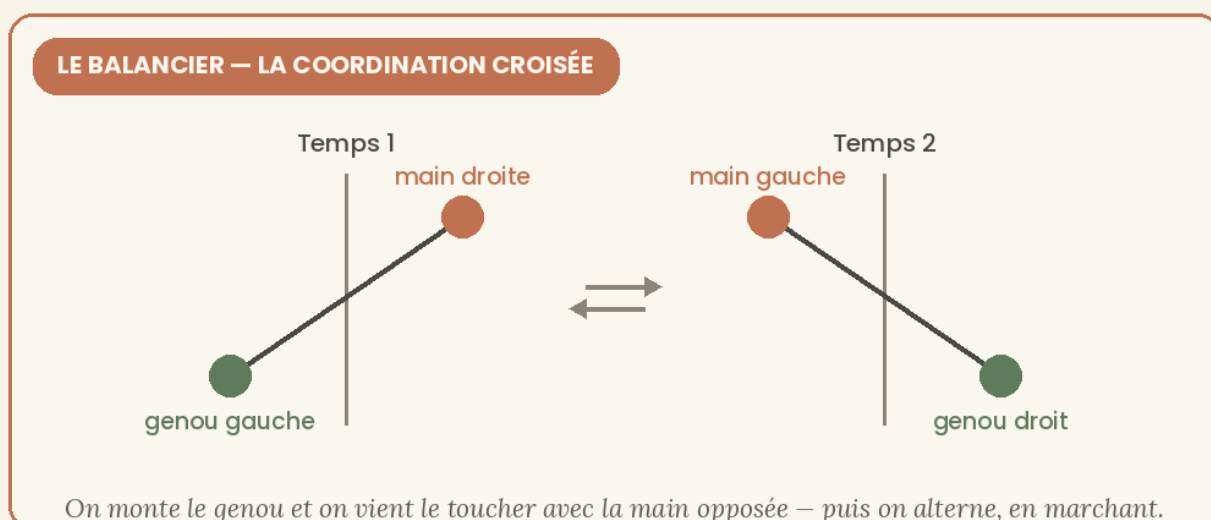
Le balancier des bras (« façon militaire »)

Cet exercice est un peu plus exigeant, car il demande aussi de l'équilibre : restez près d'un mur ou de votre table pour vous rattraper si besoin.

Comment faire ? Montez le genou gauche, et touchez-le avec votre main droite. Reposez le pied, puis faites l'inverse : genou droit, main gauche. Continuez en alternant.

Gardez à l'esprit que c'est normal que ce soit difficile, et que vous vous sentiez instable — la marche elle-même est une succession de petites instabilités. Une fois cet exercice plus facile, essayez de le faire en avançant au milieu de la grille au scotch de l'exercice précédent.

Pendant l'exercice, portez votre attention sur vos articulations : comment le haut du corps bouge à l'inverse du bas du corps, comment les bras compensent les instabilités du pas, et comment vous avez l'impression d'être « envoyé en avant » — ce qui est exactement le but recherché.



La marche en parlant (et en pensant à autre chose)

Faites le compte : la dernière fois que vous avez marché en ne pensant qu'à marcher, c'était quand ? Probablement jamais. On marche en discutant, en cherchant ses lunettes, en se demandant ce qu'on va faire à midi. La marche de la vraie vie est une marche distraite — et c'est exactement pour ça qu'on va s'y entraîner.

Les professionnels appellent ça la « double tâche ». Le principe : quand le cerveau est occupé ailleurs, la marche doit continuer toute seule, en automatique. Si elle ralentit, se raccourcit ou s'arrête dès qu'on vous pose une question, c'est le signe que vos automatismes de marche méritent d'être re-musclés — au même titre que vos jambes.

L'exercice

Sur un trajet que vous connaissez bien (le couloir, le salon — ou la grille au scotch de la Fiche 2, pour les gourmands), marchez normalement en ajoutant une deuxième activité :

- **Niveau 1** : comptez à voix haute de 2 en 2 — 2, 4, 6, 8...
- **Niveau 2** : comptez à rebours depuis 50, de 3 en 3 — 50, 47, 44... (prenez votre temps, tout le monde bute quelque part)
- **Niveau 3** : énumérez — les prénoms de vos petits-enfants, des villes, des animaux, les ingrédients du pot-au-feu. Une catégorie par longueur de couloir.
- **Niveau 4** : marchez en portant un verre d'eau presque plein. Le niveau de l'eau dira la vérité sur la régularité de vos pas — c'est un juge impartial et incorruptible. Si le verre est presque vide en arrivant, c'est qu'il y a eu quelques accrocs en route.

Ce qu'on cherche : que la marche reste ample et régulière pendant que la tête est occupée. Pas de vitesse, pas de performance au calcul — si vous vous trompez dans les soustractions, personne ne vérifie.

Un détail qui vaut la peine d'être connu : les professionnels observent que certaines personnes s'arrêtent de marcher pour répondre quand on leur parle. Si vous vous reconnaissez, ce n'est pas grave — c'est même très fréquent. Mais c'est une information précieuse : votre marche réclame encore toute votre attention, et cette fiche est faite pour vous.

ASTUCE SÉCURITÉ

Comme toujours : un appui à portée de main, un espace dégagé. Et on commence par le niveau 1, même si ça paraît facile — surtout si ça paraît facile.

La marche arrière

Réfléchissez au nombre de fois où vous reculez dans une journée : pour ouvrir une porte qui tire vers vous, pour vous écarter du plan de travail, pour vous positionner devant une chaise avant de vous asseoir. Ça fait beaucoup de marche arrière pour quelque chose qu'on ne s'entraîne jamais à faire.

L'exercice

Le long de votre table (elle vous sert de rambarde), marchez en arrière, lentement. Le secret est dans le pied : c'est la pointe qui cherche le sol en premier, puis le pied se déroule vers le talon — exactement l'inverse de la marche avant. Prenez le temps de sentir le sol avec la pointe avant de poser le poids : c'est elle, votre paire d'yeux à l'arrière.

Dix pas en arrière, une pause, et retour en marche avant normale. Trois ou quatre allers-retours.

La progression : une main qui glisse sur la table, puis un doigt, puis rien du tout — la table reste là, fidèle. Ensuite, des pas un peu plus longs.

Bonus cohérence — Le dernier pas en arrière avant de s'asseoir, celui qui vous place devant la chaise, c'est du pur assis-debout (Fiche 1). Cette fiche et la Fiche 1 sont faites pour se rencontrer : reculez jusqu'à sentir la chaise contre vos mollets, et asseyez-vous comme une plume.

ASTUCE SÉCURITÉ

On ne regarde pas derrière soi en se tordant le cou à chaque pas (bonjour le tournis) : on vérifie une fois que le chemin est dégagé avant de partir, et on fait confiance à sa pointe de pied.

Démarrer, s'arrêter, changer d'allure

La marche des livres est régulière et tranquille. La marche de la vraie vie, elle, est pleine d'imprévus : le feu piéton qui clignote, le voisin qui vous appelle, le chat qui traverse. Chaque arrêt, chaque redémarrage, chaque coup d'accélérateur est une petite épreuve d'équilibre — et devinez quoi : ça se travaille.

L'exercice

Sur votre trajet d'entraînement habituel, jouez avec le tempo :

- 5 pas lents, comme si vous flâniez devant des vitrines
- 5 pas rapides, comme si le bus était au bout de la rue
- Arrêt net — vraiment net — et on tient 3 secondes, bien droit, sans vaciller
- Redémarrage franc, sans hésitation

L'arrêt net est le moment intéressant : c'est là qu'on découvre si le poids était bien réparti (souvenez-vous du transfert de poids de la Partie 3 : il ne vous lâchera jamais, celui-là).

La version à deux — Si un proche est là, c'est lui le chef d'orchestre : « stop », « vite », « doucement », dans l'ordre qu'il veut, sans prévenir. Oui, il va probablement en abuser. C'est de bonne guerre, et c'est excellent pour vous.

Le déroulement du pas et la triple flexion

L'ÉLASTIQUE : COMMENT L'INSTALLER



Au final : l'élastique est croisé devant le bassin, derrière le genou, et calé sous le bout du pied.

Utilisez un grand élastique de fitness en cercle (pas un élastique droit).

Puis marchez normalement, près d'un appui : à chaque pas, l'élastique guide la triple flexion.

Quand on marche normalement, la jambe qui avance fait ce qu'on appelle une « triple flexion » : la hanche fléchit, puis le genou fléchit, puis la cheville — et c'est seulement à ce moment-là que le talon se pose au sol, avant que le pied ne se déroule jusqu'aux orteils.

Au-delà de simplement essayer d'y penser en marchant, il existe une astuce très concrète pour sentir ce mouvement : un grand élastique de fitness, de ceux qui forment un cercle (pas les élastiques droits).

COMMENT INSTALLER L'ÉLASTIQUE

- Passez l'élastique autour du bassin, en le plaçant dans le dos.
- Croisez-le sur le ventre, puis faites passer un pied à l'intérieur, en plaçant la boucle devant le genou.
- Croisez à nouveau l'élastique à l'arrière du genou.
- Faites passer le pied une dernière fois, et calez l'élastique sous le bout du pied.

Au final, l'élastique est croisé devant le bassin, derrière le genou, et calé sous le bout du pied.

Comment ça marche

Maintenant, marchez normalement (en sécurité, près d'un appui). À chaque pas, vous allez sentir l'élastique vous aider à remonter le pied — c'est exactement ça, la triple flexion. Marchez avec cet élastique qui vous guide vers le bon mouvement, en toute sécurité.

Pas d'élastique sous la main ? Faites le même apprentissage « en pièces détachées », près d'un appui : montez le genou (la hanche puis le genou se plient), relevez la pointe du pied, puis reposez le pied au sol, talon en premier. Une dizaine de fois par jambe, lentement — c'est le même mouvement, simplement sans le guide de l'élastique.

Le Pingouin : sentir le poids passer d'un pied à l'autre

LE PINGOUIN : COMME UN PENDULE



Le corps bascule d'un bloc, tout lentement — le pied opposé se soulève à peine (1 à 2 cm).

Une dizaine de fois par côté, un appui à portée de main. On repose le pied exactement au même endroit.

Le transfert de poids, c'est la marche. Point.

Quand on a peur de tomber, on a souvent tendance à se « planter » au milieu, les deux pieds bien ancrés au sol — comme si on avait coulé du béton dans ses chaussures. Le problème, c'est que la marche, c'est tout l'inverse : à chaque pas, le poids du corps passe d'un côté à l'autre. Si vous n'osez plus faire ce transfert, la marche devient forcément un problème.

Installez-vous debout, près d'une table ou d'un déambulateur, les genoux plutôt tendus. Transférez doucement votre poids sur la jambe droite — comme un pingouin qui se dandine, mais en version pendule, tout lentement. La jambe gauche va se soulever d'elle-même, un tout petit peu, presque rien. Reposez le pied exactement au même endroit, revenez au milieu, puis faites la même chose de l'autre côté. Une dizaine de fois par côté.

Le piège, c'est de vouloir lever la jambe haut, comme si c'était ça, l'objectif. Ce n'est pas le cas : ce qu'on cherche, c'est sentir le poids passer d'un côté à l'autre — pas faire du lever de jambe. Si vous allez trop vite, si vous tirez sur vos bras pour vous aider, ou si vos épaules remontent vers les oreilles, c'est le signe qu'on a perdu le fil. Ralentissez.

Une fois que c'est facile : ajoutez une seconde de pause de chaque côté. Puis enlevez un peu d'appui — la main qui touchait la table ne fait plus qu'effleurer.

Le transfert de poids, c'est la marche. Point.

Les pas de côté (le Pingouin part en balade)

LES PAS DE CÔTÉ



Fermé, ouvert, ouvert, fermé — et on recommence, toute la longueur du plan de travail.

Le corps reste face au meuble, les épaules horizontales : c'est le bassin qui se déplace.

Le piège : les pas riquiqui, pieds collés à l'arrivée. Un pingouin, pas un soldat au garde-à-vous.

Avec la Fiche 7, vous avez appris à faire passer votre poids d'un pied sur l'autre, sur place. Il est temps d'emmener votre pingouin en promenade — sur le côté.

Pourquoi le côté ? Parce que c'est le grand oublié. On marche en avant toute la journée, un peu en arrière sans y penser... mais de côté, presque jamais. Résultat : les muscles qui stabilisent le bassin sur le côté — les moyens fessiers, pour les intimes — s'endorment tranquillement. Et ce sont pourtant eux qui vous retiennent quand vous partez de travers. Les études ne disent pas autre chose : les déplacements latéraux font partie des composantes régulièrement citées dans les programmes d'équilibre efficaces.

L'exercice

Placez-vous face à votre plan de travail de cuisine, les deux mains posées dessus, comme au piano. Et maintenant, des pas chassés — version lente : un pied s'écarte, l'autre le rejoint. Le corps reste bien face au meuble, les pieds ne se croisent jamais, les épaules ne se penchent pas. Toute la longueur du plan de travail vers la droite, puis retour vers la gauche.

Le mouvement doit venir du bassin qui se déplace — votre pingouin de la Fiche 7, exactement lui — et pas d'un balancement des épaules. Si vos épaules font les essuie-glaces, ralentissez.

La progression :

- Deux mains posées, en comptant vos pas.
- Une seule main, puis un doigt.
- Sans les mains — elles survolent le plan de travail, prêtes à se poser.
- Et pour finir : des pas chassés un peu plus grands, un peu plus francs.

Le piège classique : les pas riquiqui, où les pieds se retrouvent collés l'un à l'autre à chaque fois. Gardez toujours un espace entre les deux pieds à l'arrivée du pas — un pingouin, pas un soldat au garde-à-vous.

À RETENIR

La marche de tous les jours n'entretient pas la stabilité de côté. Elle, il faut aller la chercher exprès. Deux longueurs de plan de travail par jour, et c'est fait.

L'équilibre se travaille dans le déséquilibre : la marche tandem

LA MARCHÉ TANDEM



Le jeu du « chou-fleur » : un pied juste devant l'autre, comme sur une ligne.

Tenez-vous à la table au début — de jour en jour, vous en aurez de moins en moins besoin.

L'équilibre se travaille dans le déséquilibre : si c'est difficile, c'est exactement le but.

Tant que tout allait bien, vous ne vous êtes jamais posé la question de l'équilibre. Vous pensez peut-être même n'avoir jamais « perdu l'équilibre » de votre vie, avant de vous sentir en insécurité. C'est faux. Tous les jours, depuis que vous marchez, vous perdez l'équilibre — toute la journée — mais vous ne vous en rendez pas compte, parce que vous compensez immédiatement, sans y penser.

L'équilibre devient un gros problème uniquement à partir du moment où on est obnubilé par lui. Si vous avez déjà skié, vous connaissez ce principe. Quand on sait bien skier, on n'a pas peur de tomber : on gère sa vitesse, on compense les erreurs sans même y penser. Quand on est débutant, en revanche, tout devient dangereux, et au moindre risque, on se laisse tomber. La marche, c'est un peu pareil.

L'équilibre se travaille dans le déséquilibre. Si l'exercice qui suit vous paraît « trop dur » parce que vous n'arrivez pas à garder l'équilibre — gardez en tête que c'est exactement le but, et persévérez.

La marche tandem : le jeu du « chou-fleur »

Enfant, vous avez peut-être joué au jeu du « chou-fleur » — celui où on marche en collant un pied juste derrière l'autre, comme sur une ligne. Eh bien, c'est exactement ça.

En vous tenant à la table dans un premier temps, avancez en collant le talon d'un pied juste devant les orteils de l'autre, et ainsi de suite. Vous allez avoir du mal au début, et vous aurez

sans doute envie de reposer les pieds côte à côte. Ce n'est pas grave. Entraînez-vous, et de jour en jour, ça deviendra de plus en plus facile — jusqu'au jour où vous n'aurez plus besoin de vous tenir.

Astuce : posez un grand élastique plat de fitness au sol et avancez dessus comme sur une poutre, en essayant de ne pas déborder — un repère visuel parfait pour tenir la ligne.

L'équilibre sur une jambe : la progression en 7 étapes

Tenir moins de 5 secondes en équilibre sur une jambe est un signe prédictif de chute — c'est même un test que les professionnels utilisent. Mais si vous n'y arrivez pas, ça ne veut pas dire que vous allez tomber. Ça veut simplement dire que vous avez un peu plus de risque que la moyenne. Et la bonne nouvelle, c'est que ça, ça se travaille.

L'ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE : LA PROGRESSION



Objectif : tenir 10 secondes à chaque étape, sur chaque jambe — l'une après l'autre.

Étapes suivantes : les yeux fermés, puis en bougeant la tête — toujours près d'un appui.

Se rattraper au début est normal. C'est en luttant contre les déséquilibres qu'on progresse.

Installez-vous derrière une chaise, ou à côté de votre table. L'objectif, pour chaque étape, c'est de tenir 10 secondes — pas 5. Dans les premiers temps, vous allez vous rattraper au moindre signe de déséquilibre. Mais plus vous prendrez confiance, plus vous lutterez contre ces déséquilibres en agitant les bras dans le vide, en gesticulant sur votre jambe d'appui. C'est exactement ce qu'on veut.

Voici la progression, étape par étape :

LA PROGRESSION EN 7 ÉTAPES

1. En vous tenant à la chaise à deux mains.
2. En vous tenant à une main — entraînez-vous des deux côtés (par exemple : jambe gauche 10 secondes en tenant de la main droite, puis 10 secondes en tenant de la main gauche).
3. En posant juste un doigt sur la chaise.
4. Avec les mains au-dessus de la chaise, mais sans la toucher.
5. Les yeux fermés.
6. En bougeant la tête de gauche à droite, puis de haut en bas.
7. Les yeux fermés, en bougeant la tête de gauche à droite, puis de haut en bas.

Et une fois les 7 étapes maîtrisées, un bonus — hors progression : tenir l'équilibre 10 secondes pendant que quelqu'un vous pousse légèrement au niveau de l'épaule ou de la hanche — sans prévenir le moment exact.

Vous n'avez pas besoin de passer à l'étape suivante avant que la précédente soit devenue confortable. Et même rester longtemps sur une étape qui vous semble « facile » n'est jamais une perte de temps : c'est ce qui construit la base pour la suivante.

Le pas qui rattrape

LE PAS QUI RATTRAPE : L'EXERCICE DU CADRAN



Imaginez une horloge au sol : midi devant, 3 heures à droite, 6 heures derrière, 9 heures à gauche.

Le pied se pose bien à plat, la jambe encaisse, et vous revenez au centre — puis la direction suivante.

Le piège : les petits pas polis. Mieux vaut un grand pas un peu brouillon qu'un petit pas parfait.

Tout ce qu'on a travaillé jusqu'ici vous apprend à ne pas perdre l'équilibre. Cette fiche vous apprend autre chose : quoi faire quand vous le perdez quand même. Parce que ça arrivera — à vous, à moi, à votre petite-fille qui va à la salle de sport. Perdre l'équilibre n'est pas un échec. C'est le rattraper qui compte.

Et le geste qui rattrape, vous le connaissez déjà : c'est un pas. Un grand pas, franc, posé vite et dans la bonne direction. Quand on est jeune, ce pas part tout seul, sans réfléchir. Avec les années — et surtout avec la prudence — il devient plus lent, plus petit, plus hésitant. Exactement l'inverse de ce qu'il faut à ce moment précis.

La bonne nouvelle, vous la devinez : ça s'entraîne. Et c'est même l'un des exercices les mieux documentés de tout ce livre — les études montrent que l'entraînement du pas peut réduire les chutes de près de moitié. Oui, près de moitié. Pour un exercice qui ne demande rien d'autre qu'un peu de place autour de vous.

L'exercice : le cadran

Installez-vous debout, près de votre table. Imaginez que vous êtes au centre d'une horloge dessinée au sol : midi devant vous, 6 heures derrière, 3 heures à droite, 9 heures à gauche.

Faites un grand pas vers midi avec une seule jambe — l'autre reste au centre. Un vrai pas décidé, pas un petit pas poli : le pied se pose bien à plat, la jambe encaisse, vous tenez l'équilibre quelques secondes, puis vous revenez au centre. Puis vers 3 heures. Puis 6 heures. Puis 9 heures.

La progression, étape par étape :

- Lentement, dans l'ordre du cadran, en vous tenant à la table.
- Plus vite, toujours dans l'ordre, sans vous tenir — la table reste à portée de main.
- Dans le désordre : c'est un proche qui annonce la direction (« 3 heures ! »)... sans prévenir. Fous rires autorisés — ils font partie de l'exercice.
- Pour les plus avancés : la même chose en comptant à rebours depuis 50. Votre cerveau va détester. C'est le but.

Le piège classique : faire des petits pas courts pour « bien faire ». Non. Ici, on cherche le pas ample, celui qui arrête vraiment une chute. Mieux vaut un grand pas un peu brouillon qu'un petit pas parfait.

ASTUCE SÉCURITÉ

Gardez toujours un appui à portée de main, et commencez par la version lente. Si une direction vous inquiète (souvent l'arrière), travaillez-la en dernier, en vous tenant — mais ne la sautez pas : c'est probablement celle qui vous rendra le plus service.

À RETENIR

Vous perdrez encore l'équilibre, comme tout le monde, toute votre vie. L'objectif de cette fiche n'est pas d'empêcher ça : c'est que votre jambe réponde avant que vous ayez eu le temps d'avoir peur.

Changements de direction et obstacles

Le demi-tour peut devenir une vraie difficulté au quotidien — et ce n'est pas un hasard. On en a parlé en Partie 3 : tourner brusquement sur un seul pied (le « pivot sec ») est l'un des mouvements qui fait le plus peur, et avec raison. On a vu la solution : tourner en plusieurs petits pas, en formant un arc, plutôt que de pivoter d'un coup.

ATTENTION À L'EFFET « TIRE-BOUCHON »

Voici un détail important, qui fait souvent la différence entre un virage sûr et un virage qui se transforme en chute. Quand on tourne correctement, **les pieds décollent du sol à chaque pas** — on repositionne réellement le pied, comme pour la marche normale, juste dans une nouvelle direction.

Le problème, c'est que beaucoup de personnes, sans s'en rendre compte, gardent un pied collé au sol et pivotent sur ce pied — comme un bouchon qu'on tourne avec un tire-bouchon. Le pied reste planté, mais la jambe, le genou et la cheville se vrillent autour de lui. C'est inconfortable pour les articulations, et ça réduit énormément votre stabilité au moment précis où vous en avez le plus besoin.

La règle à retenir : à chaque pas du virage, le pied se soulève et se repose ailleurs. Si vous sentez votre pied « vriller » sur place, ralentissez et décomposez le mouvement.

1 Compter ses pas pour tourner

Voici un exercice simple à faire n'importe où dans la maison : faites un demi-tour complet (ou un tour complet, selon votre niveau), en comptant le nombre de pas nécessaires. Visez moins de 8 pas.

Moins de pas, ça veut dire des pas plus francs, plus décidés — sans pour autant retomber dans le pivot sec. C'est un bon indicateur à se fixer : si vous avez besoin de 15 petits pas hésitants pour faire un demi-tour, c'est le signe que les pas sont devenus trop petits et trop prudents. Entraînez-vous régulièrement à ce comptage, en sécurité près d'un appui, et observez le nombre diminuer avec le temps.

2 L'enjambement

Pour cet exercice, on enjambe un petit objet — mais le choix de l'objet compte. Une bouteille, ça roule, et ça demande donc un appui vraiment solide et de la confiance. Pour commencer, préférez quelque chose de plus stable : une petite boîte vide (celle de votre téléphone, que vous gardez « au cas où » depuis dix ans — voilà enfin une utilité !), ou un livre, voire deux livres empilés. L'objet ne bouge pas, ce qui rassure, et vous pouvez ajuster la hauteur facilement en ajoutant ou retirant un livre.

Installez-vous avec un appui à portée de main et — si possible — quelqu'un à côté pour les premières fois.

Transférez votre poids sur une jambe, puis faites une triple flexion avec l'autre — celle qu'on a travaillée en Fiche 6 : la hanche, le genou, puis la cheville qui se plie pour faire monter le pied. Enjambez l'objet, posez le pied de l'autre côté. Revenez en enjambant à nouveau dans l'autre sens. Comptez 6 à 10 répétitions par jambe.

Les erreurs les plus fréquentes ? Contourner l'objet au lieu de l'enjamber, aller trop vite, ou ne pas vraiment plier la jambe qui passe au-dessus.

Une fois que c'est facile avec la boîte ou les livres, vous pouvez chercher un terrain un peu moins prévisible : posez un ou deux coussins au sol, et marchez dessus. La surface devient légèrement instable, un peu comme un trottoir irrégulier ou un tapis épais — exactement le genre de terrain qu'on rencontre dans la vraie vie, et qu'on a tendance à éviter.

Pour aller plus loin : combinez l'objet à enjamber et le coussin à traverser dans un petit parcours, en intégrant — pourquoi pas — un demi-tour en arc entre les deux, en comptant vos pas comme dans l'exercice précédent.

Les escaliers : la technique et l'entraînement

On en parlait en Partie 2 : les escaliers deviennent souvent une première source d'appréhension. On se tient davantage à la rampe, on monte plus lentement, on évite certains étages, on limite ses déplacements. Et pourtant, il existe une technique très simple — un vrai réflexe à acquérir — qui change beaucoup de choses si vous avez une jambe plus fragile ou plus douloureuse que l'autre.

Le moyen mnémotechnique : « les bons vont au paradis, les mauvais vont en enfer »

C'est une phrase qu'on utilise beaucoup en kinésithérapie, et qui fait toujours sourire — mais elle est redoutablement efficace pour ne plus jamais se tromper.

Pour monter : c'est la « bonne » jambe — celle qui est la plus forte, la moins douloureuse — qui monte la première, « vers le paradis ». Elle se place sur la marche du dessus et c'est elle qui fournit l'effort pour vous hisser. La jambe « mauvaise » n'a alors qu'à suivre, sans avoir à pousser.

Pour descendre, c'est l'inverse : c'est la « mauvaise » jambe qui descend en premier, « vers l'enfer ». Elle se pose sur la marche du dessous pendant que la « bonne » jambe reste en haut et contrôle la descente, comme un frein. La jambe fragile n'a donc qu'à se poser, sans avoir à freiner tout le poids du corps.

Dans les deux cas, c'est toujours la jambe la plus solide qui fait le travail — à la montée comme à la descente, juste dans un ordre différent. Une fois qu'on a compris ça, le réflexe s'installe vite : on y pense une fois ou deux, et ensuite le corps prend le relais tout seul.

L'exercice : le step-up

Pour préparer concrètement vos jambes à cette technique, l'exercice le plus direct est le step-up : monter puis redescendre une petite marche.

Trouvez une marche basse et stable — la première marche d'un escalier intérieur fait très bien l'affaire, avec la rampe ou un mur à portée de main. Montez avec un pied, posez l'autre pied sur la même marche, puis redescendez lentement, un pied après l'autre. Répétez plusieurs fois, puis changez la jambe qui monte en premier.

Au début, montez et descendez avec la même jambe en tête, pour bien sentir le mouvement. Ensuite, appliquez directement le moyen mnémotechnique : la jambe la plus forte monte en premier « vers le paradis », et descend en dernier en freinant — la jambe la plus fragile suit à la montée, et part en premier « vers l'enfer » à la descente.

LES ESCALIERS

POUR MONTER



C'est la bonne jambe qui hisse le corps.

POUR DESCENDRE



C'est la bonne jambe, restée en haut, qui contrôle.

Sur les photos : la chaussette noire = la jambe lésée (ou la plus fragile) · le pied nu = la bonne jambe

« Les bons vont au paradis, les mauvais vont en enfer » — c'est toujours la jambe la plus solide qui fait l'effort.

Les chevilles : vos amortisseurs

LES CHEVILLES : VOS AMORTISSEURS



départ : debout,
mains sur le dossier



1. montez sur les pointes —
redescendez lentement



2. relevez les pointes,
en restant sur les talons

Montez sur 2 temps, redescendez sur 3 — c'est la descente lente qui muscle le plus.

8 à 12 répétitions de chaque, mains posées sur un appui stable.

Puis la progression : deux mains, une main, un doigt, sans les mains.

Parlons d'une partie de votre corps dont personne ne parle jamais : vos chevilles. Debout, immobile, vous avez l'impression de ne rien faire — pendant que vos chevilles, elles, font des micro-ajustements en permanence, des dizaines de fois par minute, pour vous garder à la verticale. Ce sont les premières à réagir au moindre déséquilibre, bien avant les hanches, bien avant le pas de rattrapage. Des amortisseurs, en somme. Et des amortisseurs, ça s'entretient.

1 Les pointes

Face au plan de travail, mains posées dessus : montez lentement sur la pointe des pieds — comptez 2 en montant — puis redescendez encore plus lentement — comptez 3 en descendant. C'est la descente lente qui muscle le plus, alors ne vous laissez pas tomber : retenez. 8 à 12 répétitions.

2 Les talons

Même position. Cette fois, relevez la pointe des pieds en restant sur les talons — oui, c'est nettement moins glorieux comme posture, et alors ? Ces muscles-là, sur le devant du tibia, sont ceux qui empêchent votre pied d'accrocher le tapis ou le rebord du trottoir. Ils méritent leur moment. 8 à 12 répétitions aussi.

La progression :

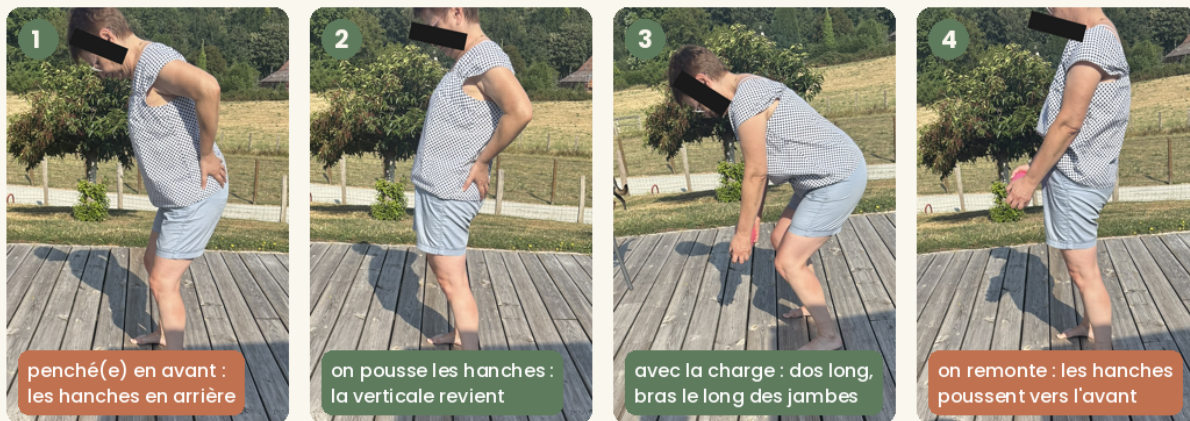
- Deux mains, une main, un doigt, sans les mains — vous connaissez la musique maintenant.

- Puis en mouvement : quelques pas « sur les pointes » le long du plan de travail, quelques pas « sur les talons ». Éléance non requise.

Bonus cohérence — Vous vous souvenez de la triple flexion (Fiche 6) ? La cheville qui remonte le pied avant que le talon se pose, c'est exactement le muscle de l'exercice 2. Et le déroulement talon → orteils de la Partie 3, c'est celui de l'exercice 1. Ces deux petits exercices, c'est de la marche en pièces détachées.

Renforcer le dos et les hanches

RENFORCER LE DOS ET LES HANCHES



Le dos reste long et stable du début à la fin – ce sont les hanches qui bougent.

Une petite charge tenue à deux mains – 8 à 12 répétitions, puis une pause.

Mieux vaut une charge plus légère et un mouvement propre qu'une charge lourde mal exécutée.

On en a parlé en Partie 3 : beaucoup de personnes pensent être droites, alors qu'elles sont en réalité légèrement penchées en avant – et c'est exactement la même chose qui se joue ici. Quand on a peur, on a tendance à se « fermer » : les épaules tombent vers l'avant, le dos s'arrondit. Renforcer le dos aide à se redresser, et une posture plus droite rend la marche plus stable.

Et les hanches, dans tout ça ?

Souvent, quand on dit à quelqu'un de « se tenir droit », le premier réflexe, c'est de redresser les épaules. Mais le vrai problème se cache souvent plus bas, au niveau des hanches.

Avec le temps, beaucoup de personnes développent ce qu'on appelle un *flessum* de hanche : les hanches restent légèrement repliées vers l'avant, ce qui pousse les fesses vers l'arrière. On le repère assez simplement : vu de profil, la hanche n'est plus alignée avec l'épaule et la cheville – elle se retrouve en retrait par rapport à cette ligne verticale.

Le mouvement à retrouver, c'est de pousser les hanches vers l'avant. Pour être très concrète : c'est exactement le mouvement qu'on mimerait pour parodier... un rapprochement très intime entre deux personnes. Un peu cru comme image, j'en conviens – mais c'est exactement le mouvement, et c'est probablement l'image qui vous restera le mieux en tête.

1 Réveiller le fessier

Si vous manquez de force pour faire ce mouvement debout, entraînez-vous en vous appuyant sur le dossier d'une chaise, et levez une jambe vers l'arrière. C'est la fesse — et seulement la fesse — qui doit se contracter pour réaliser ce mouvement, pas le bas du dos.

Une fois que ce mouvement de fesse est bien acquis, on peut y ajouter le dos : on contracte d'abord la fesse, puis le bas du dos se redresse à son tour, comme une suite logique du même geste.

2 Ajouter la charge

Une fois que le mouvement des hanches est plus naturel, on peut y ajouter du travail pour le dos. Vous aurez besoin d'une petite charge — deux bouteilles d'eau, ou deux packs d'eau, selon votre force. Si besoin, restez près d'une chaise pour vous appuyer.

Tenez la charge dans vos deux mains, bras tendus le long du corps — pas devant vous à l'horizontale. Penchez-vous en avant en gardant le dos long (pas arrondi), comme si vous alliez ramasser quelque chose au sol sans plier le dos : c'est le même mouvement de hanches que dans l'exercice précédent, juste un peu plus prononcé. La charge descend avec vous, toujours le long du corps.

Pour remonter, c'est exactement le même réflexe que tout à l'heure : on pousse les hanches vers l'avant, et ce sont les fessiers qui font le travail pour vous redresser — pas le dos, et pas les bras. Le dos reste long et stable du début à la fin ; ce sont les hanches qui bougent. Comptez 8 à 12 répétitions, reposez la charge, faites une pause, puis recommencez une fois.

Comme pour la verticalité en Partie 3, on pense souvent être droit pendant ce mouvement... alors qu'on ne l'est pas tout à fait. Si vous avez la possibilité de vous filmer ou de vous placer devant un miroir, faites-le : c'est en vérifiant ce que vous croyez faire par rapport à ce que vous faites réellement que vous allez progresser le plus vite.

Les erreurs les plus fréquentes : arrondir le dos pendant le mouvement, prendre une charge trop lourde, ou vouloir remonter en tirant avec les bras ou en cambrant le bas du dos — au lieu de laisser les fessiers faire le travail.

Pour progresser : mieux vaut une charge plus légère mais un mouvement plus propre, qu'une charge lourde mal exécutée. Ajoutez une répétition par semaine, tranquillement. Et quand 12 répétitions deviennent vraiment faciles, c'est le signal (on l'a vu dans les règles du jeu) : passez à une charge un peu plus lourde.

Ce n'est pas lourd. C'est régulier.

La marche du retour de courses

En Partie 2, on a vu que transporter des objets est l'une des capacités clés de votre autonomie. Il est temps de l'entraîner pour de vrai — pas les bras seuls, pas la marche seule : les deux ensemble, comme dans la vie.

L'exercice

Prenez une bouteille d'eau dans une main (ou un sac de courses léger), et parcourez votre trajet habituel. La charge tire d'un côté ? C'est exactement le but. Votre mission : ne pas la laisser gagner. On reste droit — souvenez-vous du test du mur, celui qui aide à se tenir droit —, les pas restent réguliers, l'épaule qui porte reste basse et relâchée (si elle remonte vers l'oreille, posez, soufflez, recommencez).

Au bout du trajet : on change de main. L'autre côté a le droit de travailler aussi.

La progression :

- Deux charges, une dans chaque main — paradoxalement plus facile, c'est équilibré. Parfait pour commencer si une seule charge vous déséquilibre trop.
- Une seule charge, un peu plus lourde.
- Une charge + le parcours de la Fiche 12 (l'objet à enjamber, le virage en arc). Là, on est carrément dans le rayon frais du supermarché.

À RETENIR

Le but n'est pas de porter lourd, il ne le sera jamais dans ce livre. Le but est que le jour où vous rapportez trois kilos de pommes de terre, votre corps trouve ça banal.

Se relever du sol : la peur dont on n'ose pas parler

SE RELEVER DU SOL, ÉTAPE PAR ÉTAPE



La poussée combinée du pied avant et des bras vous amène debout.

Choisissez un sol confortable (tapis, moquette) et un meuble stable : canapé, fauteuil robuste, chaise lourde.

Pour les premiers essais, ne pratiquez jamais seul(e) — et entraînez-vous avant d'en avoir besoin.

Il y a une peur que beaucoup de personnes portent en silence, sans toujours la formuler clairement, même à leurs proches : « Et si je tombe, et que je n'arrive plus à me relever ? »

Cette peur est tellement présente qu'elle peut, à elle seule, expliquer pourquoi quelqu'un évite de sortir, de jardiner, ou même de s'asseoir par terre pour jouer avec ses petits-enfants. Et pourtant, c'est très rarement abordé — comme si c'était un sujet trop « négatif » pour en parler à l'avance.

Mais voici la bonne nouvelle : se relever du sol, c'est un mouvement. Et comme tous les mouvements de ce livre, ça s'apprend, et ça se pratique — avant d'en avoir besoin, pas après.

Pourquoi pratiquer « à froid » change tout

Le jour où vous tombez réellement, ce n'est pas le moment d'apprendre. Vous êtes surpris, peut-être un peu sous le choc, et c'est justement là que le corps se braque. Si le mouvement a déjà été répété plusieurs fois, en sécurité, un jour ordinaire où rien ne va mal — votre corps le connaît déjà. Il n'a plus besoin d'y « réfléchir ».

Et si ça fait mal aux genoux, aux épaules ?

C'est une réaction très fréquente : « je ne m'entraîne pas à ça, parce que poser le genou au sol me fait mal », ou « mes épaules ne supportent pas de pousser comme ça ». C'est une vraie douleur, et elle est légitime — je ne vais pas vous dire le contraire.

Mais voici comment je vous propose de voir les choses. Mettez dans une balance, d'un côté, dix minutes d'inconfort pendant l'entraînement — fait dans un cadre sécurisé, sur un tapis, sans urgence, avec quelqu'un à côté. Et de l'autre côté, le risque de rester au sol, seul(e), longtemps, sans personne, le jour où vous tomberez réellement, sans avoir jamais essayé.

Ce n'est pas la même douleur, et ce n'est pas la même situation. La plupart du temps, dix minutes d'inconfort maîtrisé pèsent beaucoup moins lourd que l'autre scénario. Ça ne veut pas dire qu'il faut serrer les dents et forcer — on l'a vu en Partie 4, la règle du 3/10 s'applique aussi ici. Mais entre « ça me gêne un peu » et « je préfère ne jamais essayer », il y a une vraie différence, et c'est sur ce deuxième cas que j'insiste.

Adaptez plutôt : glissez un coussin sous le genou qui touche le sol, prenez appui un peu plus tôt sur le meuble pour soulager les épaules, allez plus lentement. Mais n'évitez pas cet exercice uniquement parce qu'il n'est pas confortable au début.

Installation pour pratiquer

POUR LES PREMIERS ESSAIS, NE PRATIQUEZ PAS SEUL(E)

Comme pour le test de la Partie 5, il faut quelqu'un à côté de vous — pas pour vous porter, mais pour intervenir si vous restez bloqué(e) au sol. Une fois le mouvement bien acquis et fiable, vous pourrez le refaire seul(e) de temps en temps pour l'entretenir.

Choisissez un sol confortable pour commencer : un tapis, une moquette, ou même votre lit (en partant assis au bord). Placez-vous à proximité d'un meuble stable et un peu en hauteur — un canapé, un fauteuil robuste, ou une chaise lourde.

La technique, étape par étape

- 1. On ne se relève jamais « de face ».** Si vous êtes allongé sur le dos, commencez par rouler sur le côté — vers le meuble choisi comme appui. Cette position sur le côté, on l'appelle la « petite sirène ».
- 2. Depuis le côté, passez à quatre pattes :** les mains et les genoux au sol. Prenez un instant ici — c'est une position stable, pas de panique.
- 3. Avancez à quatre pattes** jusqu'à être tout proche du meuble.
- 4. Posez vos deux mains sur le meuble** (l'assise d'un fauteuil, par exemple). Vous vous retrouvez à genoux, en tenant le meuble.

5. **Amenez un pied en avant, à plat au sol, genou plié** — un peu comme la position du « chevalier servant », celle qu'on adopte pour faire une demande en mariage. L'autre genou reste au sol pour l'instant.
6. **Poussez** : dans le pied avant, et dans les bras posés sur le meuble. C'est cette poussée combinée qui vous amène debout. Le second pied vient compléter le mouvement en se posant à côté du premier.
7. Une fois debout, **prenez un moment** avant de marcher — pas besoin de se précipiter.

Le détail qui change tout

L'étape 5 — amener un pied en avant, genou plié — est souvent la plus exigeante. Si ce passage vous semble difficile, c'est probablement par manque de force dans les jambes ou de mobilité de hanche. Bonne nouvelle : c'est exactement ce que travaillent l'assis-debout (Fiche 1) et le travail des hanches (Fiche 15).

Pour les aidants

Si vous accompagnez quelqu'un dans cet exercice, votre rôle n'est pas de « porter » la personne pour la remettre debout — ni pour elle (ça ne lui apprend rien, et renforce l'idée qu'elle ne peut pas y arriver seule), ni pour vous (le risque de blessure au dos est réel). Votre rôle, c'est de stabiliser le meuble d'appui si besoin, et d'être une présence rassurante pendant que la personne fait le mouvement elle-même, à son rythme.

ET LA TÉLÉALARME ?

On en parlait en Partie 3 : si la peur de rester longtemps au sol vous traverse l'esprit régulièrement, c'est déjà un signal qui mérite d'être écouté. Savoir se relever réduit le besoin d'aide extérieure — mais ce n'est pas incompatible avec une téléalarme, qui reste une sécurité pour les situations où, malgré tout, on n'y arrive pas seul.

UN COUP DE POUCE

Se relever du sol se travaille aussi à plusieurs. Renseignez-vous auprès de votre mairie ou de votre département : il existe fréquemment des ateliers de prévention des chutes, subventionnés, où des professionnels vous font justement travailler ce geste. Vous pouvez aussi en parler à votre kinésithérapeute pour un accompagnement personnalisé.

C'est un entraînement. Pas un jugement.

5

PARTIE 5

Mettre en pratique

Un état des lieux en 6 tests, un tableau de suivi, la sécurité au quotidien, une section pour les aidants — et vos questions.

Avant de commencer : faites le point

Avant de vous lancer dans les exercices de la Partie 4, prenez quelques minutes pour faire un état des lieux. Pas un examen, pas une note — juste une photo de « où vous en êtes aujourd'hui », sur 6 petits tests très simples, sans matériel particulier.

L'intérêt n'est pas de comparer ces chiffres à ceux de qui que ce soit d'autre. C'est de les refaire dans 2 à 4 semaines, et de voir lesquels ont bougé. C'est souvent là que la motivation se construit vraiment : pas en se disant « je dois m'entraîner », mais en voyant « il y a trois semaines, je n'arrivais pas à faire ça — et maintenant, si ».

Notez vos résultats quelque part (le tableau est à la fin de cette section). Et si un test vous semble difficile ou inconfortable, ce n'est pas grave — c'est une information, pas un verdict. On vous indique d'ailleurs, pour chaque test, la fiche de la Partie 4 qui permet de le travailler.

Test 1 — La chaise, en 1 minute

Asseyez-vous sur une chaise stable, et comptez combien de fois vous arrivez à vous lever complètement et vous rasseoir en 1 minute. Notez aussi comment vous l'avez fait : avec les mains sur les accoudoirs, sans les mains, ou en vous aidant d'un élan ?

→ Si ce test vous semble difficile, ou si vous avez encore besoin des accoudoirs : la **Fiche 1** (l'assis-debout) est votre priorité.

Test 2 — Le trajet, en 2 minutes

Choisissez un trajet simple dans votre logement — par exemple du salon à la cuisine, ou d'une pièce à une autre. Pendant 2 minutes, faites des allers-retours sur ce trajet, à votre rythme habituel. Notez : combien d'allers-retours vous avez faits, quel trajet exactement (d'où à où), et avec quelle aide technique si vous en utilisez une (canne, déambulateur, ou rien).

→ Ce test reflète votre marche au quotidien. Les repères de la **Partie 3** (déroulement du pas, balancement des bras, transfert de poids) et la grille au scotch de la **Fiche 2** sont les outils pour le faire évoluer.

Test 3 — L'équilibre sur une jambe, 10 secondes

Reprenez la progression en 7 étapes de la Fiche 10. Sans faire tout l'entraînement, testez simplement : jusqu'à quelle étape arrivez-vous à tenir 10 secondes aujourd'hui ? À deux mains sur la chaise ? À une main ? Avec juste un doigt posé ? Sans les mains ? Les yeux fermés ? Notez le numéro de l'étape (1 à 7) pour chaque jambe — ce n'est pas toujours pareil des deux côtés, et c'est normal.

→ La **Fiche 10** est directement l'outil pour progresser, étape par étape, à partir d'où vous en êtes.

Test 4 — La longueur de vos pas

Marchez normalement sur quelques mètres, dans un couloir ou une pièce dégagée, et observez (ou demandez à quelqu'un d'observer) : est-ce que vos pieds se chevauchent, ou se touchent, en marchant ? Avez-vous l'impression que chaque pied passe bien devant le précédent, ou que vos pas restent « sur place » ? Vous pouvez aussi tester directement avec la grille au scotch de la Fiche 2, et noter combien de « cases » vous franchissez sans toucher les bandes.

→ La **Fiche 2** (grille au scotch) et les repères de longueur/largeur de pas en **Partie 3** sont vos outils ici.

Test 5 — Le test du mur

Tenez-vous debout, dos contre un mur, talons proches du mur. Essayez de toucher le mur avec l'arrière de votre tête, sans forcer ni lever le menton. Y arrivez-vous facilement ? Avec un petit effort ? Pas du tout, même en essayant ?

→ Ce test reflète directement votre verticalité (**Partie 3**) et le travail des hanches et du dos de la **Fiche 15**. Si la tête reste loin du mur, ces deux sections sont à prioriser.

Test 6 — Se relever du sol

CE TEST NE SE FAIT JAMAIS SEUL(E)

Contrairement aux autres tests, celui-ci doit impérativement être fait avec quelqu'un présent à côté de vous — pas pour vous porter, mais pour intervenir si vous vous retrouvez bloqué(e) au sol sans pouvoir vous relever. Si personne n'est disponible, ne faites pas ce test maintenant : attendez d'avoir de la compagnie, ou faites-le directement avec un professionnel (kiné, ergothérapeute).

Si quelqu'un est avec vous : essayez, en conditions sûres — sur un tapis, près d'un meuble stable — la technique de la Fiche 17. Notez si le mouvement vous a semblé facile, difficile, ou impossible sans aide, et à quelle étape vous bloquez le cas échéant.

Si vous ne l'avez jamais essayé : c'est peut-être, de tous ces tests, celui qu'il est le plus important de faire — dès que vous avez quelqu'un avec vous pour le faire en sécurité.

→ La **Fiche 17** est l'outil. Et si l'étape où l'on amène un pied en avant, genou plié, est celle qui coince, les **Fiches 1 et 15** sont vos priorités.

Le tableau de suivi

Notez vos résultats aujourd'hui, puis refaites les 6 tests dans 2 à 4 semaines, dans la colonne suivante. Pas de case rouge, pas d'« échec » — uniquement des chiffres à comparer à vous-même.

Test	Aujourd'hui	Dans 2-4 semaines	Dans 4-8 semaines
1. Levers de chaise en 1 min (et comment)			
2. Allers-retours en 2 min (trajet + aide technique)			
3. Équilibre 1 jambe : étape atteinte (G / D)			
4. Longueur des pas (chevauchement ? cases franchies)			
5. Test du mur (tête au mur ?)			
6. Se relever du sol (facile / difficile / impossible, étape qui coince)			

Pour la pratique au quotidien

Une fois l'état des lieux fait, vous savez déjà où concentrer votre attention. Plutôt qu'un programme figé semaine par semaine, gardez ceci en tête : chaque fois que vous avez quelques minutes, piochez dans la Partie 4 en priorité sur les fiches identifiées par vos résultats — et complétez, quand vous avez plus de temps, avec les autres fiches et les repères de marche de la Partie 3.

La seule vraie règle, on l'a vue en Partie 4 : **la régularité compte plus que l'intensité**. Quelques minutes, plusieurs fois par semaine, en se concentrant sur ce qui compte pour vous — c'est exactement ce que cet état des lieux vous permet de savoir.

ET LES COURS COLLECTIFS ?

Ce livre vous permet de travailler chez vous, à votre rythme, et il se suffit à lui-même. Mais si l'envie vous prend d'y ajouter un rendez-vous qui vous fait sortir — et on a vu en Partie 4 que sortir de chez soi est déjà le meilleur des exercices — sachez que les études sont particulièrement enthousiastes sur deux ou trois activités : le Tai Chi, la danse, et le yoga debout adapté. Équilibre, transfert de poids, mémoire des enchaînements, et — ce n'est pas un détail — d'autres humains autour de vous. Le lien social fait partie des ingrédients de l'autonomie au même titre que les muscles. Et personne n'a jamais regretté d'avoir appris à danser.

LES COURSES : LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT QUI NE DIT PAS SON NOM

Relisez la Partie 2, section « Faire ses courses », et visualisez avec moi : le trajet jusqu'au magasin, c'est de l'endurance. Les rayons, ce sont des virages en arc et des demi-tours (Fiche 12). Chercher le riz en réfléchissant à ce qui manque, c'est de la double tâche (Fiche 3). Le sac au retour, c'est du port de charge (Fiche 16). La file d'attente, c'est de l'équilibre statique. Une séance complète, multicomposante comme disent les études – sans y penser, et avec une baguette en prime. Alors la prochaine fois que quelqu'un propose de « vous éviter les courses », vous saurez quoi répondre : on ne prive pas quelqu'un de sa séance de sport. Et si les courses vous font peur ou vous semblent trop dures : pensez à la canne, ou même au déambulateur avec un petit caddie intégré.

La sécurité au quotidien : cinq situations qui méritent un plan

Les exercices de la Partie 4 renforcent votre corps. Mais la vie quotidienne, elle, a ses pièges récurrents — toujours les mêmes, chez presque tout le monde. Les connaître et avoir un plan simple pour chacun, c'est de la prévention qui ne demande aucun muscle. Voici les cinq qui reviennent le plus.

1. Vos chaussures — et surtout vos chaussons

Regardez vos pieds, là, maintenant. Si vous portez des chaussons ouverts à l'arrière — la mule, la savate, le claquement familier dans le couloir — voici ce que votre corps fait sans vous le dire : à chaque pas, il crispe les orteils et raccourcit la foulée pour ne pas perdre le chausson. Vous marchez « mal » exprès, toute la journée, pour garder aux pieds un objet censé vous faire du bien. Le chausson ouvert est un faux ami moelleux.

La règle est simple : à la maison comme dehors, il faut que la chaussure tienne toute seule au pied — fermée au talon, semelle qui ne glisse pas. Et les chaussettes seules sur du carrelage ou du parquet, c'est non : c'est la combinaison la plus glissante de toute la maison. Un bon chausson fermé coûte moins cher qu'une seule visite aux urgences, et le calcul s'arrête là. Et si vos pieds eux-mêmes vous compliquent la vie — cors, durillons, ongles difficiles à atteindre — pensez au podologue : des pieds entretenus, c'est un appui plus sûr à chaque pas.

Une nuance, en revanche : contrairement à ce que disait votre maman, marcher pieds nus ne rend pas malade. Au contraire, ça stimule les petits muscles à l'intérieur du pied — et des pieds plus forts, c'est plus d'équilibre. La seule règle : bien adhérer au sol, pour ne pas risquer de glisser.

2. La nuit

Le scénario le plus risqué de tout ce livre tient en une phrase : il est 3 heures du matin, la vessie insiste, le corps dort encore, et il fait noir. Trois précautions changent tout :

- **Asseyez-vous au bord du lit, et comptez jusqu'à 30 avant de vous lever.** Quand on passe trop vite de couché à debout, la tension n'a pas le temps de suivre, et la tête tourne — les professionnels appellent ça l'hypotension orthostatique, vous pouvez l'appeler « le vertige du lever ». Trente secondes assis, les pieds au sol, et il disparaît presque toujours.
- **De la lumière sans traverser le noir** : une lampe atteignable depuis le lit, ou mieux, une veilleuse à détecteur de mouvement dans le couloir (quelques euros, aucune installation). On a vu en Partie 3 que le trajet lit-toilettes mérite une attention particulière — la nuit, il la mérite doublement.
- **Si vous prenez un somnifère ou un traitement qui donne des vertiges**, ce lever nocturne est précisément le moment où il agit le plus. Parlez-en à votre médecin — c'est une conversation de cinq minutes qui vaut de l'or.

Et une option qu'on n'ose pas nommer : la chaise percée près du lit. Ça peut sembler infantilisant ou « vieillissant » — mais si vous êtes déjà tombé(e) plusieurs fois sur ce trajet la nuit, mieux vaut l'utiliser quelques semaines, le temps de reprendre confiance et de retrouver un bon équilibre, que de risquer une blessure pour ne pas paraître vulnérable. C'est reculer pour mieux avancer.

3. La salle de bain

Sol mouillé, savon, surfaces dures : la salle de bain cumule. Trois plans simples :

- **Un tapis antidérapant dans la douche ou la baignoire, et un autre juste devant.** C'est l'aménagement le plus rentable de toute la maison.
- **Le porte-serviettes n'est pas une barre d'appui.** Il est vissé pour porter des serviettes, pas 70 kilos en déséquilibre. Si vous vous surprenez à vous y accrocher, c'est le signal qu'une vraie barre d'appui serait à sa place — et l'ergothérapeute (on en parle dans la section Aidants) sait exactement laquelle et où.
- **Se laver les pieds debout sur une jambe, les yeux pleins de savon,** c'est l'étape 5 de la Fiche 10 en conditions extrêmes. Un tabouret de douche règle la question — et souvenez-vous des règles du jeu de la Partie 4 : parfois, il faut reculer pour avancer. S'asseoir pour se laver n'est pas un renoncement, c'est une tactique.

4. Dehors : trottoirs, sols glissants, voiture

Les trottoirs — un trottoir, c'est une marche qui ne dit pas son nom. La technique des escaliers (Fiche 13) s'y applique telle quelle : la bonne jambe monte la première, la jambe fragile descend la première. Et le déambulateur à freins bloqués, on l'a vu en Partie 4, fait un excellent appui pour franchir la marche.

Les sols glissants — feuilles mouillées, pavés humides, sol gelé : le jour où ça glisse, on change de marche exprès. Des pas plus courts, plus lents, le poids bien au milieu — votre pingouin de la Fiche 7, en version prudente. Ce n'est pas « mal marcher », c'est la marche adaptée au terrain, celle que tout le monde devrait avoir. Et gardez les mains libres : un sac à dos vaut mieux que deux sacs à la main les jours de pluie.

La voiture — pour monter : on ne rentre pas la jambe en premier. On s'assoit d'abord sur le bord de la banquette, perpendiculaire au siège (de côté — c'est un assis-debout, Fiche 1 !). Une fois assis(e), on pivote sur les fesses : on tourne le buste vers l'avant en rentrant les deux jambes ensemble dans l'habitacle. Pour descendre : l'inverse — on pivote d'abord pour poser les deux pieds au sol, puis on se lève en se penchant bien en avant. Le piège à éviter : une jambe dedans, une jambe dehors, le corps qui se vrille — c'est le tire-bouchon de la Fiche 12, version assise.

5. Le plan B : si un jour vous ne pouvez vraiment pas vous relever

La Fiche 17 vous apprend à vous relever, et c'est elle qui rend ce paragraphe rarement utile. Mais un plan B se prépare à l'avance, justement pour ne jamais avoir à l'improviser :

- **D'abord, on souffle.** Quelques respirations longues (Partie 3). Ne vous épuisez pas en dix tentatives précipitées — après une vraie chute, on prend un moment avant d'agir.
- **Si les jambes ne suivent pas, on rampe ou on se traîne assis** — vers un meuble bas, un canapé, ou le téléphone. Se déplacer au sol n'a rien de dégradant : c'est la bonne décision.
- **Attrapez de quoi vous couvrir** — un plaid, un coussin, un manteau à portée. Si l'attente se prolonge, le vrai ennemi, c'est le froid du sol.
- **Faites du bruit** : tapez au sol ou contre un mur ou un radiateur avec un objet dur — ça porte plus loin et plus longtemps que la voix.
- **Et surtout, préparez le terrain dès aujourd'hui** : un téléphone qui vit dans votre poche (pas sur le buffet), une téléalarme si la peur vous traverse régulièrement l'esprit (Partie 3), et pourquoi pas un rituel d'appel quotidien avec un proche — si l'appel de 9 heures ne vient pas, on vérifie. Trois filets de sécurité qui ne coûtent presque rien.
- Laissez un double de vos clés à un voisin ou à un proche tout près de chez vous : quelqu'un qui peut intervenir vite, sans que les secours aient à forcer votre porte.

ET L'ASSIETTE, DANS TOUT ÇA ?

Ce livre parle de mouvement, mais vos muscles ont un deuxième fournisseur : l'assiette. Contrairement à une idée reçue, les besoins en protéines ne diminuent pas avec l'âge — ils augmentent, précisément au moment où l'appétit, lui, a tendance à baisser. Sans transformer vos repas en régime de sportif : un aliment riche en protéines à chaque repas (œuf, poisson, viande, fromage, légumineuses), et de l'eau régulièrement dans la journée — la déshydratation est une cause classique de vertiges. Si votre appétit a nettement diminué, parlez-en à votre médecin : ça se travaille aussi, et vos exercices de la Partie 4 en seront deux fois plus rentables.

Spécial Aidants

Cette section change un peu de destinataire : elle s'adresse à vous si vous accompagnez un proche — un parent, un conjoint, un ami — dans sa pratique. Mais si vous lisez ce livre pour vous-même, je vous invite quand même à la lire : elle vous aidera à comprendre comment les personnes qui vous entourent peuvent vous soutenir au mieux, et c'est une partie que vous pourriez avoir envie de partager avec eux.

Quand votre parent n'ose plus : ce n'est pas de la paresse

Un jour, sans qu'on s'en rende vraiment compte, votre parent sort moins. Il refuse une promenade, annule une sortie au marché, décline une invitation. Souvent, l'entourage se veut rassurant : « C'est normal, à son âge, il a bien le droit de se reposer. »

Mais la réalité est souvent tout autre.

La diminution des sorties n'est pas un choix de confort, ni un manque de motivation. C'est très fréquemment le premier signe visible d'une peur : la peur de tomber. Cette peur peut apparaître même sans chute préalable — elle s'installe parfois après un simple déséquilibre, ou la prise de conscience que le corps n'est plus aussi sûr qu'avant.

Le problème, c'est que cette peur pousse à éviter certaines situations : sortir seul, marcher longtemps, affronter des environnements perçus comme dangereux. Et ce mécanisme d'évitement déclenche une cascade bien connue des professionnels de santé — qu'on a détaillée en Partie 1.

MESSAGE CLÉ POUR L'AIDANT

Si votre parent sort moins, ce n'est ni un caprice, ni un manque de volonté. C'est souvent le début d'un mécanisme bien connu, documenté, et surtout modifiable.

Pour rappel : ce qui se joue dans le corps

La Partie 1 de ce guide explique en détail trois mécanismes essentiels — gardez-les en tête en lisant la suite :

Le périmètre de vie (jusqu'où votre parent se déplace au quotidien) est un indicateur clé : plus il se rétrécit, plus les risques augmentent. Ce n'est pas toujours la chute qui fait tout basculer — c'est souvent l'arrêt progressif des sorties.

Le corps perd vite ce qu'il n'utilise pas : chez une personne âgée, quelques jours sans marcher peuvent suffire à déclencher une spirale difficile à inverser. C'est ce qu'on appelle le déconditionnement — et la bonne nouvelle, c'est qu'il peut être ralenti, voire inversé, par la reprise progressive du mouvement.

Après une chute — ou même une simple frayeur — le syndrome post-chute peut s'installer : démarche plus lente, corps raide, peur envahissante. Ce n'est pas « dans la tête ». C'est une réaction de protection du cerveau, pas un manque de courage. Et ce qui est compris peut être accompagné.

La peur de tomber : le vrai moteur du déclin

La peur de tomber est souvent mal comprise. On la minimise (« c'est psychologique ») ou on la renforce (« fais attention surtout ! »). Pourtant, les recherches indiquent que la peur agit directement sur les capacités physiques.

Une personne qui a peur marche « mal » : elle regarde ses pieds, bloque son dos, et fait de tout petits pas. Ces adaptations, censées protéger, augmentent en réalité le risque de trébucher.

Pourquoi dire « fais attention » ne suffit pas — Cette phrase part d'une bonne intention. Mais elle renforce la focalisation sur le danger : plus on dit « attention », plus le cerveau scanne les menaces, et plus le corps se tend. L'éducation seule (rappeler les risques) ne suffit pas à réduire la peur — elle peut même l'aggraver si elle n'est pas accompagnée d'une action corporelle.

Ce qui fonctionne vraiment : bouger... autrement — La littérature est cohérente sur ce point : pour réduire la peur, il faut vivre des expériences de mouvement positives. Bouger permet au cerveau de réapprendre une information essentielle : « mon corps peut encore me porter en sécurité ». Même des exercices simples et doux, faits régulièrement — comme ceux de la Partie 4 — réduisent significativement la peur.

MESSAGE CLÉ

Dire « fais attention » renforce l'anxiété. Bouger, en sécurité, redonne confiance. La confiance ne se décrète pas, elle se prouve par le mouvement.

À FAIRE DÈS AUJOURD'HUI

Validez le ressenti de votre parent. Dites-lui : « Je vois que tu marches plus prudemment, c'est normal d'être vigilant après ce qui s'est passé. » Se sentir compris diminue déjà la tension. Et remplacez la phrase « Fais attention ! » par « Prends ton temps. » — au lieu de signaler un danger, vous autorisez le calme.

L'environnement : quand la maison devient un piège

Quand on pense au risque de chute, on pense au corps : l'âge, les jambes, la tête. Mais l'environnement domestique joue un rôle majeur. La majorité des chutes surviennent à domicile, dans un lieu pourtant familier.

Les experts identifient clairement plusieurs facteurs de risque domestiques : tapis non fixés ou mal positionnés, sols glissants en chaussettes, éclairage insuffisant (surtout la nuit), objets qui encombrent les zones de passage. Ces éléments augmentent le risque de chute, mais nourrissent aussi la peur — votre parent se met à scruter le sol en permanence, ce qui fatigue son attention et rigidifie sa nuque.

La prévention par l'adaptation du domicile est l'une des mesures les plus efficaces qui existent. Les études montrent que la suppression ciblée des dangers réduit sensiblement le risque de chute. Ce n'est pas le nombre de modifications qui compte, mais leur pertinence : un tapis mal placé dans un couloir emprunté dix fois par jour est bien plus dangereux qu'un escalier rarement utilisé.

On repousse souvent ces changements par peur de « défigurer » la maison, ou par déni (« ça a toujours été comme ça »). Pourtant, sécuriser l'environnement, ce n'est pas transformer la maison en hôpital — c'est redonner de la liberté de mouvement.

MESSAGE CLÉ

Un obstacle en moins, c'est de la charge mentale en moins pour votre parent. Une maison sécurisée permet de marcher la tête haute, sans regarder ses pieds à chaque pas.

À FAIRE DÈS AUJOURD'HUI

Vérifiez le trajet entre le lit et les toilettes. Est-il dégagé ? Peut-on allumer la lumière facilement, sans traverser dans le noir ? Sécurisez ce trajet en priorité.

Aider sans enfermer : le rôle clé de l'aidant

Après une chute ou une hospitalisation, l'entourage devient central. Votre comportement influence directement la récupération de votre parent. Souvent sans le vouloir, l'aide peut soit soutenir la reprise, soit freiner l'autonomie.

En voulant éviter tout risque, il est tentant de dire : « Assieds-toi, je vais le faire. » Répétée chaque jour, cette phrase devient un message implicite : « Tu n'es plus capable. » C'est un cercle vicieux où l'inquiétude de l'aidant nourrit la passivité du parent — et accélère le déconditionnement physique.

Ce qui aide vraiment : **sécuriser l'environnement** plutôt que d'interdire les mouvements, **encourager l'autonomie guidée** (faire avec, pas à la place), et **valoriser** ce que la personne peut encore faire seule. Impliquer votre parent dans les décisions (aménagement, activités) augmente aussi son adhésion et réduit sa peur — il ne se sent plus « géré », mais accompagné.

MESSAGE CLÉ

Aider, ce n'est pas tout faire à la place de l'autre. C'est sécuriser l'espace pour lui permettre de faire lui-même, même si c'est plus lent.

À FAIRE DÈS AUJOURD'HUI

Identifiez une tâche que vous faites systématiquement à sa place (aller chercher le courrier, verser l'eau...) et proposez-lui de la faire avec vous à côté, sans intervenir sauf si nécessaire.

Comment relancer le mouvement sans faire peur

Après avoir compris ces mécanismes, une question revient souvent : « D'accord... mais concrètement, comment on fait ? »

On ne redonne pas confiance en parlant. On la redonne par l'expérience corporelle sécurisée. Forcer, pousser, ou attendre que la peur disparaisse d'elle-même sont des stratégies souvent inefficaces — et multiplier les mises en garde renforce la rigidité.

Ce qui fonctionne réellement repose sur trois principes : **la progressivité** (viser de toutes petites réussites répétées), **les gestes du quotidien** (utiliser la vraie vie — se lever, aller à la cuisine — plutôt que des exercices qui paraissent abstraits), et **un cadre sécurisant** : votre présence rassurante suffit souvent à débloquer une peur.

Chaque mouvement réussi envoie au cerveau un message simple : « Je peux bouger sans danger. » C'est cette accumulation de petits succès qui reconstruit la confiance.

MESSAGE CLÉ

On redonne confiance au corps en lui permettant de réussir. Ne cherchez pas la performance, cherchez la régularité et le confort.

À FAIRE DÈS AUJOURD'HUI

Proposez une courte marche « inutile » — juste pour le plaisir, pas pour une tâche — dans le couloir ou le jardin, en offrant votre bras si besoin. Arrêtez-vous avant que votre parent ne soit fatigué.

Quand passer le relais

Aider un parent à rester mobile ne veut pas dire porter cette responsabilité seul. La prévention efficace des chutes repose sur une équipe, et savoir quand passer le relais est une compétence essentielle de l'aidant.

Une chute, même sans blessure, est souvent le signal d'un déséquilibre plus global : problème de vue, médicament inadapté, faiblesse musculaire... C'est pourquoi l'aide familiale ne suffit pas toujours. Trois professionnels-clés peuvent intervenir :

Le kinésithérapeute ne fait pas faire « du sport » : il réentraîne l'équilibre, apprend à se relever du sol, et redonne confiance par des exercices techniques sécurisés.

Le médecin traitant est indispensable pour revoir les médicaments (certains causent des vertiges) et vérifier le cœur ou la tension. Pensez aussi à faire contrôler la vue régulièrement : une correction dépassée ou une cataracte qui s'installe augmentent nettement le risque de chute. C'est aussi lui qui rédige l'ordonnance pour consulter le kinésithérapeute, l'ergothérapeute ou l'orthophoniste.

L'ergothérapeute est le spécialiste de l'aménagement : il sait exactement quelle barre d'appui poser, et où, pour sécuriser le quotidien sans gros travaux.

Si vous observez une peur persistante, une quasi-impossibilité de sortir, ou si une chute — même « bête » — s'est produite récemment, c'est le moment de demander un avis professionnel.

MESSAGE CLÉ

Passer le relais, ce n'est pas abandonner. C'est donner à votre parent les meilleures chances de rester autonome, grâce à des compétences techniques que vous n'avez pas.

À FAIRE DÈS AUJOURD'HUI

Parlez à votre parent de l'idée de faire un « bilan d'équilibre » chez un kiné, juste pour voir où il en est. Présentez cela comme un entretien technique, pas comme un soin médical lourd.

Vieillir debout, ensemble

Vieillir n'est pas tomber. Et tomber ne devrait jamais condamner à l'immobilité.

La peur se traite — pas par des injonctions, mais par des expériences de mouvement douces et sécurisées, comme celles de la Partie 4. Le mouvement protège : l'inactivité coûte cher au corps, alors que bouger un peu chaque jour entretient les muscles, l'équilibre et le moral. Et vous n'êtes pas seul : votre rôle est de sécuriser pour permettre, pas de faire à la place — et de vous appuyer sur des professionnels quand c'est nécessaire.

Vieillir debout, ce n'est pas rester jeune. C'est rester acteur de sa vie, dans un corps qui change, mais qui peut encore apprendre et s'adapter.

C'est un chemin qui se fait ensemble.

FAQ — Vos questions, nos réponses

« Je n'ai jamais fait de sport de ma vie, est-ce trop tard pour commencer ? »

Non. Et c'est même rassurant : ce livre ne demande pas de « faire du sport ». On l'a vu en Partie 1, le corps réagit au mouvement à tout âge — les études citées concernent d'ailleurs souvent des personnes de 80, 85, voire 90 ans. Ce qui compte, ce n'est pas d'avoir un passé sportif, c'est de commencer là où vous êtes aujourd'hui, et d'y aller progressivement.

« Combien de temps avant de voir des résultats ? »

Ça varie énormément d'une personne à l'autre, et ce n'est pas grave. Certaines sensations changent dès la première séance — par exemple, retrouver le bon schéma pour se lever d'une chaise (Fiche 1) peut être immédiat pour certains. D'autres choses, comme l'équilibre sur une jambe (Fiche 10), demandent plusieurs semaines de pratique régulière. C'est exactement pour ça qu'on a mis en place l'état des lieux au début de cette partie : se comparer à soi-même, dans le temps, plutôt qu'attendre un résultat à une date précise.

« J'ai un peu mal pendant un exercice, je dois arrêter ? »

On en a parlé en Partie 4 : la douleur reste une information. Une douleur en dessous de 3/10 est généralement acceptable — si elle dépasse ce seuil, faites une pause. Si après la pause vous n'avez pas plus mal que d'habitude, tout va bien. En revanche, si vous n'avez encore jamais parlé de vos douleurs à votre médecin ou à votre kiné, c'est le moment de le faire — ce livre ne remplace pas cet avis. De plus, beaucoup de douleurs qui apparaissent « en vieillissant » viennent en réalité de l'inactivité : il se peut qu'en vous entraînant, elles diminuent au fil des semaines.

« Mon médecin (ou mon kiné) me dit quelque chose de différent de ce qui est écrit ici. Qui dois-je écouter ? »

Toujours votre médecin ou votre kiné, sans hésitation. Ce livre donne des repères généraux, utiles pour la plupart des gens — mais votre professionnel de santé connaît votre dossier, vos antécédents, vos traitements. En cas de différence, suivez son avis, et n'hésitez pas à lui montrer ce que vous lisez ici : ça peut même nourrir la discussion.

« Je vis seul(e). Est-ce risqué de faire ces exercices sans personne avec moi ? »

L'idéal, surtout au début, c'est d'avoir quelqu'un pour vous sécuriser — pas pour vous tenir, mais pour être présent (on l'a vu en Partie 4). Si vous êtes seul(e), privilégiez les exercices où vous avez un appui solide à portée de main (table lourde, mur, chaise stable), commencez par les versions les plus simples de chaque progression, et n'hésitez pas à filmer vos séances avec votre téléphone pour vous rassurer en les revoyant. Si vous vivez seul(e), la Fiche 17 (se relever du sol) mérite une attention particulière : c'est justement la situation où savoir se relever seul(e) compte le plus. Et si la peur de tomber seul(e) vous traverse l'esprit régulièrement —

on en parlait en Partie 3 — c'est peut-être le signal qu'une téléalarme pourrait vous apporter de la tranquillité.

« Est-ce que je dois faire toutes les fiches de la Partie 4 ? »

Non. C'est tout l'intérêt de l'état des lieux : il vous indique quelles fiches correspondent le plus à vos besoins du moment. Certaines personnes passeront plus de temps sur l'équilibre (Fiches 7 à 12), d'autres sur le renforcement (Fiches 1 et 15). Vous pouvez très bien ne faire que 2 ou 3 fiches pendant plusieurs semaines, le temps de bien les intégrer, avant d'explorer les autres. Mais gardez à l'esprit que l'idéal, c'est un peu de tout : de l'équilibre, de la force, de l'endurance...

« Mon proche refuse de faire les exercices. Comment je fais ? »

C'est une situation très fréquente, et la section « Spécial Aidants », un peu plus haut, y répond en détail — mais voici l'idée centrale : on ne convainc pas quelqu'un par la discussion ou l'insistance. Proposez plutôt une activité du quotidien transformée en mouvement (« on va ensemble jusqu'à la boîte aux lettres ? ») plutôt qu'un « exercice » qui peut sembler médical ou infantilisant. Et rappelez-vous : votre rôle est de sécuriser et d'encourager, pas de forcer.

« Je n'ai pas de table lourde, de déambulateur, ou d'élastique de fitness chez moi. Je fais comment ? »

La plupart des exercices de ce livre peuvent s'adapter avec ce que vous avez déjà : un plan de travail de cuisine, le dossier d'un canapé, ou une chaise bien stable calée contre un mur. L'essentiel, on l'a vu, c'est d'avoir un appui stable à proximité — pas un équipement précis. Pour les exercices avec élastique (Fiche 6) ou objets à enjamber (Fiche 12), des alternatives simples sont proposées directement dans les fiches : mouvement sans matériel, boîte vide, coussins, livres, bouteilles d'eau.

« À quelle fréquence dois-je vraiment m'entraîner ? »

Quelques minutes, idéalement tous les jours, sur une ou deux fiches de la Partie 4 — celles que votre état des lieux a mises en évidence. Si vous avez plus de temps un jour donné, 2 à 3 séances un peu plus longues par semaine sont cohérentes avec ce que montrent les études citées en Partie 1. Mais la vraie règle, on le répète : la régularité compte plus que l'intensité. Quelques minutes plusieurs fois par semaine valent largement mieux qu'une grande séance suivie de deux semaines sans rien faire. Et acceptez le plus possible les sorties en extérieur : marcher dehors réunit presque tous les exercices de ce livre, sans même que vous vous en rendiez compte.

Conclusion : un pas après l'autre

Si vous êtes arrivé(e) jusqu'ici, vous avez déjà fait le plus important : décider que votre autonomie valait la peine qu'on s'en occupe.

Nous avons fait un long chemin ensemble. Nous avons compris pourquoi l'autonomie s'installe ou se perd — rarement d'un coup, presque toujours à petits pas. Nous avons passé en revue les gestes qui comptent vraiment : se lever, marcher, tourner, porter, monter une marche, se relever du sol. Et surtout, vous avez maintenant une bibliothèque d'exercices concrets, à piocher selon vos besoins, à votre rythme.

Si vous ne deviez retenir qu'une seule idée de tout ce livre, ce serait celle-ci : **la régularité compte plus que l'intensité**. Quelques minutes, souvent, valent bien mieux qu'une grande séance suivie de deux semaines sans rien. Votre corps ne demande pas d'exploits. Il demande à être utilisé — un peu, régulièrement, pour continuer à bien fonctionner.

Il y aura des jours sans. Des jours où l'équilibre vous semblera moins bon, où l'envie ne sera pas là. Ce n'est pas un échec, et ce n'est pas un retour à la case départ : c'est normal, et ça fait partie du chemin. Ce qui compte, ce n'est pas de ne jamais s'arrêter — c'est de toujours reprendre. Un pas après l'autre, exactement comme dans la marche.

Et n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul(e). Un médecin, un kinésithérapeute, un proche : s'appuyer sur les autres quand c'est nécessaire n'est pas un renoncement à votre autonomie, c'est une façon de la protéger. Ce livre n'a jamais eu pour but de remplacer ces professionnels, mais de vous donner les repères pour dialoguer avec eux, et pour agir, chez vous, dès aujourd'hui.

LE MOT DE LA FIN

Vieillir debout, ce n'est pas courir après la jeunesse. C'est garder la main sur votre quotidien — dans un corps qui change, mais qui peut encore apprendre, s'adapter, et vous surprendre. J'ai vu des patients de 85 et 90 ans regagner de la confiance et de la liberté. Il n'est jamais trop tard pour commencer.

Merci de m'avoir accordé votre confiance et un peu de votre temps. J'espère sincèrement que ce guide vous accompagnera longtemps — non pas comme un livre qu'on lit une fois, mais comme un compagnon dans lequel on revient piocher, au fil des saisons et des envies.

Maintenant, à vous de jouer : un pas, puis un autre.

7

PARTIE 7

Références & Transparence

Repères scientifiques · À propos de l'auteure

Repères scientifiques cités dans ce livre

Les exercices et conseils de ce livre viennent avant tout de l'expérience clinique de l'auteure, appuyée par la littérature scientifique — dont seuls les repères les plus essentiels ont été retenus. Les références ci-dessous, organisées par thème, permettent à celles et ceux qui le souhaitent d'aller plus loin dans la littérature scientifique sur laquelle s'appuient certains chiffres cités au fil des parties.

Programmes multicomposants et prévention des chutes

- Sherrington, C., et al. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community (Cochrane review). doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2
- Sherrington, C., Fairhall, N., Kwok, W., Wallbank, G., Tiedemann, A., Michaleff, Z., Ng, C., & Bauman, A. (2020). Evidence on physical activity and falls prevention for people aged 65+ years: systematic review to inform the WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17. doi.org/10.1186/s12966-020-01041-3
- Hewitt, J., Goodall, S., Clemson, L., Henwood, T., & Refshauge, K. (2018). Progressive Resistance and Balance Training for Falls Prevention in Long-Term Residential Aged Care: A Cluster Randomized Trial of the Sunbeam Program. *Journal of the American Medical Directors Association*, 19(4), 361-369. doi.org/10.1016/j.jamda.2017.12.014
- Zhou, J., Liu, B., Xu, J., Wang, F., Ye, H., Duan, J., & Cui, X. (2025). Home-based strength and balance exercises for fall prevention among older individuals of advanced age: a randomized controlled single-blind study. *Annals of Medicine*, 57. doi.org/10.1080/07853890.2025.2459818
- Da Silva Capanema, B., et al. (2024). Home-Based Exercise Programs for the Oldest-Old to Attenuate Physical Frailty: A Scoping Review. *The Journal of Frailty & Aging*. doi.org/10.14283/jfa.2024.41
- DiPietro, L., Campbell, W., Buchner, D., Erickson, K., Powell, K., Bloodgood, B., Hughes, T., Day, K., Piercy, K., Vaux-Bjerke, A., & Olson, R. (2019). Physical Activity, Injurious Falls, and Physical Function in Aging: An Umbrella Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51, 1303-1313. doi.org/10.1249/mss.0000000000001942
- Izquierdo, M., et al. (2021). International Exercise Recommendations in Older Adults. *Journal of Nutrition, Health & Aging*. doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8
- Okubo, Y., Schoene, D., & Lord, S. R. (2017). Step training improves reaction time, gait and balance and reduces falls in older people: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 51(7), 586-593. doi.org/10.1136/bjsports-2015-095452
- Thomas, S., Mackintosh, S., & Halbert, J. (2010). Does the 'Otago exercise programme' reduce mortality and falls in older adults? A systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing*, 39(6), 681-687. doi.org/10.1093/ageing/afq102

Renforcement musculaire et équilibre

- Aartolahti, E., Lönnroos, E., Hartikainen, S., & Häkkinen, A. (2019). Long-term strength and balance training in prevention of decline in muscle strength and mobility in older adults. *Aging Clinical and Experimental Research*, 32, 59-66. doi.org/10.1007/s40520-019-01155-0
- Jiang, G., Tan, X., Zou, J., & Wu, X. (2024). A 24-Week Combined Resistance and Balance Training Program Improves Physical Function in Older Adults: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 39, e62-e69. doi.org/10.1519/jsc.0000000000004941
- Granacher, U., Lacroix, A., Muehlbauer, T., Röttger, K., & Gollhofer, A. (2012). Effects of Core Instability Strength Training on Trunk Muscle Strength, Spinal Mobility, Dynamic Balance and Functional Mobility in Older Adults. *Gerontology*, 59, 105-113. doi.org/10.1159/000343152
- Freire, I., & Seixas, A. (2024). Effectiveness of a sensorimotor exercise program on proprioception, balance, muscle strength, functional mobility and risk of falls in older people. *Frontiers in Physiology*, 15, 1309161. doi.org/10.3389/fphys.2024.1309161

- Josephson, M., & Williams, J. (2017). Functional-Strengthening: A Pilot Study on Balance Control Improvement in Community-Dwelling Older Adults. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 75-78. doi.org/10.26773/mjssm.2017.09.010
- Pirauá, A., Cavalcante, B., De Oliveira, V., Beltrão, N., De Amorim Batista, G., Pitangui, A., Behm, D., & De Araújo, R. (2019). Effect of 24-week strength training on unstable surfaces on mobility, balance, and concern about falling in older adults. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29, 1805-1812. doi.org/10.1111/sms.13510
- Sadeghi, H., Jehu, D., Daneshjoo, A., Shakoor, E., Razeghi, M., Amani, A., Hakim, M., & Yusof, A. (2021). Effects of 8 Weeks of Balance Training, Virtual Reality Training, and Combined Exercise on Lower Limb Muscle Strength, Balance, and Functional Mobility Among Older Men: A Randomized Controlled Trial. *Sports Health*, 13, 606-612. doi.org/10.1177/1941738120986803
- Zhong, Y., Meng, Q., & Su, C. (2024). Mechanism-Driven Strategies for Reducing Fall Risk in the Elderly: A Multidisciplinary Review of Exercise Interventions. *Healthcare*, 12. doi.org/10.3390/healthcare12232394
- Buendía-Romero, Á., Větrovský, T., Hernández-Belmonte, A., Izquierdo, M., & Courel-Ibáñez, J. (2025). Residual Effects of Physical Exercise After Periods of Training Cessation in Older Adults: A Systematic Review With Meta-Analysis and Meta-Regression. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 35. doi.org/10.1111/sms.70010

Kinésithérapie et autonomie fonctionnelle

- Motamed-Jahromi, M., & Kaveh, M. (2021). Effective Interventions on Improving Elderly's Independence in Activity of Daily Living: A Systematic Review and Logic Model. *Frontiers in Public Health*. doi.org/10.3389/fpubh.2020.516151
- Carmo, M., Miranda, J., Rodrigues, L., Guarizi, R., Bulgo, D., Mendes, M., & Cavalcante, F. (2024). State of the art of kinesiotherapeutic interventions for the prevention of falls in the elderly: 2014 to 2024. *Caderno Pedagógico*. doi.org/10.54033/cadpedv21n7-180
- Da Silva Brito, A., Lima, V., & Fontes, P. (2025). Exercício físico como estratégia para manter a autonomia em idosos. *Research, Society and Development*. doi.org/10.33448/rsd-v14i10.49648

À propos de l'auteur

Ce livre a été écrit par Morgane Bu, masseur-kinésithérapeute à domicile, à partir de centaines de séances avec des patients seniors. Les exercices, les progressions, les analogies et les conseils viennent directement de cette pratique quotidienne. Des outils numériques ont aidé à structurer et mettre en forme le texte ; le contenu, lui, vient du terrain.

Vieillir debout, c'est rester acteur de sa vie.