

EXERCICES D'ÉQUILIBRE POUR SENIORS

PRÉVENEZ LES CHUTES ET GAGNEZ EN
CONFIANCE DANS VOS MOUVEMENTS

DÉFI 30 JOURS

NOUVELLE VERSION 2026



Vida★lova

DROITS D'AUTEUR - 2026 VIDALOVA

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée, ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement, ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, sauf dans le cas de brèves citations intégrées dans des critiques et certains autres usages non commerciaux autorisés par la loi sur le droit d'auteur.

AVERTISSEMENT

Le contenu de ce livre est fourni à titre informatif et de divertissement uniquement. L'auteur et l'éditeur ne fournissent aucun conseil professionnel ni ne garantissent l'exactitude, l'exhaustivité ou l'adéquation des informations fournies dans ces pages. Les lecteurs sont encouragés à consulter des professionnels ou des experts appropriés pour des conseils spécifiques et doivent faire preuve de leur propre jugement lors de l'application des idées et des recommandations présentées dans ce livre. L'auteur et l'éditeur ne seront pas tenus responsables des conséquences ou des dommages résultant de l'utilisation des informations contenues dans ce livre. Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise sous quelque forme que ce soit, électronique, mécanique, par photocopie, enregistrement, ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

SOMMAIRE

<u>INTRODUCTION.....</u>	<u>3</u>
<u>LES CAUSES DES TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE.....</u>	<u>5</u>
<u>COMMENT AMÉLIORER VOTRE ÉQUILIBRE.....</u>	<u>11</u>
<u>PRÉPARATION AUX EXERCICES D'ÉQUILIBRE.....</u>	<u>18</u>
<u>LA LISTE DES EXERCICES AVEC INSTRUCTIONS.....</u>	<u>27</u>
<u>LE DÉFI 30 JOURS.....</u>	<u>58</u>
<u>LE MOT DE LA FIN.....</u>	<u>91</u>

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS

Si vous avez besoin d'assistance ou si jamais un exercice n'est pas clair, n'hésitez pas à nous contacter. Notre équipe s'engage à répondre à toutes les demandes dans un délai de 24 heures (sauf le Dimanche)

Cliquez simplement [ICI](#) pour nous contacter, ou visitez vidalova.com/aide pour nous envoyer un message. Assurez-vous que votre appareil est bien connecté à internet avant de cliquer les liens



INTRODUCTION

Il est facile de se rappeler les jours où vous pratiquiez votre sport préféré, où vous alliez courir régulièrement et où vous vous promeniez en toute confiance dans votre ville ou quartier. Et même si vous aimeriez encore faire tout cela, l'équilibre joue un rôle essentiel pour y parvenir !

Certains seniors disent que vieillir n'est pas pour les âmes sensibles. En réalité, cela peut être éprouvant, même pour les plus courageux d'entre nous. L'un des défis majeurs auxquels on fait face en avançant en âge est la perte d'équilibre.

En vieillissant, nous entendons souvent parler d'« équilibre » dans différents aspects de la vie : un mode de vie équilibré, l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, des repas équilibrés – l'équilibre est partout. Mais nous ne pensons jamais vraiment à la possibilité de perdre notre équilibre physique. Et pourtant, cela arrive. Avec l'âge, notre démarche stable peut devenir vacillante, et pour certains, cela peut même mener à des trébuchements ou des chutes. Comme dit précédemment, ce n'est pas un processus pour les âmes sensibles.

La perte d'équilibre physique peut avoir de nombreuses causes en vieillissant : une infection de l'oreille interne, un médicament inadapté, un manque d'exercice affaiblissant les muscles, ou une mauvaise posture, pour ne citer que quelques exemples. Que vous commenciez à ressentir une certaine instabilité ou que vous cherchiez à prévenir ce problème avant qu'il ne devienne plus gênant, vous êtes au bon endroit. Vous prenez déjà des mesures importantes pour retrouver votre équilibre.

Ce livre se concentre sur les raisons pour lesquelles les seniors ont des problèmes d'équilibre, sur ce qui se passe réellement dans le corps et le cerveau, sur le rôle de la nutrition pour atténuer ces problèmes, et sur les exercices quotidiens pour préparer votre corps à un meilleur équilibre. Même si vous ressentez déjà des difficultés d'équilibre, ce n'est pas une fatalité. Vous pouvez agir au quotidien pour changer cela.



Si vous voulez passer directement à l'action, vous pouvez vous rendre au chapitre quatre (page 27), qui présente la liste de tous les exercices.

Les prochains chapitres sont consacrés aux causes du déséquilibre et aux changements dans le corps.

Les premiers chapitres explorent la science qui se cache derrière tout cela, ce qui ne plaira peut-être pas à tout le monde. Utilisez ce livre de la manière qui vous convient le mieux ! Et, bien sûr, profitez-en.

LES CAUSES DES TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE

Perdre légèrement l'équilibre peut sembler anodin... jusqu'à ce que cela vous arrive. Et il faut le dire, la sensation est pour le moins déstabilisante. Un instant, vous avancez avec assurance, et l'instant d'après, vous vacillez dans une direction imprévue. Bien souvent, cette direction ne faisait même pas partie de vos plans. Mais ce n'est la faute de personne : avec l'âge, chaque année semble apporter une nouvelle surprise... Le secret est de comprendre l'équilibre, pourquoi on le perd, et ce que l'on peut faire pour limiter cette perte. Avant de plonger dans les pratiques qui renforcent l'équilibre, examinons de plus près les causes du déséquilibre.

L'équilibre est le résultat d'une intégration et d'une coordination complexes entre différents systèmes du corps. Vous maintenez le contrôle postural (c'est le terme technique pour dire équilibre) en positionnant constamment le centre de gravité de votre corps au-dessus de la base de soutien, que ce soit en situation statique ou en mouvement.

Plusieurs éléments collaborent pour maintenir l'équilibre, notamment le système nerveux central, le système sensoriel et, bien sûr, les muscles. Cela semble plus complexe qu'il ne l'est en réalité. Le système sensoriel recueille les informations nécessaires sur la position et la coordination de votre corps (les yeux et les oreilles jouent ici un rôle essentiel). Le système nerveux central coordonne, intègre et interprète ces informations, puis dirige les mouvements (et par conséquent, l'équilibre).

Le système neuromusculaire réagit ensuite aux instructions fournies par le système nerveux central, ce qui signifie que vous avancez avec stabilité... ou bien vous perdez l'équilibre. Ces composants, essentiels pour contrôler votre posture et votre équilibre, évoluent avec l'âge. Et bien que des déficits isolés ne suffisent pas toujours à causer de l'instabilité, l'accumulation de plusieurs déficits peut entraîner cette sensation d'instabilité que vous ressentez parfois. Vous vous demandez peut-être : « Où est passé mon équilibre ? » Un jour il est là, et le lendemain, il disparaît. Éclaircissons un peu ce mystère ! Voici quelques causes courantes de la perte d'équilibre :

Infections ou dysfonctionnements de l'oreille interne.

L'oreille interne est essentielle à votre sens de l'équilibre, car elle abrite le système vestibulaire, également appelé organe de l'équilibre. Le système vestibulaire est un système sensoriel qui fournit à votre cerveau des informations sur les mouvements dans l'espace, l'orientation et la position de la tête. Il est composé de trois canaux semi-circulaires et de deux organes otolithiques, tous remplis de liquide. Étonnant de penser que votre oreille joue un rôle dans votre équilibre, mais c'est bien le cas !

Les trois canaux semi-circulaires sont chacun responsables d'une direction spécifique des mouvements de la tête. L'un réagit lorsque la tête s'incline vers le haut ou vers le bas, un autre lorsqu'elle s'incline vers la droite ou la gauche, et le troisième lorsqu'elle tourne sur le côté.

Les organes otolithiques, quant à eux, détectent les accélérations et les décélérations. Les informations provenant du système vestibulaire sont traitées dans le cerveau et transmises aux organes qui en ont besoin, tels que les yeux, les articulations ou les muscles, ce qui vous permet de garder l'équilibre et de percevoir la position de votre corps. Un système complexe, qui commence pourtant dans l'oreille ! Lorsque votre oreille interne est endommagée ou infectée, cela peut affecter le système vestibulaire et entraîner une perte d'équilibre.

Une Vision altérée

La vue est une fonction essentielle à l'équilibre, car il est nécessaire d'avoir une perception claire de son environnement pour rester stable. Avez-vous déjà essayé de marcher les yeux fermés ? Même sans problème d'équilibre, cette expérience peut être déstabilisante et vous faire chanceler. La vision aide à maintenir l'équilibre en fournissant continuellement au système nerveux des informations sur les mouvements du corps, l'environnement et la position corporelle. Plusieurs études montrent qu'une altération de la vision peut entraîner un déséquilibre. Les troubles de la vue deviennent plus fréquents avec l'âge – ce qui n'a rien d'étonnant ! Cela signifie que, lorsque votre vue commence à diminuer, votre équilibre risque de faire de même. Les deux sont intimement liés.

En tant que senior, vous devenez soudainement vulnérable à divers problèmes oculaires liés à l'âge, tels que les cataractes, la rétinopathie diabétique et la dégénérescence maculaire. Ces affections peuvent dégrader ou altérer la vision nette, rendant ainsi le maintien de l'équilibre et l'évitement des obstacles beaucoup plus difficiles si vous n'agissez pas (tant pour améliorer votre vision que pour préserver votre équilibre).

Perte d'audition liée à l'âge

La perte auditive liée à l'âge, également appelée presbyacousie, est généralement progressive et s'installe petit à petit. L'audition aide à surveiller, localiser et réagir aux éléments environnants, ce qui facilite votre positionnement et vos déplacements pour éviter les « obstacles » de la vie quotidienne. La plupart des gens ne le réalisent pas, mais une bonne audition peut améliorer l'équilibre et la mobilité. Des études ont montré que la perte auditive et un mauvais équilibre vont souvent de pair, contribuant aux problèmes de mobilité et aux chutes. L'audition affecte directement la conscience spatiale – c'est aussi simple que cela. La perte auditive peut également solliciter vos ressources cognitives et limiter celles disponibles pour soutenir un bon équilibre.

Maladies chroniques

Les maladies chroniques, qui persistent pendant 12 mois ou plus, peuvent entraîner une perte d'équilibre chez les seniors. Des maladies comme les maladies cardiaques, les AVC, le diabète, l'arthrite, la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson ou la sclérose en plaques peuvent nuire au système nerveux central et perturber la communication entre le cerveau, les systèmes visuel, vestibulaire et proprioceptif. Différentes maladies peuvent endommager des parties spécifiques du corps ou du système sensoriel, rendant la coordination des mouvements ou le maintien d'un bon équilibre plus difficile.

Effets secondaires des médicaments

Les médicaments sont monnaie courante de nos jours, et si vous en prenez, sachez qu'ils peuvent contribuer à une certaine instabilité en vieillissant. Les effets secondaires des médicaments, ainsi que les interactions entre différentes substances, peuvent augmenter le risque de perte d'équilibre de diverses manières. Certains médicaments peuvent ralentir vos réflexes et entraîner une vision floue, des étourdissements, des vertiges, un état confusionnel, de la somnolence, des lésions nerveuses, ou encore altérer le jugement et la vigilance. D'autres médicaments peuvent affecter votre oreille interne, provoquant une perte d'équilibre temporaire ou permanente.

Certains médicaments sont difficiles à éviter en tant que senior, et il est courant d'en prendre plusieurs en même temps. Cette accumulation peut augmenter la fréquence et l'intensité des effets secondaires, contribuant ainsi aux problèmes d'équilibre. Parmi les médicaments fréquemment liés aux pertes d'équilibre, on trouve les antihistaminiques, les antidépresseurs, les traitements pour le diabète, les médicaments contre la tension artérielle, les analgésiques, les traitements pour le cœur et les sédatifs.

Perte de muscle

La force et la structure de vos muscles jouent un rôle crucial dans votre équilibre. En vieillissant, vos muscles perdent de la force, notamment dans les membres inférieurs, ce qui peut affecter votre stabilité. Le manque d'exercice, la réduction de la mobilité et la diminution de la flexibilité des muscles et des articulations peuvent également contribuer à une sensation de déséquilibre.

Comme on dit, « si vous ne l'utilisez pas, vous le perdez ! » Une mauvaise posture, causée par des muscles et articulations mal entretenus, peut ainsi mener à des problèmes d'équilibre.

Faire face aux chutes

Les chutes, souvent dues à un manque d'équilibre ou à un faux pas, nous arrivent à tous. Selon l'OMS, elles sont la principale cause de blessures chez les seniors. Toutefois, elles ne sont pas une fatalité liée à l'âge, et des mesures existent pour éviter ces risques. Au lieu de simplement se relever et faire comme si de rien n'était, quelques gestes simples peuvent aider à prévenir les chutes.

Les Exercices d'équilibre

Demandez à toute personne qui a fait du sport toute sa vie et qui vient d'entrer dans ses années senior comment elle se sent physiquement, et elle vous dira probablement qu'elle se sent énergique et forte. L'exercice physique est peut-être l'élixir de vie, ou du moins de la force musculaire. Il est bien connu que des muscles forts et toniques facilitent l'équilibre chez les seniors et réduisent les risques de glissades et de chutes.

Une Alimentation équilibrée

Eh oui, avoir une alimentation équilibrée ne consiste pas seulement à remplir un estomac vide ! Il s'agit de nourrir les muscles (et le reste du corps) avec les nutriments nécessaires pour rester fort et conserver cette force.

Comment se préparer à améliorer son équilibre

Avec l'âge, les problèmes de santé finiront par se présenter à votre porte. Le mieux que vous puissiez faire est de vous y préparer et de faire tout ce qui est en votre pouvoir pour gérer les effets du vieillissement. Voici quelques suggestions à considérer.

Faites tester vos yeux et vos oreilles

L'équilibre repose en partie sur une bonne vue, donc consulter un ophtalmologue est un bon point de départ. Si votre spécialiste détecte un problème nécessitant un traitement, prenez le temps de vous habituer aux interventions recommandées, comme les lunettes ou les appareils auditifs. Portez-les selon les recommandations du médecin et assurez-vous qu'ils soient bien ajustés. Certains problèmes de vision et d'audition peuvent être corrigés par des mesures non invasives, tandis que d'autres, comme les cataractes, peuvent nécessiter une intervention chirurgicale pour améliorer la vue et réduire le risque de chute.

Passez en revue vos médicaments

Faites examiner tous vos médicaments, car certains peuvent contribuer à une perte d'équilibre et augmenter le risque de chute. Informez-vous sur les effets secondaires des médicaments que vous prenez et signalez à votre médecin ou pharmacien s'ils vous donnent des vertiges ou de la somnolence. Cela est particulièrement important si vous prenez quatre médicaments ou plus, ou si vous consommez des psychotropes comme les neuroleptiques, sédatifs, benzodiazépines, hypnotiques ou antidépresseurs.

Préparez votre état d'esprit

Cela peut sembler étrange, mais si vous vous lancez dans des exercices d'équilibre, vous devez vous engager pleinement dans le processus. Vous ne pouvez pas pratiquer un jour, abandonner pendant une semaine, puis espérer obtenir des résultats réguliers. Essayez de vous engager à pratiquer 6 jours par semaine. Pas besoin d'y passer des heures : même si vous n'avez que 5 à 6 minutes par jour, faites un effort soutenu et persévérez.

COMMENT AMÉLIORER VOTRE ÉQUILIBRE

Comment retrouver ce que vous aviez autrefois ? Et oui, nous parlons bien d'équilibre ici, pour être clair. Il est indéniable que les changements progressifs dans la santé physique, la force et les médicaments peuvent affecter la façon dont le corps maintient son équilibre et sa posture en vieillissant.

L'un des moyens de conserver un équilibre plus jeune (et même beaucoup plus longtemps si c'est bien fait), c'est de faire de l'exercice. Pas besoin de se lancer dans des sports extrêmes ! Quelque chose d'aussi simple que des étirements quotidiens et des exercices d'équilibre simples (pratiqués calmement et lentement, rassurez-vous) peut favoriser un meilleur équilibre en vieillissant. Le grand avantage de l'exercice, sous toutes ses formes, est qu'il contribue au maintien de l'équilibre physique, mental et émotionnel.

Bouger et s'activer (Exercice régulier)

Un mode de vie actif est plus important que jamais en vieillissant. Il vous aide à rester en forme, à vous sentir bien, et montre aux autres à quel point vous êtes encore vif – et prêt à le rester longtemps.

Ce n'est pas une bonne nouvelle d'apprendre que notre corps devient moins résistant et plus vulnérable aux problèmes de santé avec l'âge. Heureusement, l'exercice régulier aide à compenser ces effets en offrant une large gamme de bienfaits qui peuvent vous aider à restaurer et à maintenir votre équilibre. Jetons un rapide coup d'œil à ces bienfaits avant de continuer...

Bienfaits physiques de l'exercice régulier

Maintenir une bonne santé osseuse est essentiel pour bien vieillir, surtout face au risque d'ostéoporose. Avec l'âge, la densité osseuse diminue, augmentant les risques de fractures et de perte de mobilité. Heureusement, l'exercice est une stratégie préventive efficace pour renforcer les os et améliorer l'équilibre et la mobilité

Des os résistants sont suffisamment denses pour supporter une chute mineure et assez solides pour renforcer les muscles. Les exercices en charge, comme la marche, la randonnée et l'entraînement en résistance, sont particulièrement efficaces pour stimuler la croissance osseuse et maintenir ou augmenter la densité osseuse, quel que soit l'âge – c'est universel ! En soumettant vos os à un stress mécanique, vous activez les cellules formatrices d'os (ostéoblastes), ce qui rend les os plus denses et plus robustes, réduisant le risque de fractures et renforçant l'intégrité du squelette. En pratiquant ces exercices, vous améliorez aussi votre posture et votre équilibre, ce qui rend les chutes redoutées beaucoup moins probables.

Amélioration de la santé cardio-vasculaire

On dit que beaucoup de choses dans la vie viennent du cœur, et c'est vrai – sans un cœur en bonne santé, il est difficile de suivre des exercices quotidiens. Les maladies cardio-vasculaires affectent le cœur et les vaisseaux sanguins, empêchant parfois le bon acheminement du sang vers les organes, y compris ceux qui soutiennent l'équilibre et la posture. Une mauvaise santé cardio-vasculaire peut réduire le flux sanguin ou endommager les systèmes d'équilibre, rendant la stabilité difficile. Pour rester droit, marcher avec assurance et conserver la force nécessaire aux activités, il est essentiel de prendre soin de votre cœur. La marche rapide, la natation ou les cours d'aérobic augmentent le rythme cardiaque et améliorent la circulation sanguine, renforçant ainsi la capacité du cœur à pomper le sang et l'oxygène dans tout le corps.

À noter, les exercices plus doux comme les étirements ou le Pilates au mur sont également bénéfiques pour le cœur. Ne les négligez pas, surtout si les sports intenses ne sont pas votre préférence. L'objectif est d'augmenter la fréquence cardiaque, et presque toute forme d'exercice, même les étirements, peut y contribuer.

Bien que les changements cardio-vasculaires liés à l'âge puissent augmenter le risque de perte d'équilibre et de chutes, l'exercice peut aider à prévenir ou à contrer ces effets. Il contribue à garder les artères en bonne santé, à maintenir un taux de cholestérol sain, à réduire

l'accumulation de plaque et à améliorer la circulation sanguine vers les muscles, les articulations et les tissus, favorisant ainsi le maintien de l'équilibre.

Amélioration de la force musculaire

En vieillissant, il est normal de devenir physiquement plus faible, mais cela ne signifie pas qu'il faille se résigner ! Il est temps de lutter pour garder vos muscles aussi forts que possible, aussi longtemps que possible. Lorsque les muscles perdent en force, en masse et en endurance, vous risquez de devenir un peu instable ou même de tomber, des situations que l'on préfère éviter. Les exercices d'étirement, avec poids, et d'équilibre peuvent grandement aider à maintenir la force, la masse et l'endurance musculaires, favorisant ainsi un meilleur équilibre et une bonne posture.

Les exercices d'endurance, comme la marche ou la natation, sollicitent les grands groupes musculaires sur une durée prolongée. L'entraînement en force et les exercices d'étirement renforcent la base de la force musculaire, tandis que l'endurance maintient la fonction musculaire dans le temps. Cela soutient la mobilité générale, réduit les risques de fatigue dans les activités quotidiennes et aide à restaurer et maintenir l'équilibre. Cela peut paraître beaucoup, mais une fois que vous maîtrisez ces exercices, ce n'est vraiment pas compliqué !

Santé des articulations

À moins d'être fait de titane, l'usure est inévitable avec l'âge. Nous avons beaucoup sollicité notre corps, et cela finit par se ressentir. Cette usure se manifeste souvent par de la raideur, une flexibilité réduite et une diminution de l'amplitude des mouvements. Cela affecte la posture et l'équilibre, augmentant les risques de chutes ou d'instabilité. Si vous vous sentez un peu instable sur vos pieds, il est probable que cela impacte négativement votre qualité de vie.

Pour contrer cela, il est essentiel de privilégier les exercices qui favorisent la mobilité articulaire. Des activités comme les étirements, le Pilates au mur et les exercices d'équilibre ciblent spécifiquement la flexibilité des

articulations et peuvent augmenter la production de liquide synovial, qui lubrifie les articulations et réduit les frottements.

La flexibilité, qui permet aux muscles et tendons d'étirer les articulations sur toute leur amplitude de mouvement, est étroitement liée à la santé articulaire. Intégrer des exercices d'étirement dans une routine favorise cette flexibilité et peut soulager les tensions musculaires, réduisant ainsi les risques d'entorses ou de foulures. Les étirements doivent être progressifs, et il est important de se concentrer sur tous les grands groupes musculaires, notamment les épaules, les hanches et les jambes, ce qui sera abordé plus en détail un peu plus loin dans ce livre.

Entretien de la vue

Il peut sembler étrange de dire que l'exercice physique peut bénéficier à votre vision, mais c'est vrai. La vue joue un rôle essentiel dans l'équilibre. Une acuité visuelle réduite, une mauvaise perception de la profondeur et une sensibilité aux contrastes diminuée, causées par la dégénérescence oculaire, peuvent entraîner une perte d'équilibre et augmenter le risque de chutes.

De nombreuses preuves montrent que l'exercice physique offre des effets neuroprotecteurs, protégeant les cellules rétinienne contre les dommages irréversibles. L'exercice aide à prévenir les affections neurodégénératives liées à l'âge et peut ralentir la progression des maladies oculaires. Des études ont examiné les liens entre l'activité physique et les maladies oculaires courantes entraînant une déficience visuelle, comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge, le glaucome et la rétinopathie diabétique. Les résultats montrent que l'exercice régulier a un effet protecteur contre ces maladies et peut aider à préserver la vision.

Stimulation cérébrale pour la cognition

Beaucoup négligent l'importance de faire travailler le cerveau régulièrement ! En vieillissant, notre cerveau peut se fatiguer un peu, ce qui entraîne des difficultés à traiter l'information rapidement, à se souvenir de certaines choses et à accomplir d'autres fonctions exécutives.

Pour maintenir un bon équilibre, votre corps doit envoyer des messages au cerveau. Ces messages sont ensuite décodés, et le cerveau indique au corps comment réagir. Cela explique en partie le lien entre la santé cérébrale et l'exercice physique.

Les changements de fonction cognitive et de mémoire peuvent entraîner une perte d'équilibre et des chutes. Heureusement, l'exercice régulier offre aux seniors un moyen naturel et accessible d'améliorer leurs fonctions cognitives et leur mémoire. L'exercice aérobic régulier améliore les capacités cognitives, comme l'attention, la vitesse de traitement et les fonctions exécutives. Les personnes qui s'engagent dans des activités physiques régulières obtiennent souvent de meilleurs résultats aux tests cognitifs et présentent un risque réduit de déclin cognitif.

De plus en plus de preuves montrent que l'exercice peut retarder les troubles de la mémoire liés à l'âge et diminuer le risque de maladie d'Alzheimer et de démence. L'exercice induit divers effets bénéfiques qui renforcent la santé cérébrale, contribuant ainsi à préserver la fonction cognitive et à maintenir le contrôle postural et l'équilibre.

Un meilleur sommeil !

Comment dormez-vous ? Si vous vous retournez dans votre lit sans parvenir à dormir suffisamment, vous avez probablement remarqué que le lendemain, vous n'êtes pas tout à fait à 100% (ni mentalement ni physiquement). Le manque de sommeil réduit les performances et peut également affecter votre équilibre. L'exercice régulier est essentiel pour améliorer la qualité du sommeil des seniors, offrant une solution naturelle et efficace pour résoudre les problèmes liés au sommeil. Les seniors qui intègrent l'exercice dans leur routine s'endorment plus facilement, se réveillent moins la nuit et bénéficient d'un sommeil plus réparateur. Une routine d'exercice peut être particulièrement bénéfique si vous souffrez d'insomnie ou d'autres troubles du sommeil. Le sport agit comme un remède naturel contre l'insomnie en réduisant des symptômes tels que la difficulté à s'endormir ou à rester endormi. Ses effets positifs sur la qualité du sommeil sont souvent comparables à ceux de certains médicaments, mais sans les effets secondaires associés.

Moins de stress

La dépression, le stress, les chutes, la peur de nouvelles chutes et les problèmes d'équilibre, de mobilité et de handicap peuvent tous s'influencer mutuellement. Si vous avez suffisamment confiance en vous pour savoir que vous êtes assez fort pour gérer les problèmes d'équilibre et que vous renforcez vos muscles chaque jour, vous serez moins susceptible de vous sentir stressé, anxieux, voire déprimé. L'exercice régulier se révèle être un outil puissant et naturel pour réguler l'humeur et réduire le stress, offrant ainsi une approche holistique de la santé mentale. L'activité physique régulière stimule la libération d'endorphines, les produits chimiques naturels du corps qui améliorent l'humeur. Les endorphines aident à réduire la perception de la douleur et génèrent des sentiments positifs. C'est un excellent moyen de combattre le stress, l'anxiété et la dépression. Comment ? Eh bien, la nature rythmique et répétitive des exercices induit une réponse de relaxation, réduisant la tension générale et favorisant un sentiment de calme. De plus, les activités physiques peuvent apporter de la joie ou un sentiment d'accomplissement, comme participer à des cours de fitness en groupe, amplifiant ainsi les effets réducteurs de stress de l'exercice.

Éviter la pollution sonore

Si vous avez été exposé à un bruit excessif et perturbateur, vous avez été victime de pollution sonore. Une exposition prolongée à des bruits forts peut entraîner une perte auditive permanente, ce qui affecte l'équilibre. Il a été démontré que l'exposition prolongée à des bruits forts nuit à l'oreille interne, pouvant causer des dommages à l'audition. Maintenir la capacité de percevoir les repères auditifs spatiaux est essentiel pour assurer un bon équilibre. Si vous vous trouvez dans des environnements bruyants, il est conseillé d'utiliser une protection auditive pour limiter les risques de dommages. Un autre point important est de faire attention lorsque vous utilisez des écouteurs ou des écouteurs sans fil. Une exposition prolongée ou des niveaux de volume excessivement élevés peuvent entraîner une perte auditive ou des dommages.



Maintenant que vous maîtrisez les détails essentiels, voyons comment vous préparer à intégrer les exercices d'équilibre dans votre routine quotidienne.

PRÉPARATION AUX EXERCICES D'ÉQUILIBRE

La question qui se pose est la suivante : êtes-vous prêt ? Êtes-vous prêt à apporter des changements positifs pour améliorer votre vie ? Nous espérons que la réponse est un oui enthousiaste ! Mais pour en être certain, il est important de savoir comment vous préparer à faire de l'exercice. Aborder l'exercice avec une préparation réfléchie (ou un respect approprié !) vous aidera à réaliser chaque mouvement correctement et à en tirer tous les bénéfices, sans risque de blessure ni de douleur inattendue. Voici quelques éléments clés à prendre en compte lors de votre préparation.

Échauffement

L'échauffement est essentiel dans toute routine d'exercice, et son importance devient encore plus évidente avec l'âge. Il n'est pas nécessaire de sauter partout, mais il faut simplement prévenir les muscles qu'ils vont être sollicités et bien les étirer. Un échauffement doit être à faible impact et d'intensité modérée, et certaines études ont même montré qu'un échauffement bref pouvait améliorer les performances de jusqu'à 79%.

Exercices cardiovasculaires légers

Votre système cardiovasculaire bénéficie d'un échauffement progressif. Des activités aérobies légères comme la marche rapide ou le vélo stationnaire augmentent le rythme cardiaque et la circulation sanguine, préparant ainsi le corps à l'exercice plus intense.

Commencez par quelques minutes d'échauffement cardiovasculaire, en faisant des rotations douces des articulations (poignets, épaules, hanches, genoux, chevilles) pour favoriser le flux sanguin et la lubrification. Marcher sur place pendant une minute est également efficace. Pour l'échauffement, tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, et soulevez lentement un genou à la fois, en alternant les jambes, comme si vous marchiez. Balancez doucement vos bras en même temps pour engager le haut du corps et améliorer la coordination.

Étirements dynamiques

Les étirements dynamiques consistent en des mouvements contrôlés et répétitifs qui favorisent la circulation sanguine dans les muscles et améliorent la flexibilité des articulations. Ces exercices stimulent la circulation et réduisent le risque de blessure en augmentant l'amplitude des mouvements. Lors de ces étirements, concentrez-vous sur les principaux groupes musculaires, en effectuant des cercles avec les bras, des balancements de jambes et des rotations du cou. Ils aident à lubrifier les articulations et à améliorer la souplesse globale.

Exercices de mobilisation des articulations

Des exercices doux de mobilisation des articulations peuvent être intégrés à la routine d'échauffement pour améliorer la flexibilité et lubrifier les articulations. Par exemple, des mouvements circulaires des poignets, des chevilles et des épaules peuvent aider à maintenir une amplitude articulaire optimale et préparer les articulations à l'effort !

Augmentation de l'intensité

L'échauffement doit augmenter progressivement en intensité. Commencez par des exercices de faible intensité et augmentez progressivement l'effort. Cette progression permet au corps de s'adapter aux exigences croissantes et de réduire le risque de tensions ou de blessures.

Importance de l'échauffement pour les seniors

L'échauffement augmente la circulation sanguine. Avec l'âge, tout semble ralentir – y compris la circulation sanguine ! Cela signifie que le sang met un peu plus de temps à atteindre les muscles et les articulations – ce que le corps n'apprécie pas vraiment ! L'échauffement favorise une meilleure circulation, apportant plus rapidement oxygène et nutriments aux muscles, comparé à lorsque vous êtes immobile. Cette amélioration du flux sanguin prépare les muscles à l'effort et évite les crampes ou les raideurs musculaires.

Amélioration de la flexibilité des articulations

En vieillissant, nous devenons plus susceptibles aux raideurs articulaires, ce qui peut affecter la mobilité. Les étirements dynamiques pendant l'échauffement améliorent la flexibilité des articulations, facilitant ainsi l'exécution de l'amplitude complète des mouvements.

Prévenir les blessures

Avec l'âge, le risque de blessures musculo-squelettiques, telles que les entorses et les foulures, augmente. Un échauffement complet réduit considérablement ce risque en préparant les muscles, les tendons et les ligaments aux contraintes de l'exercice. Il permet également d'identifier tout inconfort ou raideur initiale qui pourrait nécessiter des ajustements dans la routine d'entraînement. Si vous détectez une douleur ou une gêne pendant l'échauffement, vous pourrez y prêter attention et adapter votre travail sur ces zones par la suite.

Préparation mentale

Au-delà de ses bienfaits physiques, l'échauffement offre une opportunité de préparation mentale. Il vous permet de recentrer votre attention sur l'exercice à venir, favorisant un état d'esprit positif et réduisant l'anxiété liée à l'activité physique. Il est essentiel d'être mentalement prêt avant de commencer à solliciter votre corps.

Sécurité et tenue appropriée

Il est important de bien vous équiper pour pouvoir bouger facilement et en toute sécurité. Voici quelques éléments à prendre en compte :

Chaussures appropriées

Les chaussures de sport peuvent être jolies, mais elles doivent offrir une bonne adhérence et un confort pour éviter l'instabilité. Des chaussures mal ajustées augmentent le risque de chutes. Investissez dans des chaussures de sport offrant soutien, amorti et stabilité, ou utilisez des chaussettes antidérapantes ou restez pieds nus.

Vêtements appropriés

Choisir le bon équipement de sport va au-delà du confort, car il influence directement les performances et la sécurité. Optez pour des tissus respirants qui évacuent l'humidité, pour éviter la surchauffe et l'inconfort pendant l'exercice. Enlevez toute bijou pendentif ou bracelet qui pourrait se coincer dans l'équipement ou les vêtements afin de réduire les risques de blessure et d'assurer un environnement d'entraînement plus sûr.

Choisir le bon environnement

L'endroit où vous faites de l'exercice est crucial. Par exemple, essayer de vous entraîner dans une cuisine encombrée n'est probablement pas une bonne idée. Choisissez un espace où vous pouvez bouger librement, sans risque de trébucher ou de heurter des objets. Privilégiez des surfaces bien entretenues pour réduire les risques de chutes. Faites de l'exercice pendant les périodes plus fraîches de la journée et évitez les activités intenses pendant les pics de chaleur pour prévenir les problèmes liés à la chaleur. Assurez-vous que l'espace d'exercice intérieur soit bien ventilé pour un environnement confortable, prévenir la surchauffe et favoriser la santé respiratoire.

Fréquence et durée

Vous pourriez avoir envie de tout faire dès le premier jour, mais cela ne fera que causer des douleurs imprévues. Commencez par des séances courtes et augmentez progressivement la fréquence et la durée des entraînements. Par exemple, commencez par quelques minutes d'exercice quotidien et ajoutez du temps en fonction de votre confort et de votre niveau de forme.

Variété des activités

Au fur et à mesure de votre progression au-delà de ce livre, intégrez une variété d'exercices pour favoriser la forme physique globale. Combinez des exercices cardiovasculaires, de renforcement musculaire, de flexibilité et d'équilibre. Varier les activités permet non seulement d'éviter l'ennui, mais aussi d'assurer une routine de fitness complète.

Autorisation médicale

Avant de commencer un programme d'exercice, il est essentiel que les seniors obtiennent une autorisation médicale de leur professionnel de santé. Cette étape permet d'identifier d'éventuelles affections sous-jacentes pouvant affecter votre capacité à pratiquer certaines activités physiques. Le professionnel de santé peut vous fournir des recommandations personnalisées et des ajustements en fonction de votre état de santé, afin de s'assurer que le plan d'exercice correspond à vos besoins et objectifs.

Progression

Commencez par des exercices de faible résistance ou des exercices au poids du corps, puis augmentez progressivement la résistance à mesure que votre force s'améliore. Concentrez-vous sur les principaux groupes musculaires et incluez des exercices pour le haut et le bas du corps tout en veillant à adopter une bonne forme pour éviter de solliciter les articulations.

Suivi et ajustements

Surveillez régulièrement vos progrès et soyez prêt à ajuster votre routine d'exercice. Des modifications peuvent être nécessaires si certaines activités causent de l'inconfort ou si vous atteignez un plateau. Consultez un professionnel de santé ou un entraîneur si besoin.

Protection des articulations

Pour les seniors, la santé des articulations est primordiale. Assurez-vous d'avoir une routine d'exercice complète et respectueuse des articulations. Voici quelques points clés à prendre en compte :

1. Activités à faible impact

Choisissez des activités à faible impact pour protéger les articulations, surtout si vous souffrez d'arthrite ou de problèmes articulaires. La natation, l'aérobic aquatique, le cyclisme et l'entraînement sur vélo elliptique sont d'excellentes options qui minimisent le stress sur les articulations.

2. Exercices d'amplitude de mouvement

Maintenir et améliorer la flexibilité des articulations est crucial pour les seniors afin de soutenir la mobilité générale et réduire le risque de problèmes musculo-squelettiques. L'intégration d'exercices d'amplitude de mouvement dans votre routine peut contribuer à la santé des articulations et au bien-être fonctionnel. Les étirements doux sont efficaces pour favoriser la flexibilité et l'amplitude des mouvements. Ces activités peuvent vous aider à maintenir une fonction articulaire optimale, prévenir la raideur et améliorer votre capacité à accomplir facilement les tâches quotidiennes.

3. Exercices respectueux des articulations

Concentrez-vous sur des exercices doux pour les articulations, comme l'utilisation de bandes de résistance ou l'intégration d'exercices au poids du corps. Évitez les impacts excessifs ou les charges lourdes, surtout si vous avez des problèmes articulaires.

4. Écoutez votre corps

Veillez à écouter votre corps. Si un exercice provoque des douleurs articulaires ou de l'inconfort, modifiez-le ou choisissez des activités alternatives pour éviter les blessures potentielles.

Respiration et hydratation

Les techniques de respiration appropriées et une hydratation suffisante sont essentielles pour une routine d'exercice saine. Voici quelques suggestions à prendre en compte :

1. Techniques de respiration appropriées

Concentrez-vous sur une respiration consciente et contrôlée pendant l'exercice. Inspirez lentement par le nez, en faisant gonfler le diaphragme, puis expirez progressivement par la bouche. La respiration profonde et rythmée aide à oxygéner le corps et améliore l'efficacité de l'exercice.

2. Expiration lors de l'effort

Expirez pendant la phase d'effort des exercices. Par exemple, expirez lorsque vous poussez contre une résistance. Cette pratique aide à stabiliser la ceinture abdominale, favorise un meilleur échange d'oxygène et réduit le risque de retenir sa respiration, ce qui peut entraîner une augmentation de la pression artérielle.

3. Coordination de la respiration avec le mouvement

Coordonnez la respiration avec les schémas de mouvement. Par exemple, inspirez lors de la phase de relaxation et expirez lors de la phase d'effort. Cette synchronisation améliore la performance de l'exercice, réduit les tendances à retenir sa respiration et contribue à une expérience d'entraînement plus fluide.

Hydratation appropriée

Commencez à vous hydrater avant l'exercice. Boire de l'eau dans les heures précédant l'activité physique garantit que votre corps commence la séance suffisamment hydraté.

Hydratation pendant l'exercice

Buvez régulièrement de l'eau pendant l'exercice, même si vous n'avez pas particulièrement soif. Attendre d'avoir soif peut indiquer que la déshydratation a déjà commencé. Pensez à une boisson sportive contenant des électrolytes pour remplacer les minéraux perdus lors de séances plus longues ou dans des environnements plus chauds.

Hydratation après l'exercice

Après l'exercice, buvez de l'eau pour remplacer les fluides perdus pendant l'entraînement. Surveillez la couleur de votre urine. Un jaune clair indique une bonne hydratation, tandis qu'un jaune foncé peut signaler une déshydratation.

Récupération

La récupération, l'inverse de l'échauffement, doit être réalisée après l'exercice principal. Elle aide votre corps à revenir progressivement à un état normal, évitant ainsi une chute brutale de la pression artérielle ou une accumulation de sang dans les membres inférieurs. L'objectif est de réduire lentement la fréquence cardiaque et de permettre au système cardiovasculaire de passer à un état de repos.

Exercices de respiration profonde

Après l'exercice, vous pourriez avoir envie de respirer rapidement, mais une respiration profonde et contrôlée est plus efficace pour la récupération ! Intégrez des exercices de respiration profonde pour favoriser la relaxation et réguler le rythme respiratoire. Concentrez-vous sur des inspirations profondes par le nez, une courte pause, puis expirez lentement par la bouche. La respiration profonde aide à se détendre pendant l'exercice et calme le système nerveux.

Étirements statiques

Réalisez des étirements statiques ciblant les grands groupes musculaires travaillés pendant la séance. Maintenez chaque étirement pendant 10 à 15 secondes, avec une pression douce et régulière, sans rebondir. Les zones clés à étirer sont le cou, les épaules, les bras, les poignets, le dos, les jambes, les hanches et les fessiers.

Réduction progressive du rythme cardiaque

Une réduction progressive et lente du rythme cardiaque est essentielle. La récupération permet au système cardiovasculaire de passer en douceur d'un état élevé à un état de repos, évitant ainsi des changements brusques pouvant solliciter le cœur.

Prévention des vertiges et étourdissements

Les seniors sont plus sensibles aux vertiges ou à la sensation de tête

légère après l'exercice. Un échauffement bien conçu aide à réguler la circulation sanguine, empêchant une chute soudaine de la pression artérielle et réduisant le risque de se sentir étourdi.

Récupération musculaire

La récupération inclut des exercices doux et des étirements qui aident à éliminer les déchets corporels comme la sueur ou l'acide lactique des muscles. Ce processus favorise une récupération plus rapide et réduit les risques de courbatures.

Amélioration de la flexibilité et de l'amplitude des mouvements

Comme l'échauffement, la phase de récupération comprend des étirements statiques qui aident à maintenir et améliorer la flexibilité. C'est particulièrement important car cela contribue à la santé des articulations et à la mobilité globale.

Relaxation et bien-être mental

La récupération offre un moment pour se détendre à la fois physiquement et mentalement. Intégrer des exercices de respiration profonde pendant cette phase aide à réduire le stress et favorise le bien-être.

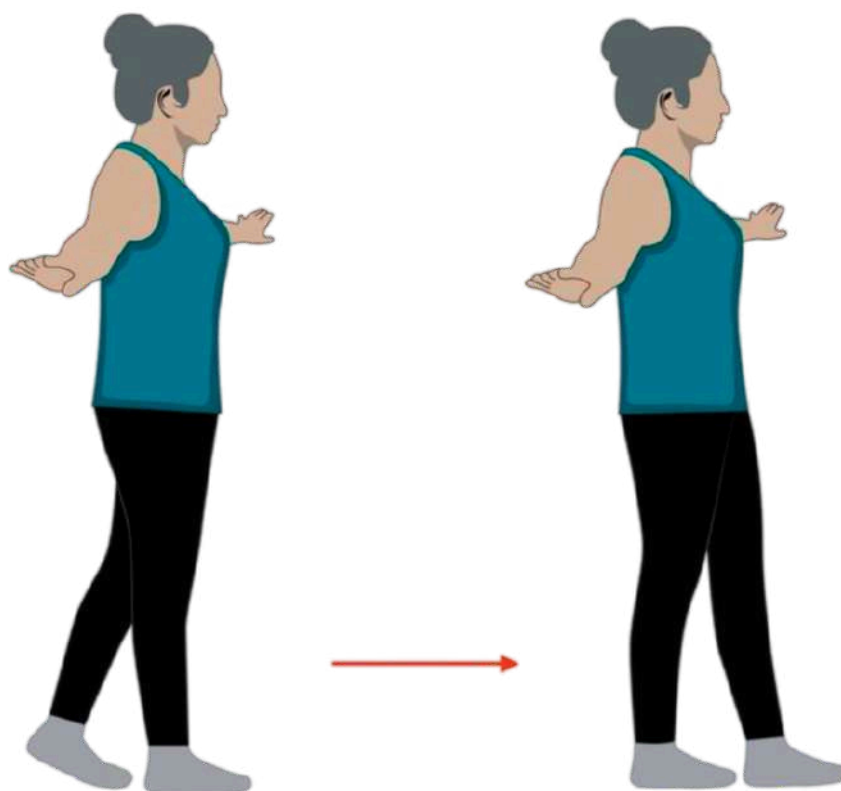
LA LISTE DES EXERCICES AVEC INSTRUCTIONS

Se préparer aux exercices d'équilibre. Les meilleurs exercices d'équilibre sont ceux qui sont relativement faciles à réaliser, efficaces et qui respectent l'alignement naturel du corps pour améliorer la posture et l'équilibre. Vous serez heureux de savoir qu'il n'est pas nécessaire d'avoir du matériel sophistiqué pour commencer, chaque exercice étant simple et accessible. Pour les exercices réalisés au sol, un tapis peut être utile pour plus de confort. Ce chapitre comprend les types d'exercices suivants :

- **Exercices debout** - ils aident à améliorer l'équilibre, la force et la mobilité générale. Les mouvements favorisent la santé des articulations et la flexibilité, tout en renforçant les muscles du tronc, ce qui conduit à une meilleure posture et un meilleur alignement de la colonne vertébrale.
- **Exercices assis** - ce sont un excellent point de départ pour les seniors rencontrant des difficultés d'équilibre ou de mobilité. Ils sont généralement à faible impact et sollicitent moins les articulations tout en offrant une base stable et sécurisée.
- **Exercices au sol** - à faible impact, ces exercices peuvent être adaptés à différents niveaux de forme physique ou modifiés pour s'adapter à diverses capacités physiques. Ils se concentrent sur la force du tronc, ce qui améliore l'équilibre et la stabilité.

MARCHE TALON-ORTEIL

La marche en ligne droite est un exercice simple mais efficace qui aide à améliorer l'équilibre, la stabilité et la coordination générale.

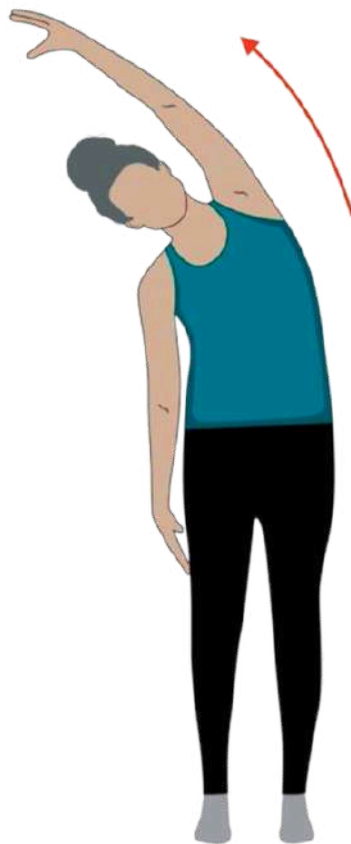


INSTRUCTIONS

- Trouvez une surface plane et dégagée
- imaginez une ligne droite au sol.
- Tenez-vous debout, un pied devant l'autre.
- Fixez vos yeux sur un objet devant vous.
- Avancez en plaçant un pied devant l'autre, de sorte que le talon du pied de devant touche le bout des orteils du pied de derrière.
- Continuez à marcher de cette manière pendant 25 pas.

ÉTIREMENTS LATÉRAUX

Lorsque les seniors tendent les bras au-dessus de leur tête, ils doivent déplacer leur poids d'un côté à l'autre. S'entraîner à ce déplacement de poids aide à améliorer la proprioception, c'est-à-dire la capacité du corps à percevoir sa position dans l'espace.



INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Levez le bras gauche bien droit vers le plafond.
- Inclinez-vous lentement vers la droite jusqu'à ressentir un léger étirement sur le côté gauche, puis maintenez la position pendant 5 secondes.
- Revenez doucement à la position de départ et changez de côté.
- Répétez l'exercice 5 fois de chaque côté.

ROTATION DU BUSTE BRAS CROISÉS

Ce mouvement ressemble beaucoup à celui de se faire un câlin, avec une légère rotation. S'entraîner à ce geste permet de changer de direction sans perdre l'équilibre.

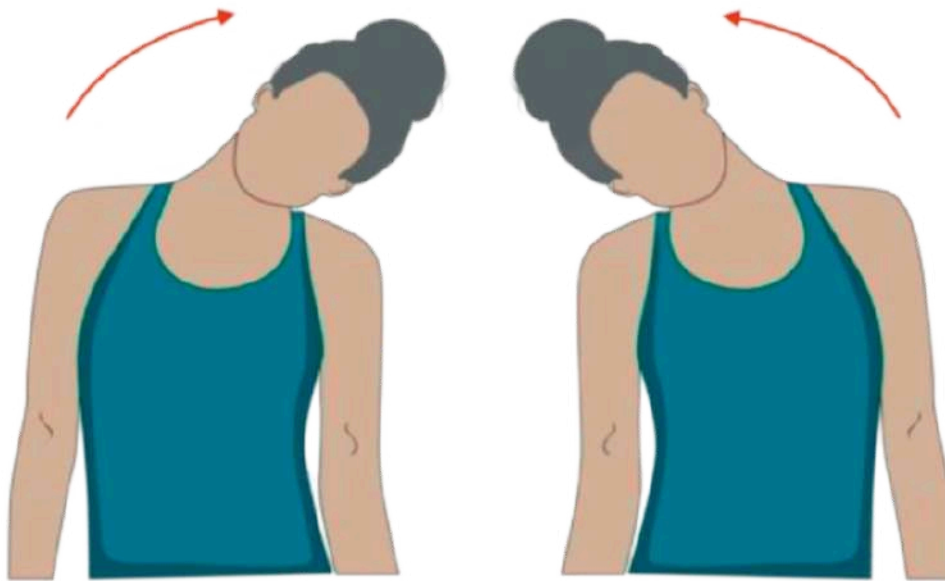


INSTRUCTIONS

- Tenez-vous droit, les pieds bien à plat sur le sol, croisez vos bras et posez vos mains sur vos épaules.
- Inspirez profondément. Expirez et, sans bouger les hanches, tournez le haut de votre corps vers la gauche aussi loin que possible, sans forcer.
- Maintenez la position pendant 5 secondes, puis revenez au centre.
- Répétez le mouvement vers la droite et alternez 5 fois de chaque côté.

INCLINAISONS DE LA TÊTE

Cet exercice de renforcement est indispensable ! Les inclinaisons de la tête sont simples et efficaces pour améliorer l'équilibre et renforcer les muscles du cou.

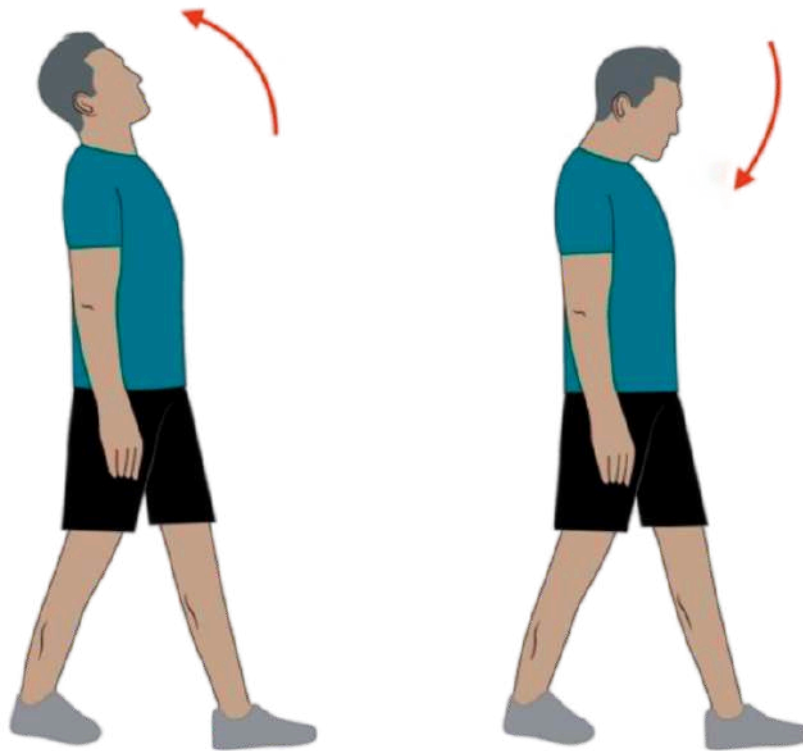


INSTRUCTIONS

- Debout, les épaules détendues, prenez une grande inspiration et expirez pour relâcher les muscles de votre cou.
- Inclinez lentement la tête d'un côté, en rapprochant votre oreille de votre épaule.
- Maintenez la position pendant 5 secondes, en ressentant un étirement doux sur le côté de votre cou.
- Ramenez ensuite votre tête au centre.
- Répétez le mouvement de l'autre côté.
- Effectuez 5 répétitions en alternant les côtés, en gardant des mouvements lents et contrôlés.

MARCHE AVEC HOCHEMENTS DE TÊTE

L'exercice de marche avec hochements de la tête est conçu pour stimuler l'équilibre en marchant et peut aider à améliorer la coordination et la flexibilité.

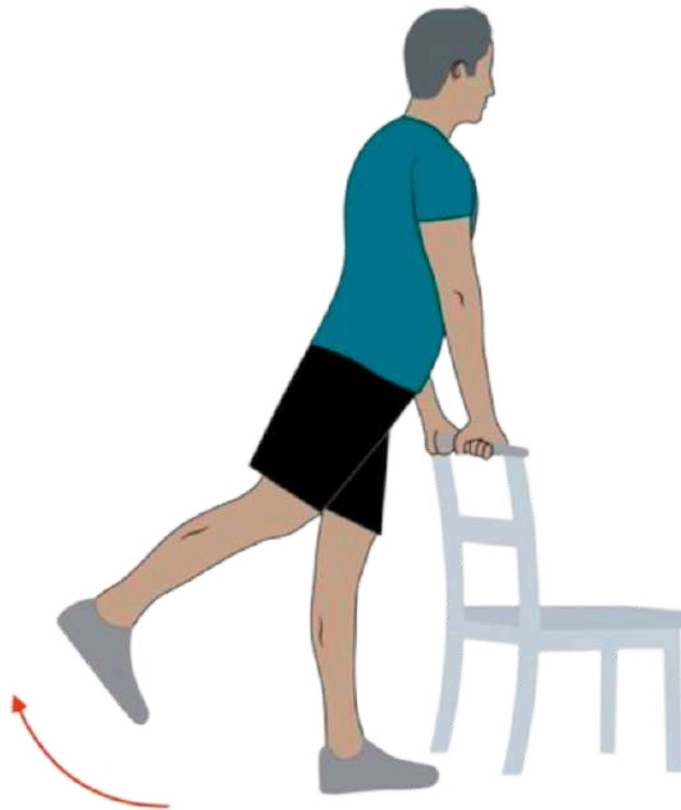


INSTRUCTIONS

- Trouvez un espace dégagé et sécurisé où vous pouvez marcher en ligne droite sans obstacles.
- Placez-vous, les pieds écartés à la largeur des hanches, en maintenant une bonne posture : épaules en arrière et poitrine relevée.
- Marchez lentement tout en inclinant doucement la tête de haut en bas.
- Coordonnez le mouvement en hochant la tête à chaque pas, parcourez 12 pas, faites demi-tour, puis revenez sur 12 autres pas.

ÉLÉVATIONS DE LA JAMBE ARRIÈRE

Les élévations de jambe arrière ciblent les fessiers, les ischio-jambiers et le bas du dos. Assurez-vous de garder vos hanches bien alignées pendant le mouvement. Maintenez les épaules détendues et éloignées des oreilles.

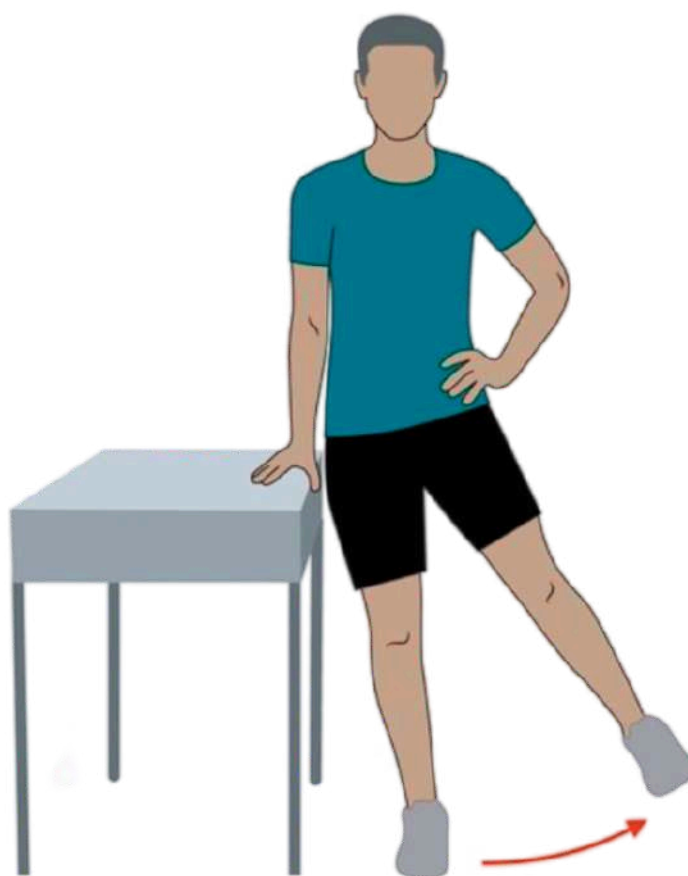


INSTRUCTIONS

- Posez vos mains sur un comptoir, une chaise ou un objet stable.
- Levez la jambe droite vers l'arrière, bien droite, à une hauteur confortable, en veillant à ressentir l'effort dans l'ischio-jambier et la hanche.
- Réalisez ce mouvement 8 fois, puis revenez à la position de départ.
- Changez de jambe et effectuez 8 répétitions avec l'autre jambe.
- Répétez 4 séries au total.

ÉLEVATIONS LATÉRALES

Cet exercice cible les muscles des cuisses externes et des hanches, ce qui en fait un moyen efficace de renforcer les hanches. Il est doux pour les articulations tout en offrant un engagement musculaire efficace.

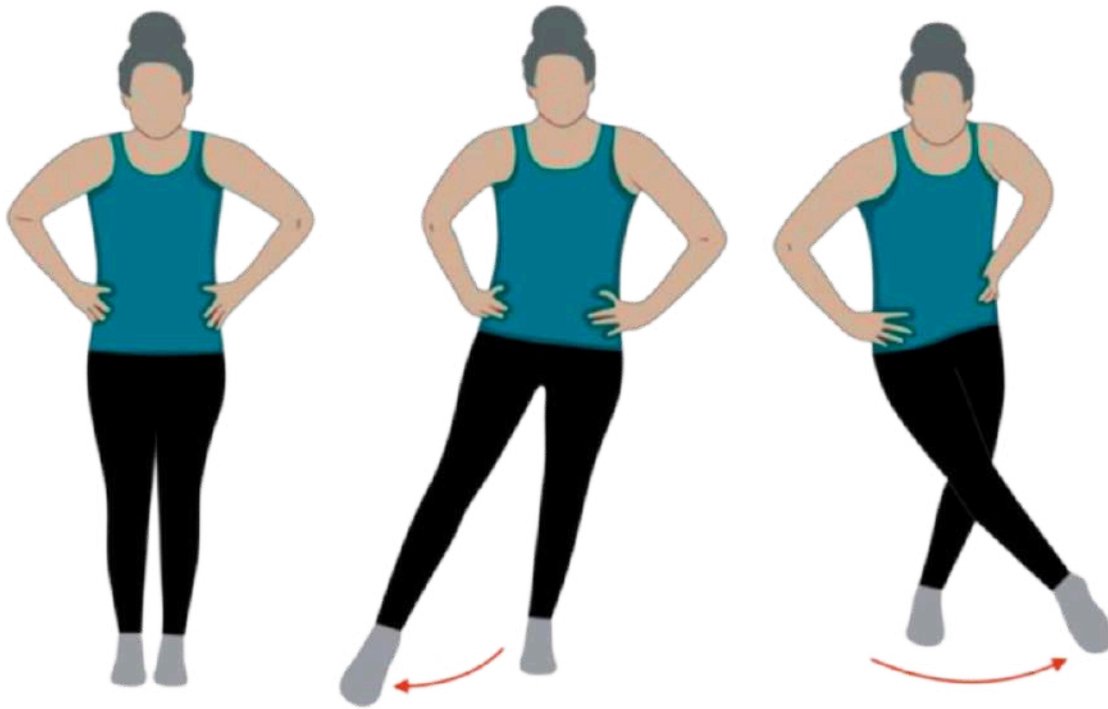


INSTRUCTIONS

- Tenez-vous à une table ou à un objet solide pour assurer votre stabilité.
- Levez la jambe sur le côté à une hauteur confortable, en veillant à ressentir l'effort dans la cuisse et la hanche.
- Redescendez la jambe et répétez ce mouvement 10 fois.
- Réalisez 2 séries de 10 répétitions de chaque côté.

EXERCICE DE L'HORLOGE

Cet exercice améliore l'équilibre en coordonnant la force des jambes avec la stabilité.

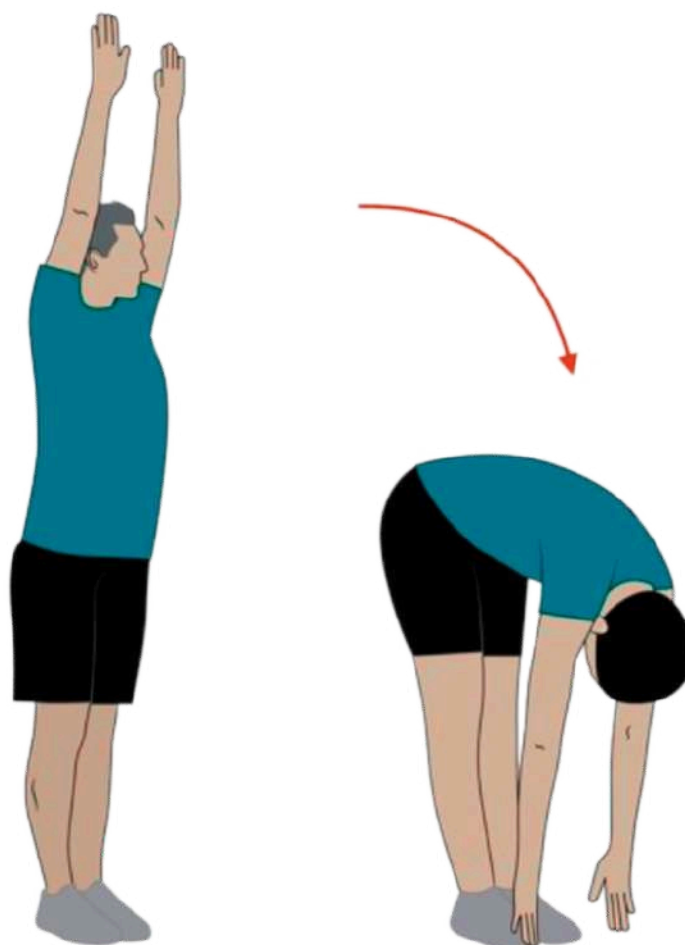


INSTRUCTIONS

- Imaginez-vous debout au centre d'une horloge.
- Gardez votre pied gauche ancré au sol et utilisez votre pied droit pour toucher différents points.
- Commencez par 12 heures, puis revenez à la position de départ.
- Touchez ensuite 3 heures, revenez, puis 6 heures et enfin 9 heures
- Gardez votre regard droit devant vous, sans regarder vers le bas.
- Effectuez un tour complet avec votre jambe droite, puis changez pour la gauche.
- Répétez 3 fois pour chaque jambe.

FLEXION ET EXTENSION

Les exercices d'étirement et de flexion sollicitent les muscles du bas du corps, essentiels pour le déplacement du poids. Ces mouvements favorisent un meilleur équilibre, un meilleur contrôle et réduisent le risque de chutes.

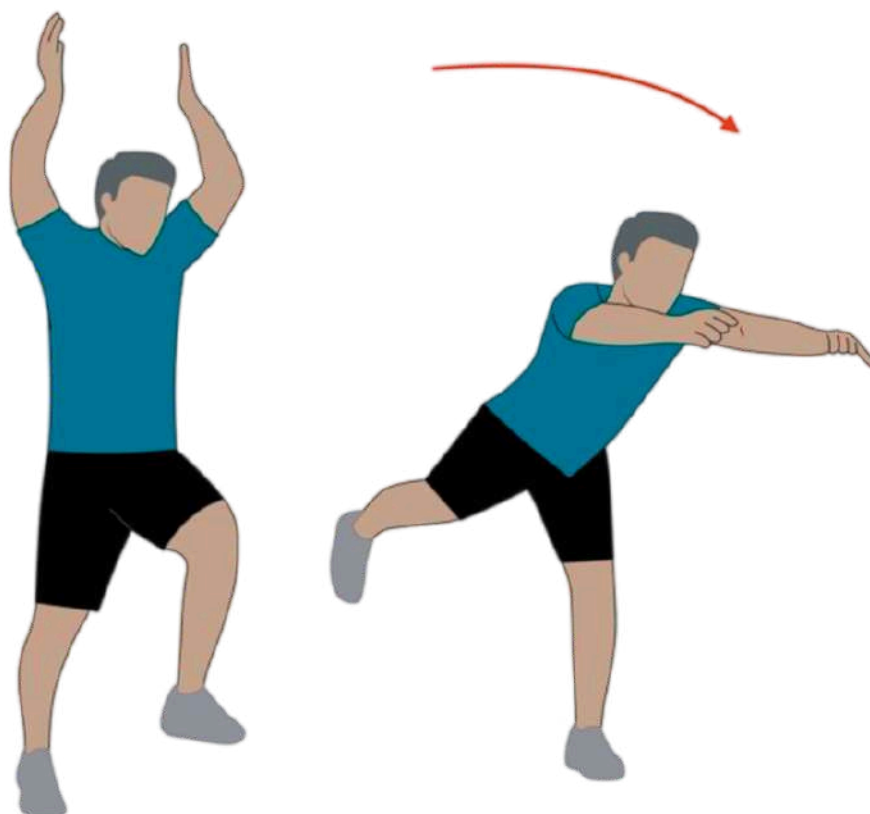


INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, les orteils pointant vers l'avant.
- Inspirez et étirez vos bras vers le plafond.
- Expirez et descendez lentement en roulant votre dos, en pointant vos doigts vers le sol, aussi bas que votre confort le permet.
- Remontez et redescendez doucement en répétant le mouvement 10 fois.

LANCER STATIQUE

Cet exercice efficace se pratique sur place et consiste à lancer un ballon de plage imaginaire. Il améliore la coordination œil-main, les réflexes, l'équilibre et l'agilité.

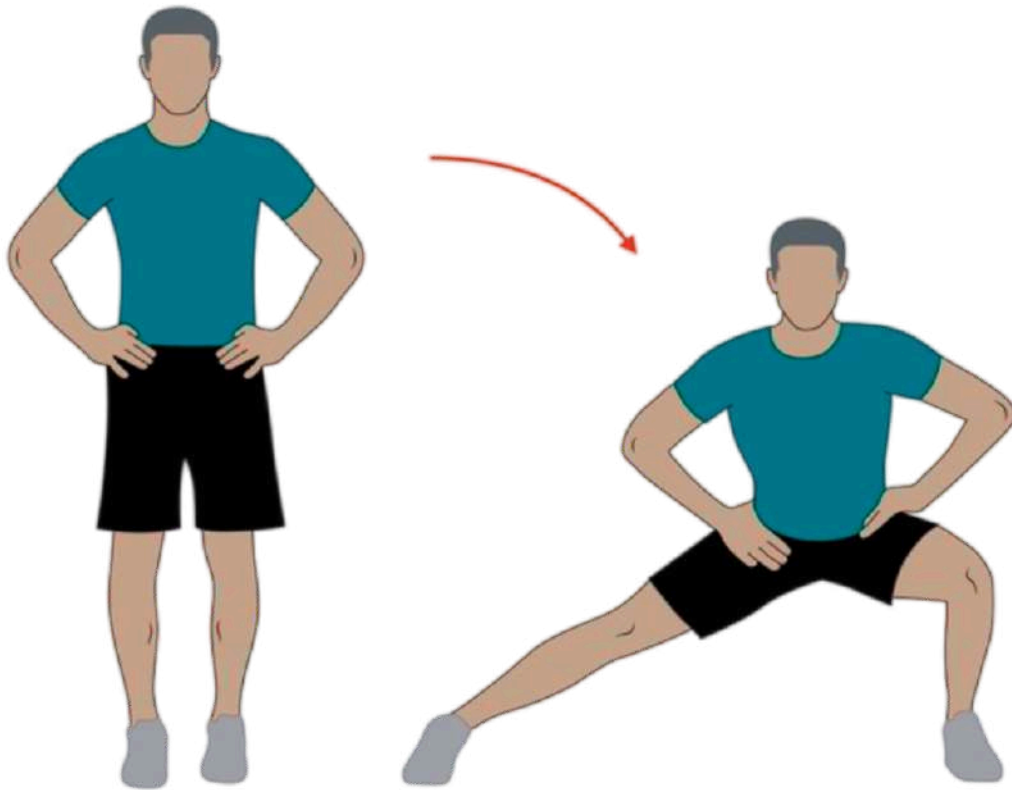


INSTRUCTIONS

- Tenez-vous détendu, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Levez les deux bras au-dessus de votre tête comme si vous teniez un ballon de plage, en plaçant la jambe gauche en avant.
- Avec un mouvement contrôlé, simulez un lancer de ballon vers l'avant.
- Effectuez un total de 10 lancers avec chaque jambe.

FENTES LATÉRALES

Les fentes latérales renforcent les zones stabilisatrices de votre corps, comme les fessiers, les ischio-jambiers et les quadriceps. Elles sollicitent également l'intérieur des cuisses. Toutes ces zones jouent un rôle clé dans le maintien d'un bon équilibre.

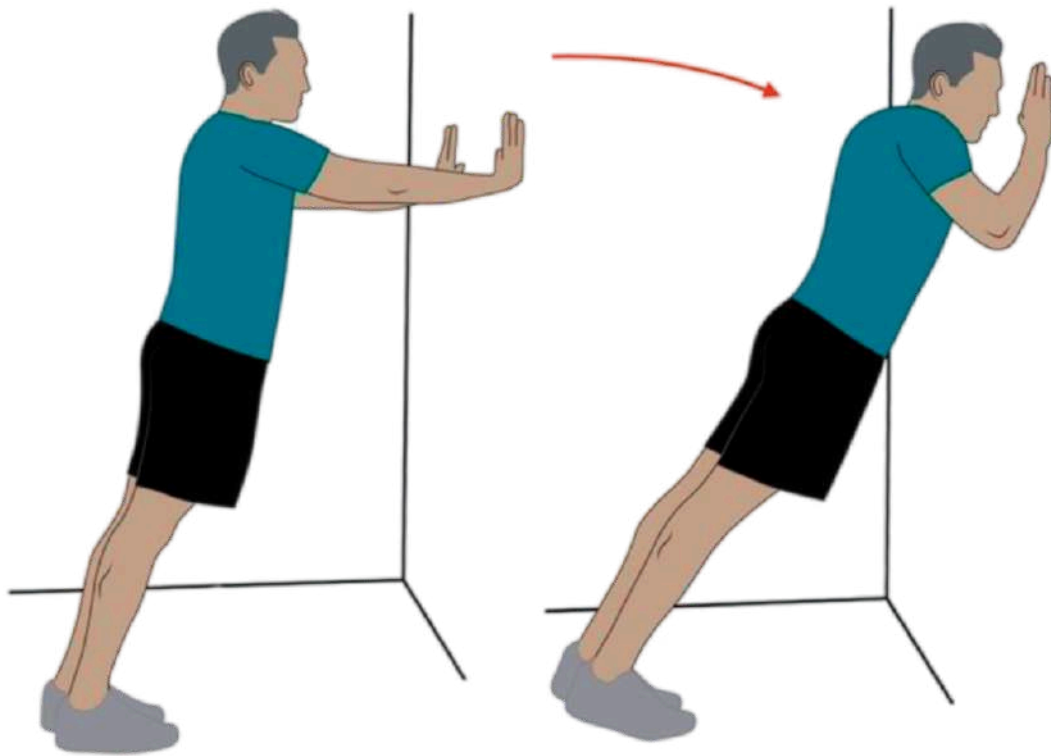


INSTRUCTIONS

- En position debout, faites un grand pas vers la gauche en pliant le genou et en déplaçant votre poids sur la jambe gauche.
- Gardez le dos droit et les fessiers légèrement vers l'arrière, abaissez-vous confortablement sans forcer sur le genou.
- Votre jambe droite doit rester bien droite.
- Poussez sur votre jambe gauche pour revenir à la position de départ.

POMPES CONTRE LE MUR

Lorsque les seniors se repoussent du mur, ils stabilisent leur corps pour éviter de pencher ou de vaciller. Cela aide à améliorer l'équilibre et la stabilité au fil du temps, réduisant ainsi le risque de chutes et de blessures.

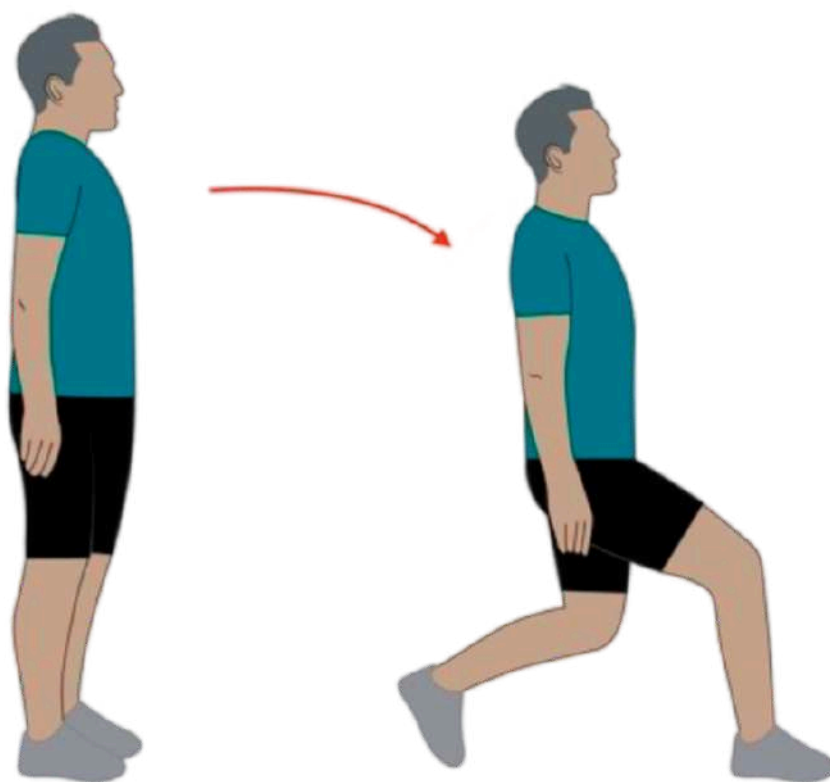


INSTRUCTIONS

- Tenez-vous face au mur, à une distance d'environ la longueur d'un bras.
- Placez vos mains sur le mur à hauteur des épaules, légèrement plus écartées que la largeur des épaules.
- Gardez votre corps bien droit, de la tête aux talons. Inspirez en pliant les coudes pour abaisser votre poitrine vers le mur.
- Expirez en vous repoussant du mur en redressant les bras.
- Commencez par 2 séries de 8 répétitions.

DEMI FENTE

Les mini-fentes sont une version adaptée des fentes classiques. Elles conviennent parfaitement aux seniors ou aux personnes ayant une mobilité réduite, car elles limitent la pression sur les hanches et les genoux.

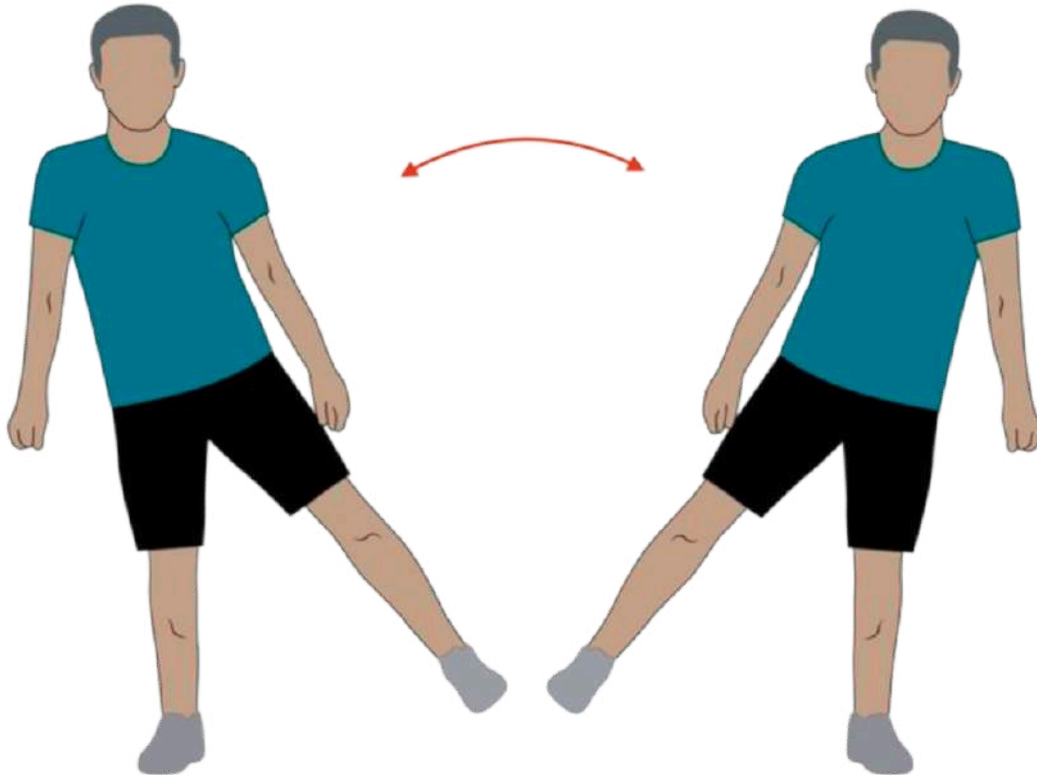


INSTRUCTIONS

- Tenez-vous bien droit (utilisez un mur pour vous soutenir si nécessaire).
- Faites un petit pas en avant avec votre jambe droite en posant fermement le pied au sol.
- Abaissez légèrement votre corps en pliant les genoux. Gardez votre genou avant au-dessus de votre cheville tout en abaissant le genou arrière vers le sol.
- Revenez à la position de départ et répétez l'exercice avec l'autre jambe, en alternant 8 fois de chaque côté.

BALANCEMENT JAMBE TENDUE

C'est un exercice dynamique qui renforce vos muscles abdominaux tout en améliorant votre stabilité et votre coordination.

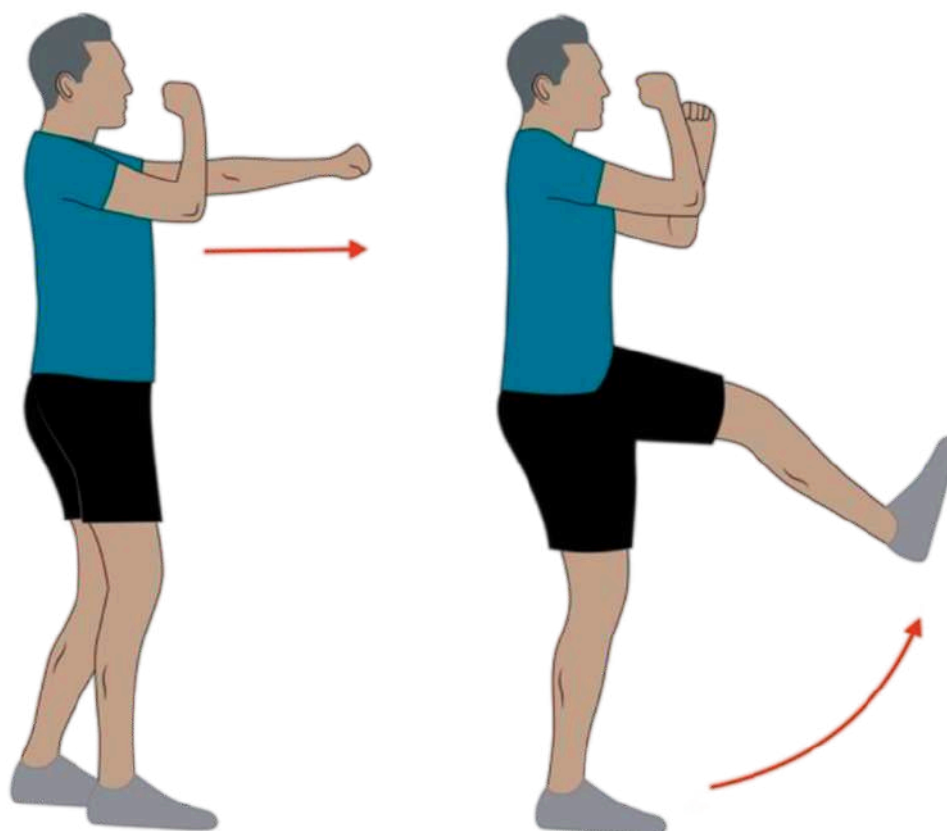


INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout, les pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules, les bras le long du corps.
- Déplacez votre poids d'une jambe à l'autre en balançant doucement votre corps de côté à côté.
- Soulevez légèrement vos jambes du sol en alternant le balancement.
- Gardez vos mouvements fluides et contrôlés en engageant vos abdominaux.
- Inspirez et expirez pendant le mouvement.
- Visez 2 séries de 12 répétitions.

COUPS DE POING ET COUPS DE PIED

Les coups de poing et de pied travaillent votre équilibre et votre coordination tout en améliorant votre posture. Et si vous avez des frustrations à évacuer, cet exercice vous plaira particulièrement !



INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Levez vos poings devant votre visage.
- Avec votre bras gauche, lancez un coup de poing droit devant vous, ramenez-le, puis répétez avec l'autre bras.
- Ensuite, donnez un coup de pied devant vous avec votre jambe gauche (autant que cela vous est confortable), puis répétez avec votre jambe droite.
- Réalisez cette séquence complète 10 fois.

MARCHE SUR PLACE

C'est un exercice simple et efficace qui aide à améliorer l'équilibre, l'endurance cardiovasculaire, la force des jambes et la coordination.



INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, dans une position confortable et stable.
- Levez le genou gauche aussi haut que possible, de manière confortable, comme si vous marchiez sur place.
- Alternez entre votre jambe droite et votre jambe gauche dans un mouvement de marche contrôlé.
- Marchez sur place à un rythme modéré pendant 1 minute.

MARCHE SUR PLACE

C'est un exercice simple et efficace qui aide à améliorer l'équilibre, l'endurance cardiovasculaire, la force des jambes et la coordination.

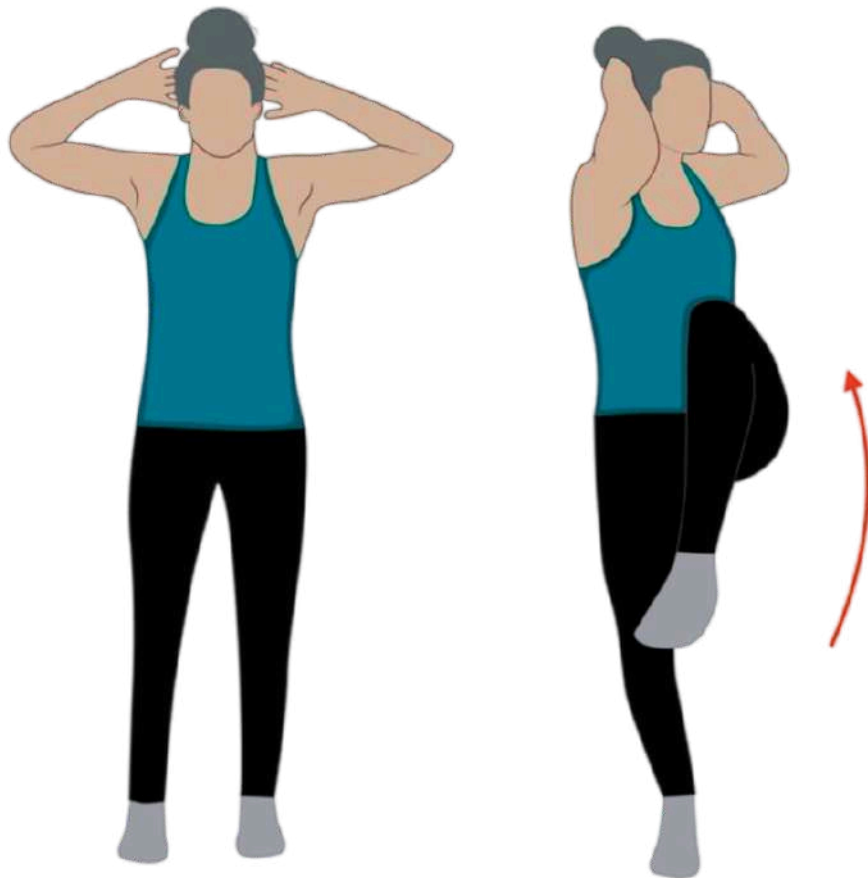


INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, dans une position confortable et stable.
- Levez le genou gauche aussi haut que possible, de manière confortable, comme si vous marchiez sur place.
- Alternez entre votre jambe droite et votre jambe gauche dans un mouvement de marche contrôlé.
- Marchez sur place à un rythme modéré pendant 1 minute.

ABDOS DEBOUT

Les crunchs debout renforcent la stabilité de toute votre sangle abdominale tout en réduisant le risque de blessure.

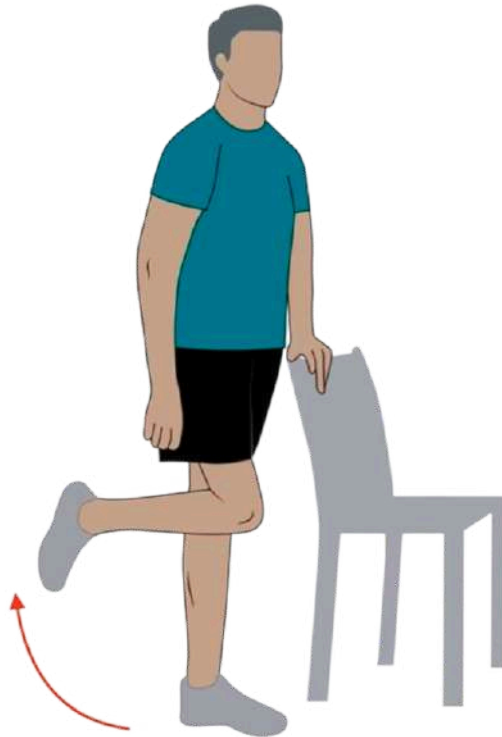


INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, les mains derrière la tête, en engageant votre sangle abdominale.
- Levez votre genou gauche tout en amenant votre coude droit en travers de votre corps en effectuant une légère rotation.
- Contractez vos abdominaux en revenant à la position de départ.
- Alternez ce mouvement 10 fois de chaque côté.

LE FLAMAND ROSE

Le flamand rose est un exercice efficace pour renforcer les jambes et la sangle abdominale tout en améliorant l'équilibre et la stabilité. Commencez avec le soutien d'une chaise, puis progressivement sans appui. Augmentez progressivement la durée de maintien jusqu'à 30 secondes.

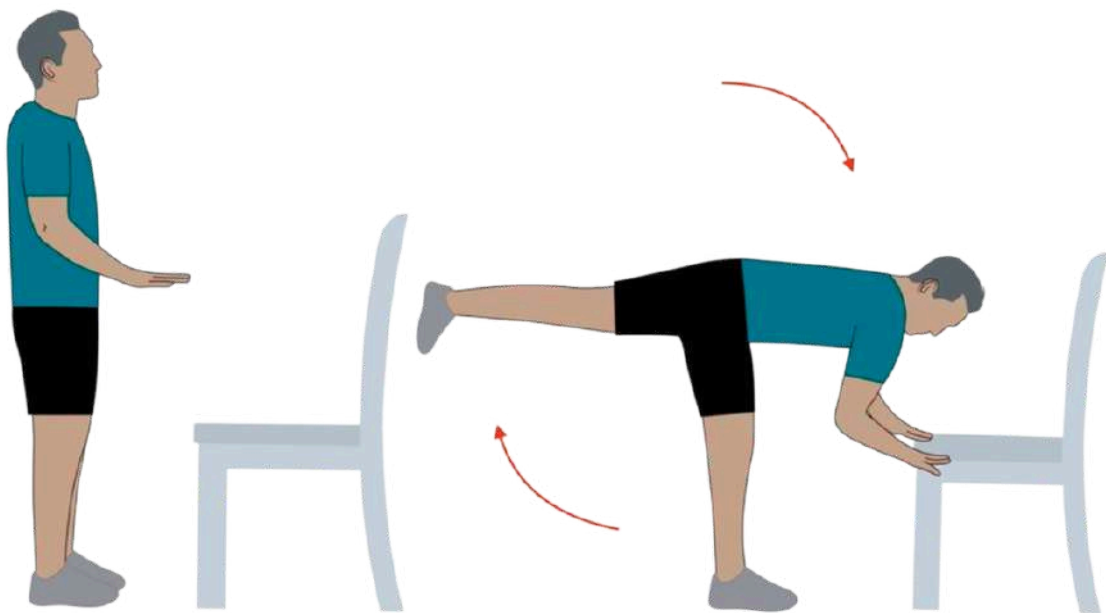


INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout, les jambes jointes et les bras détendus.
- Transférez votre poids sur la jambe gauche tout en pliant le genou droit et en soulevant le pied droit du sol comme indiqué.
- Contractez vos muscles abdominaux et maintenez la position pendant 10 à 15 secondes.
- Changez de jambe et répétez l'exercice complet 2 fois.

FLEXION DU GOLFEUR

Cet exercice renforce les muscles du bas du dos, des hanches et des jambes, tout en améliorant la souplesse des ischio-jambiers. Utilisez une chaise pour assurer votre stabilité.

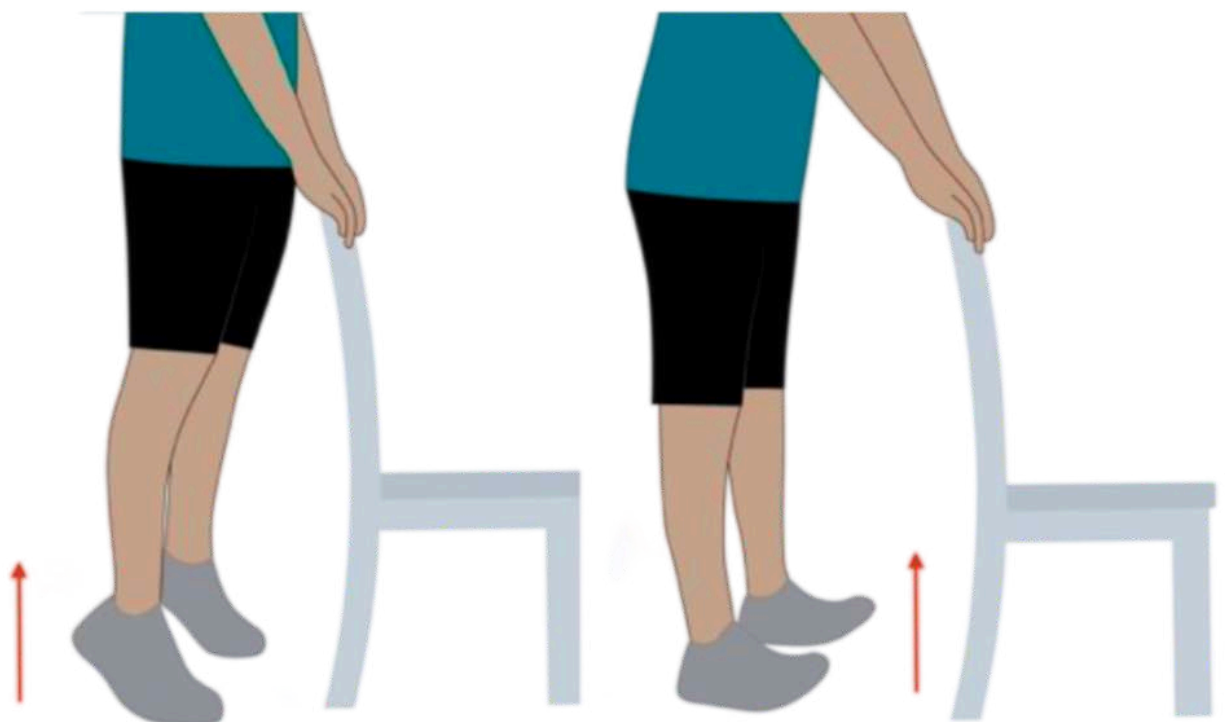


INSTRUCTIONS

- Commencez par vous tenir à environ 30 cm d'une chaise, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis.
- En gardant le dos droit, penchez le haut de votre corps vers l'avant en direction de la chaise, tout en allongeant votre jambe droite vers l'arrière.
- Posez vos mains sur l'assise de la chaise pour vous soutenir, mais sans vous y appuyer.
- Revenez lentement à la position de départ en redressant votre corps et en ramenant votre jambe.
- Changez de jambe.
- Effectuez 6 répétitions de chaque côté.

ÉLÉVATIONS TALONS ET ORTEILS

Les élévations des talons sont un excellent exercice pour renforcer les muscles des mollets, tandis que les élévations des orteils ciblent efficacement les muscles des pieds et des chevilles. Réalisez ces exercices avec des chaussettes antidérapantes.

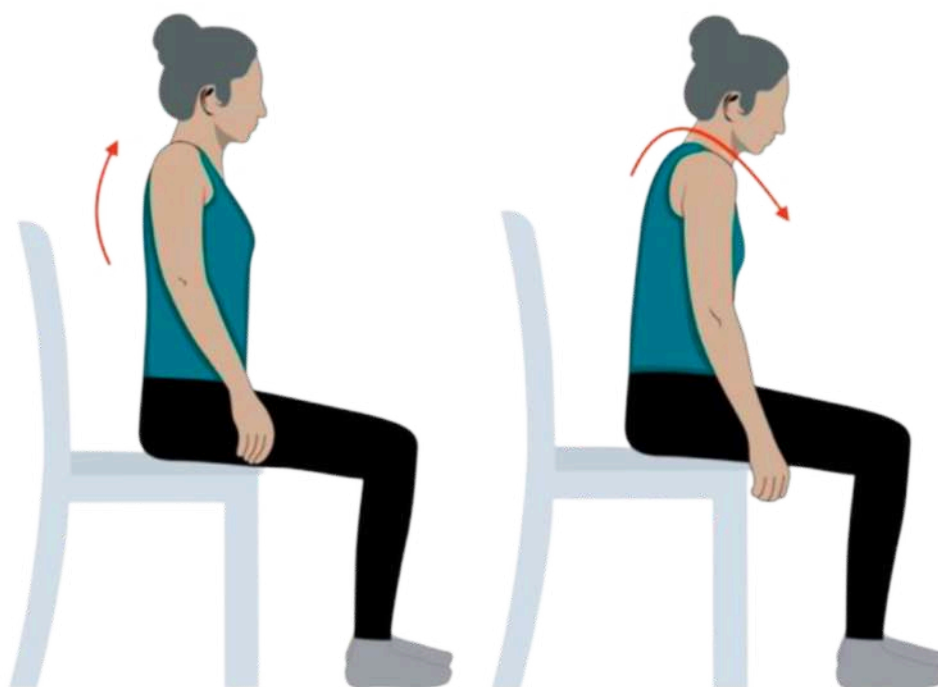


INSTRUCTIONS

- Avec l'aide d'une chaise pour vous soutenir, tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, les épaules en arrière et les abdominaux engagés.
- Soulevez les talons du sol, puis redescendez lentement. Répétez 5 fois.
- Ensuite, soulevez vos orteils le plus haut possible vers le plafond, puis redescendez.
- Répétez ce mouvement 5 fois également.
- Effectuez 2 séries pour chaque exercice.

ROULEMENT DES ÉPAULES

Les rotations des épaules sont un excellent moyen d'améliorer la souplesse, de réduire les raideurs dans la région des épaules et d'augmenter la mobilité des bras ainsi que la force du tronc.

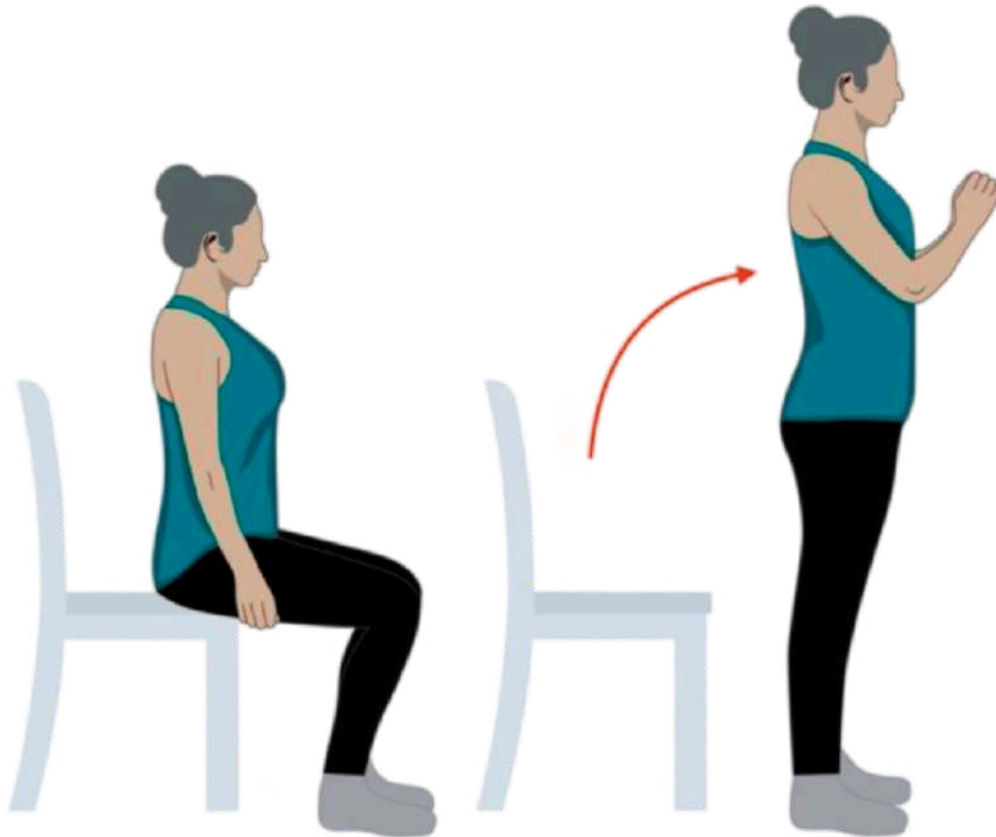


INSTRUCTIONS

- En position assise, levez vos épaules vers vos oreilles.
- Faites rouler vos épaules vers l'avant et vers le bas dans un mouvement circulaire.
- Continuez ce mouvement pendant 10 à 15 secondes, en veillant à ce qu'il reste fluide et contrôlé.
- Inversez ensuite le sens et roulez vos épaules vers l'arrière pendant 10 à 15 secondes supplémentaires.
- Répétez cette routine 2 fois.
- Incorporez une respiration profonde pour favoriser la relaxation.

ASSIS-DEBOUT

Le mouvement assis-debout est conçu pour améliorer l'équilibre, la stabilité, la mobilité fonctionnelle et la capacité à accomplir les activités quotidiennes.

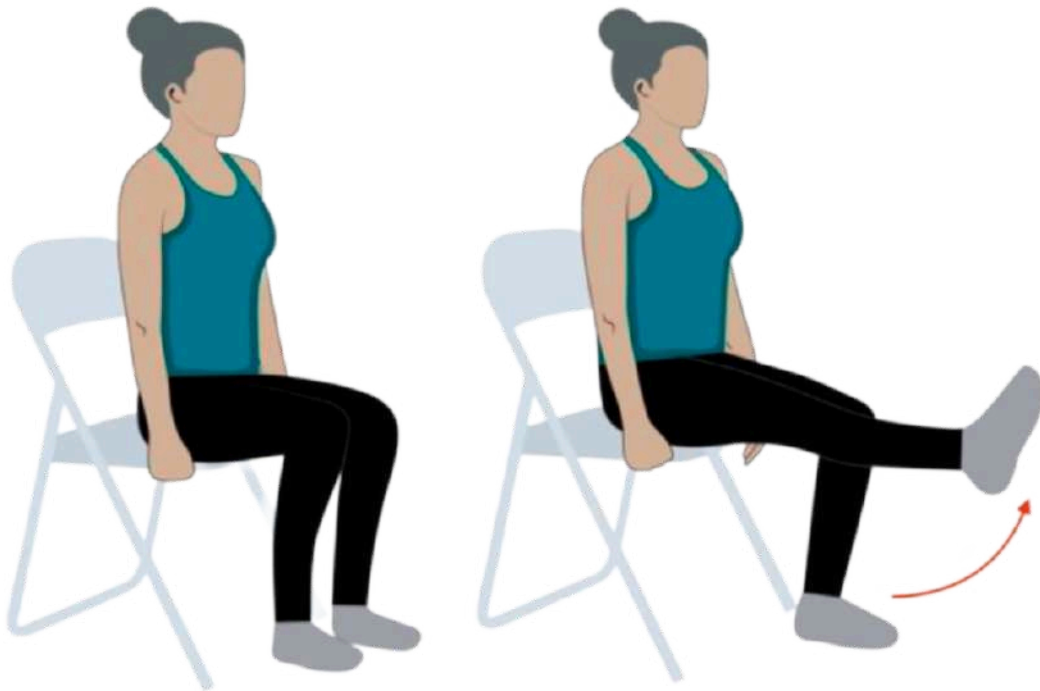


INSTRUCTIONS

- Asseyez-vous sur une chaise.
- Placez vos mains sur les côtés (ou tenez les bords de la chaise si vous avez besoin de soutien).
- Engagez vos muscles abdominaux pour maintenir une bonne posture. Gardez la poitrine levée et les épaules détendues.
- Transférez votre poids sur vos talons et levez-vous en poussant à partir de vos talons.
- Redescendez lentement et répétez l'exercice 12 fois.

COUP DE PIED UN-DEUX

Ces mouvements lents et contrôlés, effectués une jambe à la fois, permettent d'augmenter la circulation sanguine, de renforcer et d'améliorer les muscles des jambes et de la sangle abdominale.

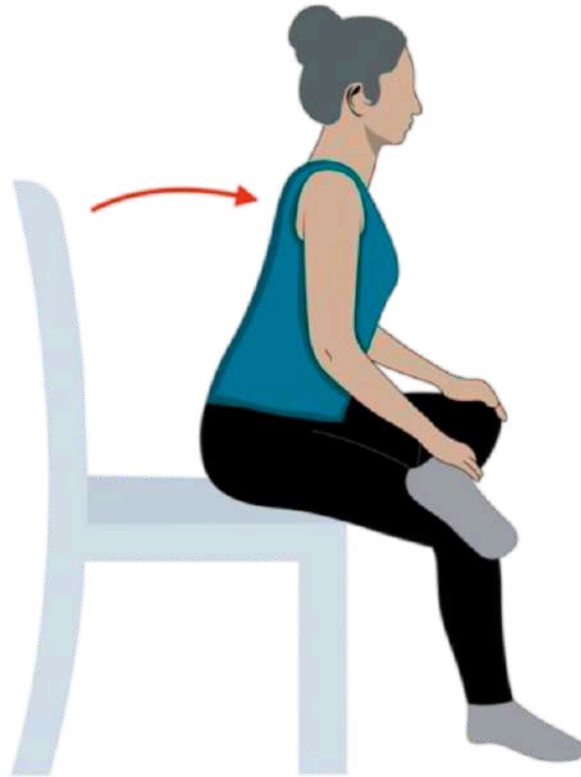


INSTRUCTIONS

- Asseyez-vous bien droit sur une chaise, les pieds fermement posés au sol.
- Engagez vos abdominaux et maintenez une bonne posture pendant tout l'exercice.
- Étendez votre jambe droite devant vous en la soulevant du sol.
- Gardez le genou droit, mais sans le verrouiller.
- Maintenez la position pendant 5 secondes, puis abaissez lentement la jambe jusqu'au sol.
- Changez de jambe et répétez.
- Effectuez 8 répétitions en alternant chaque côté.

DEMI-PRÉTZEL

Si vous avez déjà vu un bretzel, vous comprendrez pourquoi cet exercice porte ce nom. Cet exercice doux aide à améliorer la souplesse dans la région des hanches, favorisant la mobilité et réduisant les raideurs.



INSTRUCTIONS

- Asseyez-vous avec le dos droit et les pieds à plat sur le sol.
- Croisez votre jambe gauche par-dessus votre jambe droite pour former un triangle.
- Penchez lentement le haut de votre corps vers l'avant en gardant la colonne vertébrale droite et les abdominaux engagés. Respirez profondément.
- Maintenez la position pendant 5 secondes, puis reposez le pied au sol. Changez de jambe et répétez.
- Réalisez l'exercice 3 à 5 fois de chaque côté.

FLEXION GENOUX-POITRINE

Cet exercice est efficace pour maintenir la souplesse en étirant le bas du dos, les hanches et les fessiers.



INSTRUCTIONS

- Asseyez-vous confortablement sur le bord d'une chaise, les pieds à plat sur le sol et le dos droit.
- Entrelacez vos mains sous votre cuisse droite et soulevez-la vers le haut.
- Tirez doucement votre genou vers votre poitrine tout en gardant le dos bien droit.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Relâchez l'étirement, reposez votre pied au sol, puis changez de jambe.
- Effectuez 5 répétitions de chaque côté.

LA BASCULE AVANT

Le mouvement lent et contrôlé de la flexion avant favorise la souplesse et le renforcement du bas du dos. Avec le temps, cet exercice peut améliorer votre proprioception (perception de la position de votre corps dans l'espace), réduire le risque de chutes, prévenir les douleurs lombaires et améliorer votre posture.

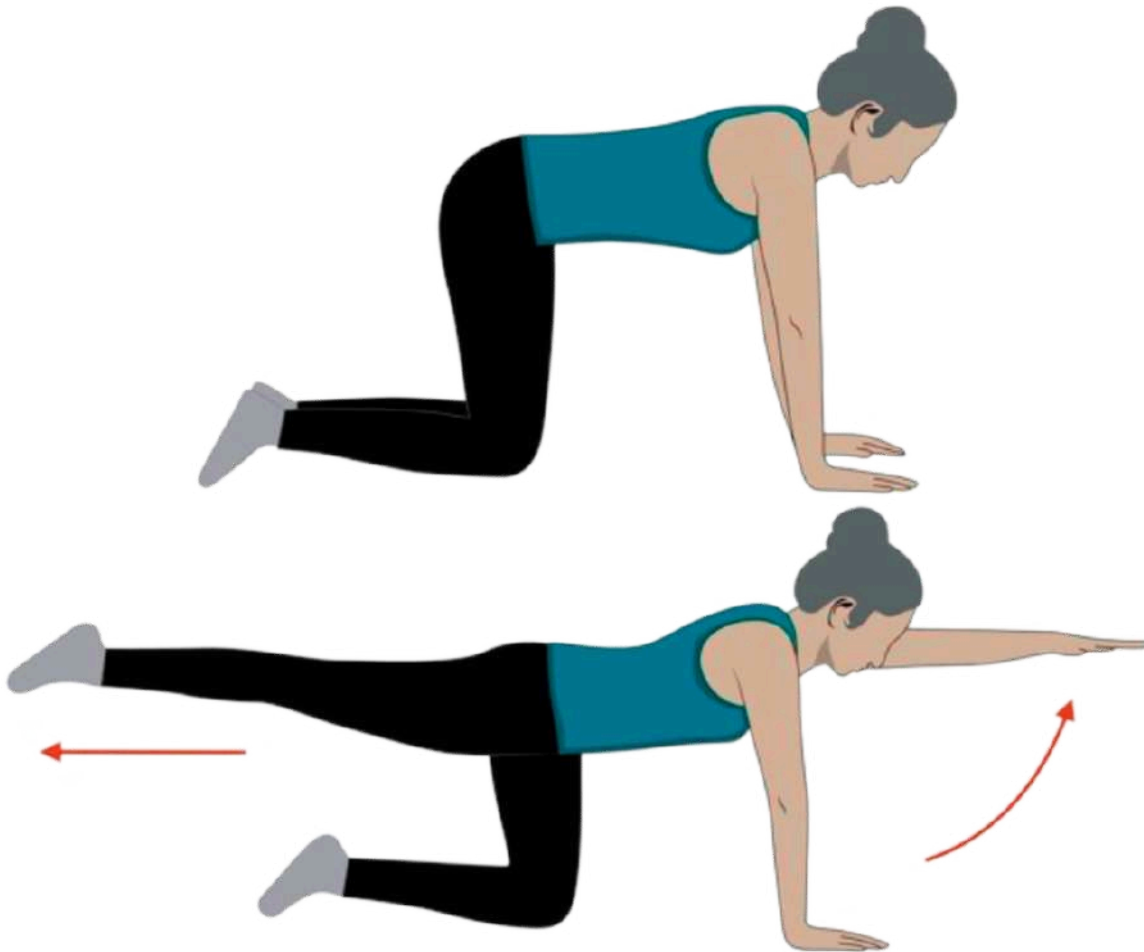


INSTRUCTIONS

- Asseyez-vous sur le bord avant d'une chaise, les pieds à plat sur le sol et le dos droit.
- Inspirez profondément pour allonger votre colonne vertébrale, puis expirez.
- En expirant, penchez-vous doucement vers l'avant et étendez vos mains vers le sol.
- Laissez vos bras et votre tête pendre librement (vos mains peuvent toucher le sol) et maintenez l'étirement pendant 15 secondes.
- Inspirez en revenant lentement à la position droite.
- Répétez l'exercice 3 fois.

LE BIRD DOG

Cet exercice cible les muscles du bas du dos, des abdominaux et des fessiers. Il est efficace pour renforcer la sangle abdominale, améliorer la posture et augmenter la stabilité.

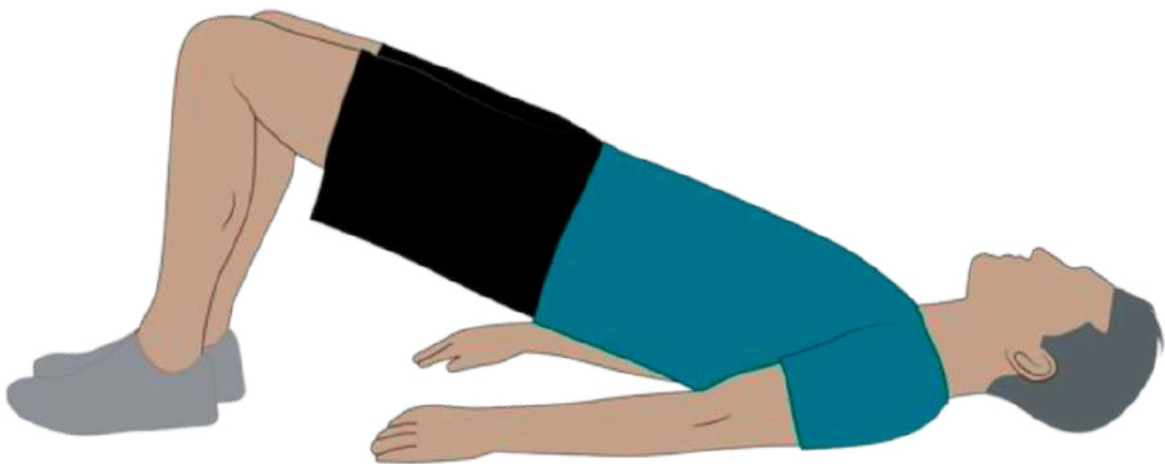


INSTRUCTIONS

- Positionnez-vous sur un tapis, les genoux alignés sous les hanches et les poignets sous les épaules, en gardant le dos droit.
- Commencez le mouvement en levant simultanément votre bras gauche et votre jambe droite, puis maintenez la position pendant 2 secondes.
- Revenez à la position de départ et changez de côté.
- Répétez 12 fois en alternant chaque côté.

LE PONT

Bien que le mouvement de l'exercice du pont puisse sembler étrange au début, il est excellent pour renforcer la chaîne postérieure et améliorer la stabilité de la sangle abdominale. Une pratique régulière peut contribuer à améliorer l'équilibre, la posture et la confiance dans les mouvements quotidiens des seniors.

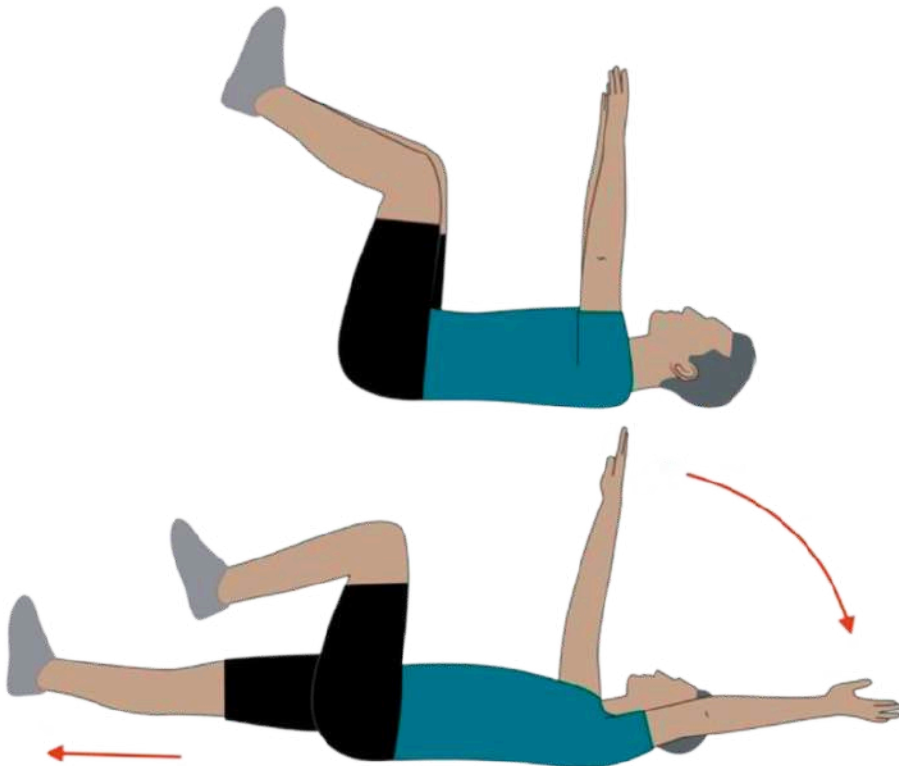


INSTRUCTIONS

- Allongez-vous sur le dos, les pieds à plat sur le sol.
- Placez vos bras le long du corps, reposant sur le sol.
- Appuyez vos talons sur le tapis, engagez vos abdominaux et vos fessiers, puis soulevez votre bassin vers le plafond.
- Évitez de cambrer excessivement le dos.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Revenez à la position de départ.
- Répétez ce mouvement 10 fois.

LE DEAD BUG

Un tronc solide est essentiel pour maintenir la stabilité et l'équilibre, car il aide à soutenir la colonne vertébrale et le bassin lors des mouvements.

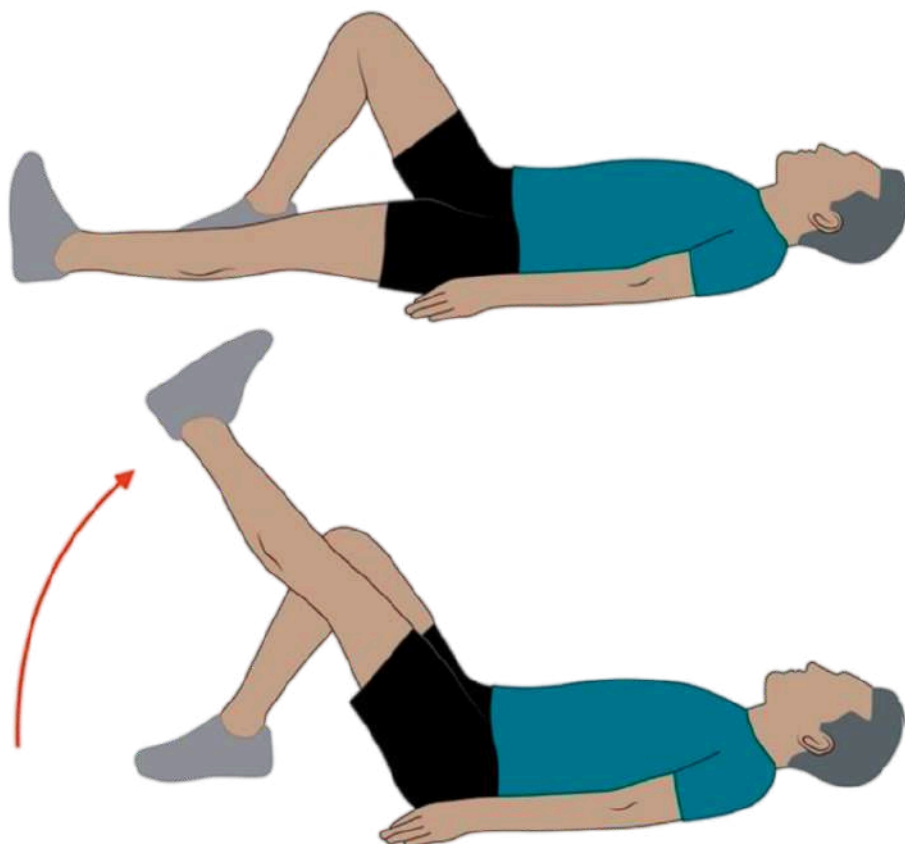


INSTRUCTIONS

- Allongez-vous sur le dos, les bras tendus vers le plafond et les jambes pliées à un angle de 90 degrés, les genoux alignés au-dessus des hanches.
- Abaissez lentement votre bras gauche derrière votre tête tout en étendant simultanément votre jambe droite vers le sol, sans la poser.
- Revenez à la position de départ et répétez le même mouvement de l'autre côté.
- Effectuez 12 répétitions pour cet exercice.

ÉLEVATION DE JAMBE TENDUE

Les élévations de jambe au sol ciblent principalement les muscles abdominaux inférieurs. Cet exercice sollicite également les fléchisseurs de la hanche, ce qui peut améliorer la mobilité et la flexibilité des hanches.



INSTRUCTIONS

- Allongez-vous sur le dos, pliez votre genou droit en gardant le pied droit à plat sur le sol.
- Votre jambe gauche doit rester droite, les orteils pointant vers le haut.
- Soulevez la jambe gauche du sol à une hauteur confortable en engageant vos abdominaux.
- Maintenez la position pendant 5 secondes, puis redescendez à la position de départ.
- Répétez 6 fois, puis changez de côté.

LE DÉFI 30 JOURS

Commencez lentement et doucement pour éviter les blessures. Écoutez votre corps et ajustez les étirements à un niveau qui vous convient. Concentrez-vous sur une respiration profonde et ne forcez jamais votre corps dans des positions douloureuses.

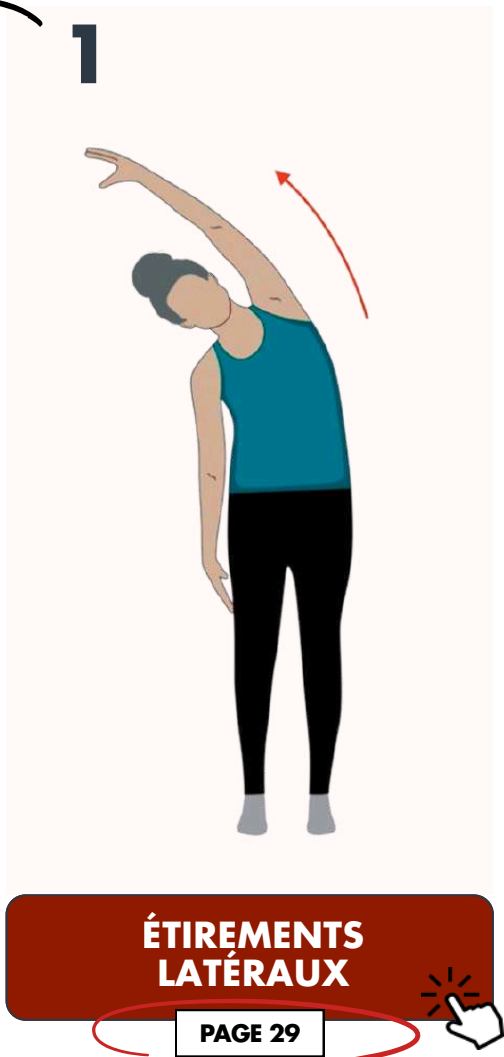
COMMENT LIRE LE PLAN DE 30 JOURS

Il y a cinq exercices à réaliser chaque jour. Effectuez-les dans l'ordre indiqué.

Le nom de l'exercice

Le numéro de la page où vous trouverez les instructions pour l'exercice

Cliquez sur le bouton pour accéder rapidement à la page de l'exercice.



The diagram shows a person in a blue tank top and black leggings performing a side stretch. The right arm is raised and bent at the elbow, with the hand reaching towards the head. A red arrow indicates the direction of the stretch. The exercise is labeled with a large '1' in the top left corner. Below the illustration is a dark red button with the text 'ÉTIREMENTS LATÉRAUX' and a small starburst icon. A white box with a red border and a hand cursor icon is positioned over the button, containing the text 'PAGE 29'. Red arrows point from the text annotations to the corresponding elements in the diagram.

ACCÈS RAPIDE AUX JOURS DU DÉFI

CLIQUEZ SUR LES CASES POUR ACCÉDER
RAPIDEMENT AU JOUR DE VOTRE CHOIX

<u>JOUR 1</u>	<u>JOUR 2</u>	<u>JOUR 3</u>	<u>JOUR 4</u>	<u>JOUR 5</u>
<u>JOUR 6</u>	<u>JOUR 7</u>	<u>JOUR 8</u>	<u>JOUR 9</u>	<u>JOUR 10</u>
<u>JOUR 11</u>	<u>JOUR 12</u>	<u>JOUR 13</u>	<u>JOUR 14</u>	<u>JOUR 15</u>
<u>JOUR 16</u>	<u>JOUR 17</u>	<u>JOUR 18</u>	<u>JOUR 19</u>	<u>JOUR 20</u>
<u>JOUR 21</u>	<u>JOUR 22</u>	<u>JOUR 23</u>	<u>JOUR 24</u>	<u>JOUR 25</u>
<u>JOUR 26</u>	<u>JOUR 27</u>	<u>JOUR 28</u>	<u>JOUR 29</u>	<u>JOUR 30</u>

JOUR 1

1



**MARCHE
TALON-ORTEIL**

PAGE 28

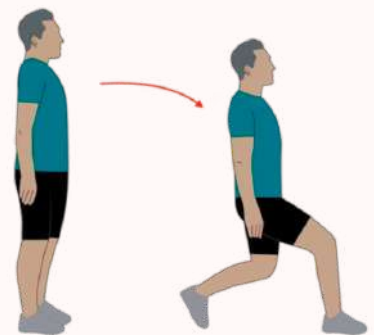
2



**ÉLÉVATIONS
LATÉRALES**

PAGE 34

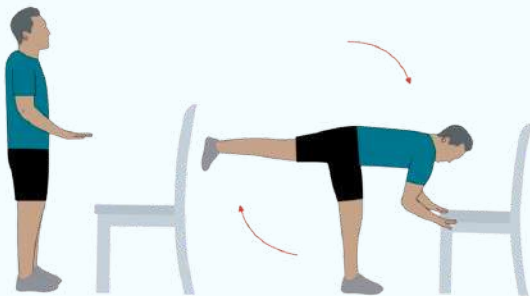
3



DEMI FENTE

PAGE 40

4



FLEXION DU GOLFEUR

PAGE 46

5



FLEXION GENOUX-POITRINE

PAGE 52

JOUR 2

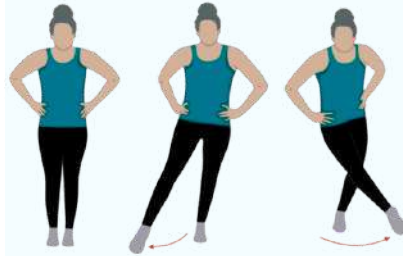
1



ÉTIREMENTS LATÉRAUX

PAGE 29

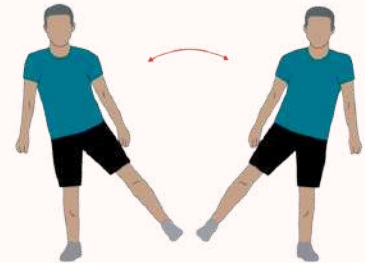
2



EXERCICE DE L'HORLOGE

PAGE 35

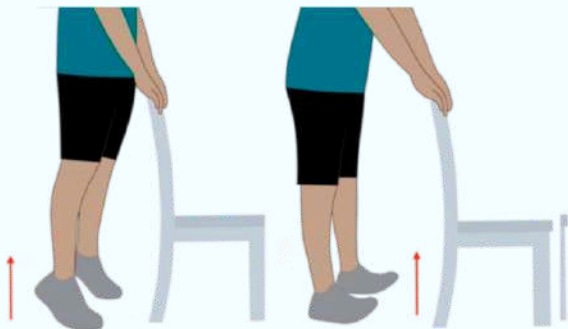
3



BALANCEMENT JAMBE TENDUE

PAGE 41

4



ÉLÉVATIONS TALONS ET ORTEILS

PAGE 47

5



LA BASCULE AVANT

PAGE 53

JOUR 3

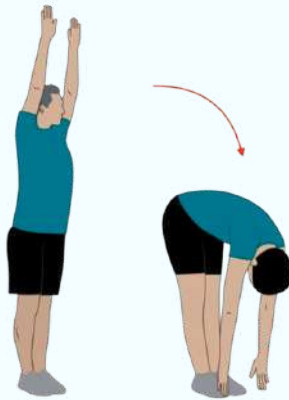
1



**ROTATION DU BUSTE
BRAS CROISÉS**

PAGE 30

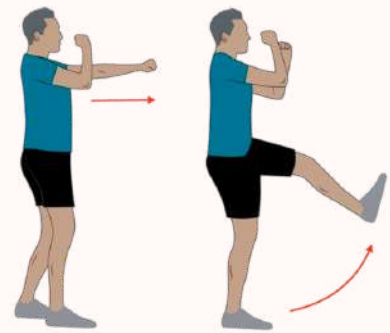
2



**FLEXION ET
EXTENSION**

PAGE 36

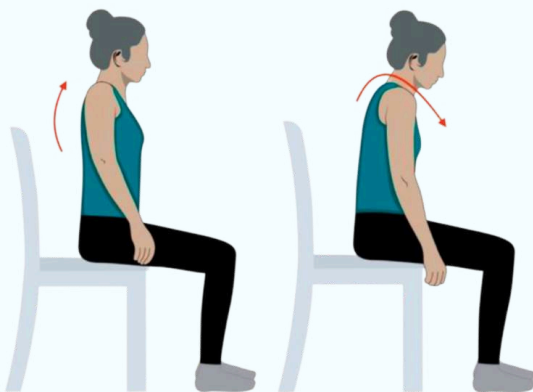
3



**COUPS DE POING
COUPS DE PIED**

PAGE 42

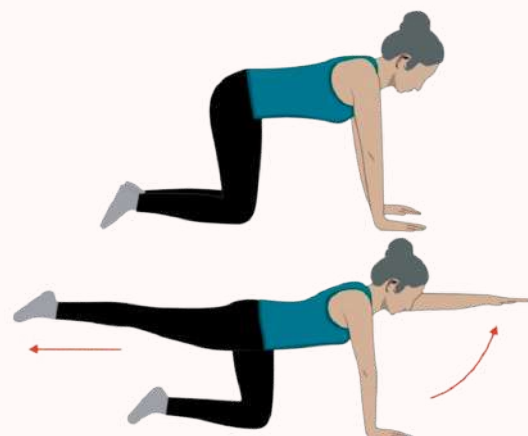
4



ROULEMENT DES ÉPAULES

PAGE 48

5

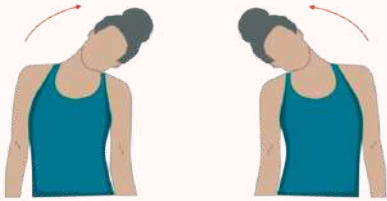


LE BIRD DOG

PAGE 54

JOUR 4

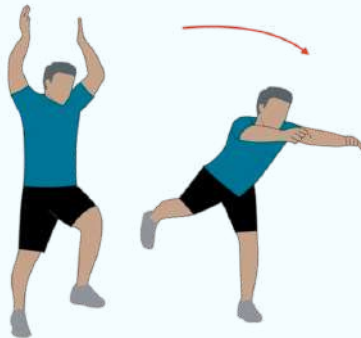
1



INCLINAISONS DE LA TÊTE

PAGE 31

2



LANCER STATIQUE

PAGE 37

3



MARCHE SUR PLACE

PAGE 43

4



ASSIS-DEBOUT

PAGE 49

5

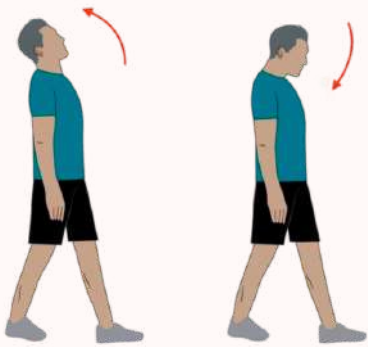


LE PONT

PAGE 55

JOUR 5

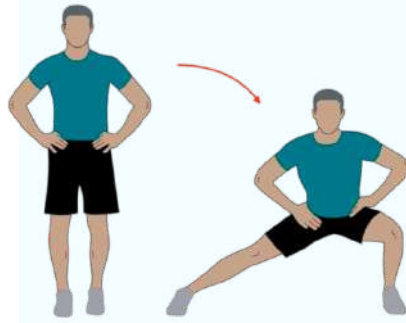
1



MARCHE AVEC HOCHEMENTS DE TÊTE

PAGE 32

2



FENTES LATÉRALES

PAGE 38

3



ABDOS DEBOUT

PAGE 44

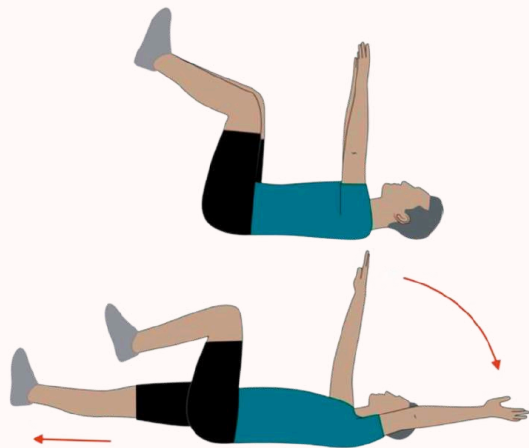
4



COUP DE PIED UN-DEUX

PAGE 50

5



LE DEAD BUG

PAGE 56

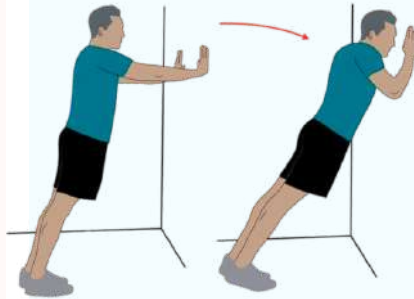
1



ÉLEVATIONS DE LA JAMBE ARRIÈRE

PAGE 33

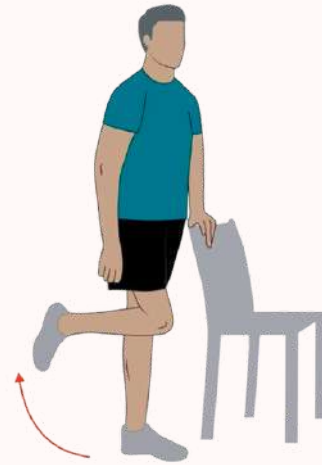
2



POMPES CONTRE LE MUR

PAGE 39

3



LE FLAMAND ROSE

PAGE 45

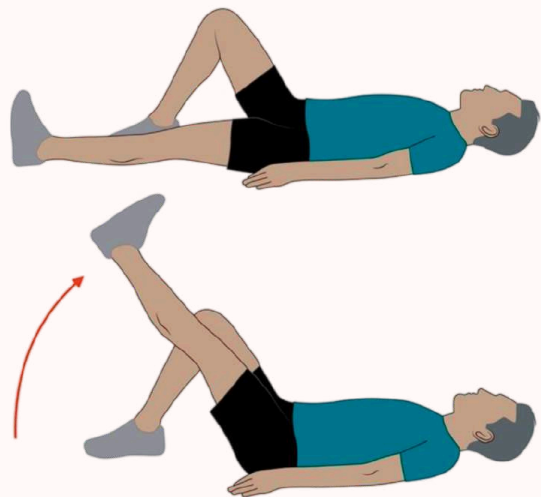
4



DEMI-PRÉTZEL

PAGE 51

5



ÉLEVATION DE JAMBE TENDUE

PAGE 57

JOUR 7 REPOS

Prenez une pose bien
méritée. À demain !



JOUR 8

1



**MARCHE
TALON-ORTEIL**

PAGE 28

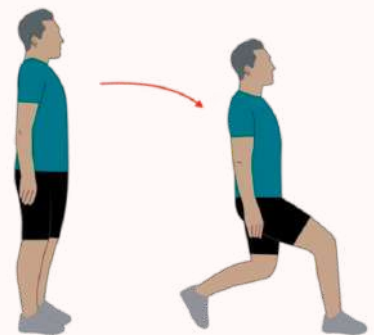
2



**ÉLÉVATIONS
LATÉRALES**

PAGE 34

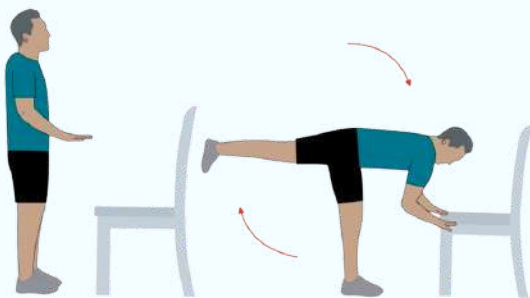
3



DEMI FENTE

PAGE 40

4



FLEXION DU GOLFEUR

PAGE 46

5



FLEXION GENOUX-POITRINE

PAGE 52

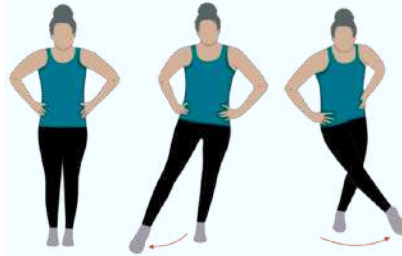
1



ÉTIREMENTS LATÉRAUX

PAGE 29

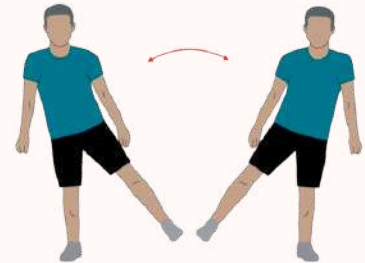
2



EXERCICE DE L'HORLOGE

PAGE 35

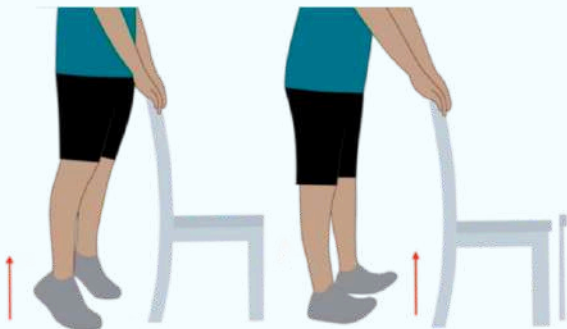
3



BALANCEMENT JAMBE TENDUE

PAGE 41

4



ÉLÉVATIONS TALONS ET ORTEILS

PAGE 47

5



LA BASCULE AVANT

PAGE 53

JOUR 10

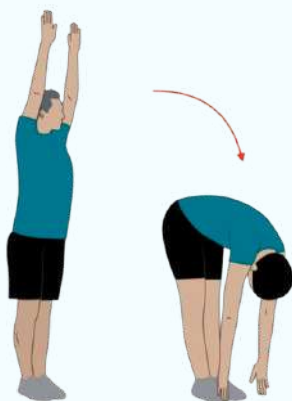
1



**ROTATION DU BUSTE
BRAS CROISÉS**

PAGE 30

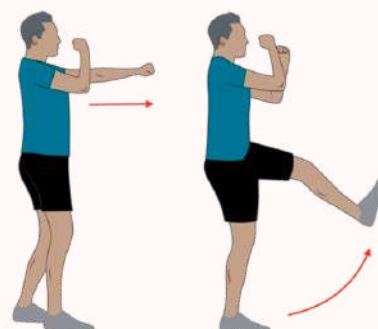
2



**FLEXION ET
EXTENSION**

PAGE 36

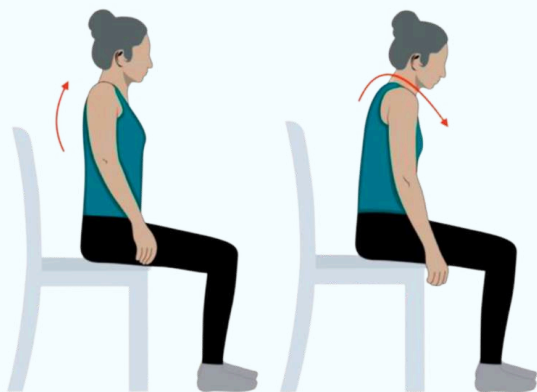
3



**COUPS DE POING
COUPS DE PIED**

PAGE 42

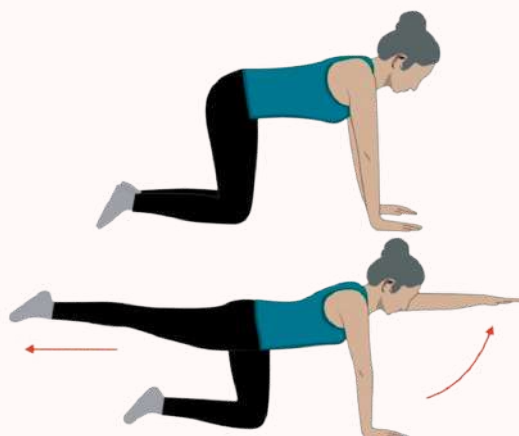
4



ROULEMENT DES ÉPAULES

PAGE 48

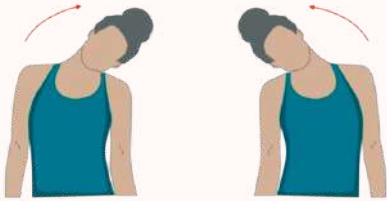
5



LE BIRD DOG

PAGE 54

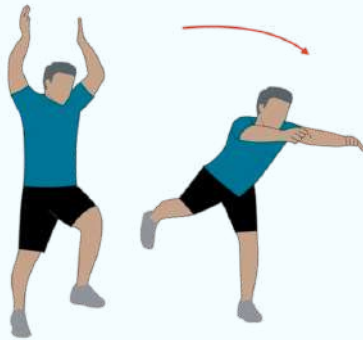
1



INCLINAISONS DE LA TÊTE

PAGE 31

2



LANCER STATIQUE

PAGE 37

3



MARCHE SUR PLACE

PAGE 43

4



ASSIS-DEBOUT

PAGE 49

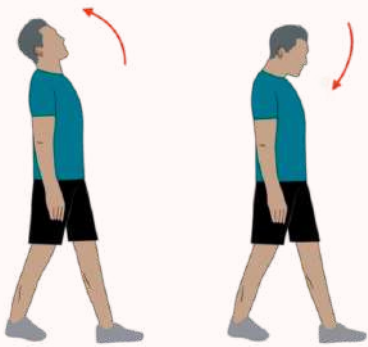
5



LE PONT

PAGE 55

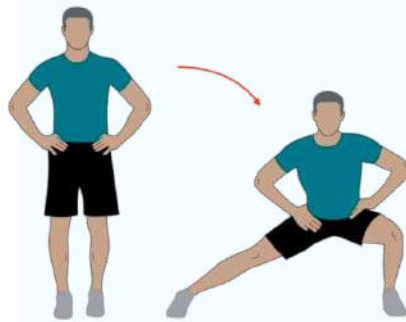
1



MARCHE AVEC HOCHEMENTS DE TÊTE

PAGE 32

2



FENTES LATÉRALES

PAGE 38

3



ABDOS DEBOUT

PAGE 44

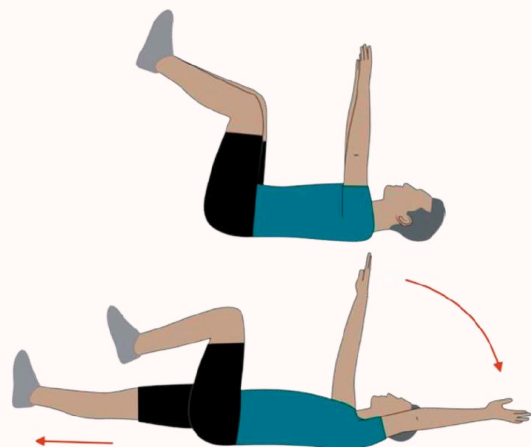
4



COUP DE PIED UN-DEUX

PAGE 50

5



LE DEAD BUG

PAGE 56

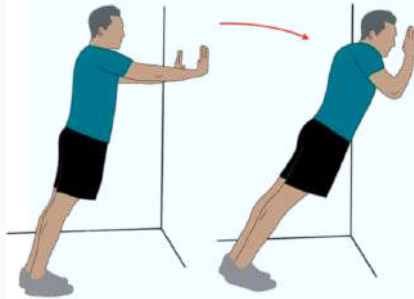
1



ÉLÉVATIONS DE LA JAMBE ARRIÈRE

PAGE 33

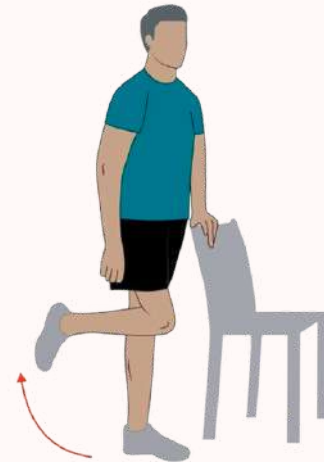
2



POMPES CONTRE LE MUR

PAGE 39

3



LE FLAMAND ROSE

PAGE 45

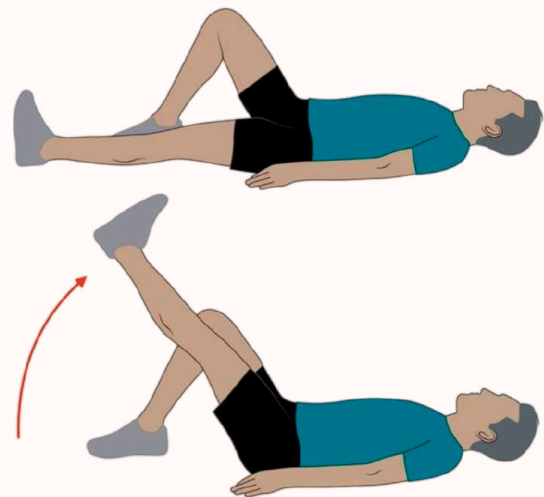
4



DEMI-PRÉTZEL

PAGE 51

5



ÉLÉVATION DE JAMBE TENDUE

PAGE 57

JOUR 14 REPOS

Prenez une pose bien
méritée. À demain !



JOUR 15

1



**MARCHE
TALON-ORTEIL**

PAGE 28

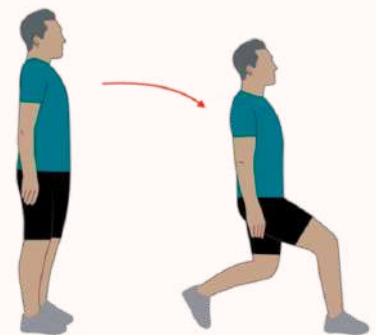
2



**ÉLÉVATIONS
LATÉRALES**

PAGE 34

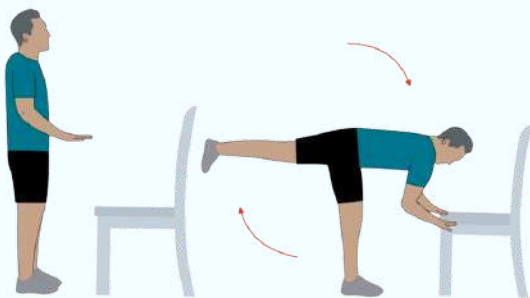
3



DEMI FENTE

PAGE 40

4



FLEXION DU GOLFEUR

PAGE 46

5



FLEXION GENOUX-POITRINE

PAGE 52

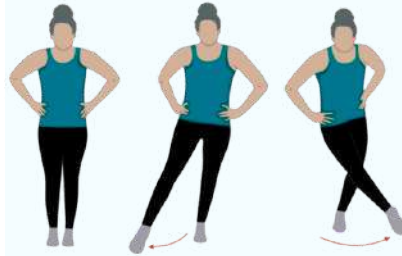
1



**ÉTIREMENTS
LATÉRAUX**

PAGE 29

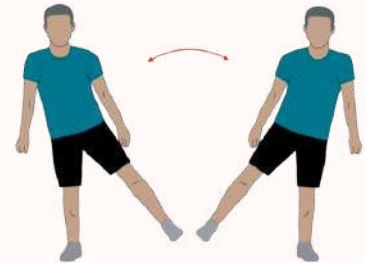
2



**EXERCICE DE
L'HORLOGE**

PAGE 35

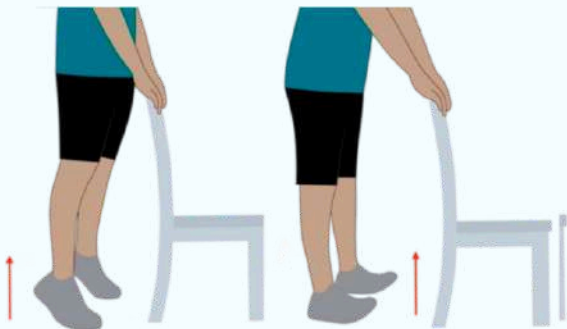
3



**BALANCEMENT
JAMBE TENDUE**

PAGE 41

4



**ÉLÉVATIONS
TALONS ET ORTEILS**

PAGE 47

5



LA BASCULE AVANT

PAGE 53

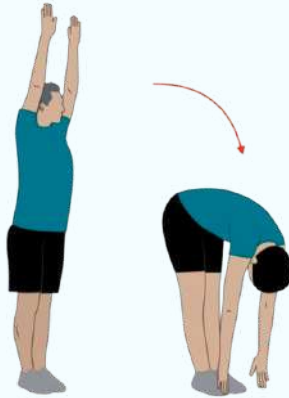
1



**ROTATION DU BUSTE
BRAS CROISÉS**

PAGE 30

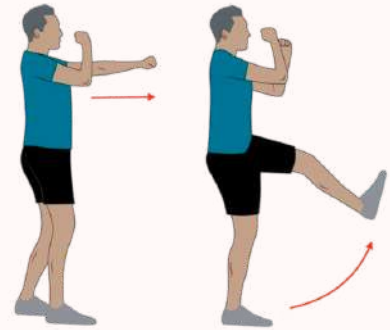
2



**FLEXION ET
EXTENSION**

PAGE 36

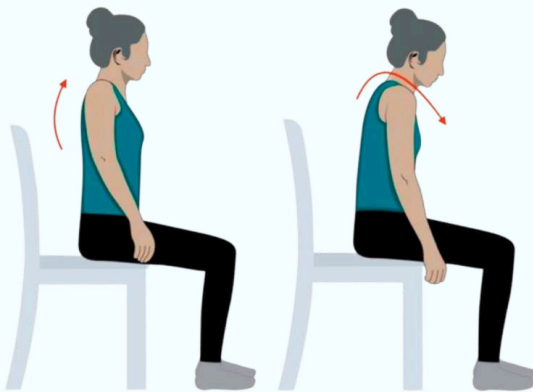
3



**COUPS DE POING
COUPS DE PIED**

PAGE 42

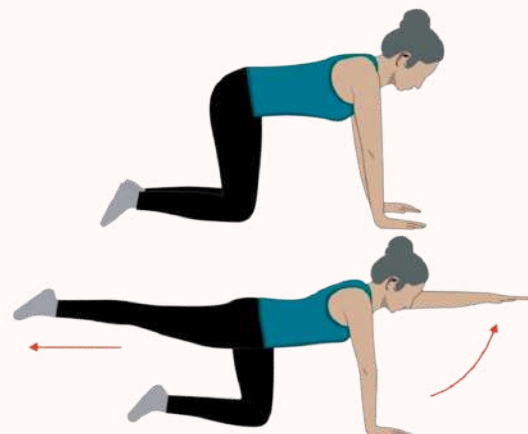
4



ROULEMENT DES ÉPAULES

PAGE 48

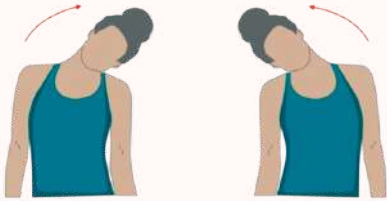
5



LE BIRD DOG

PAGE 54

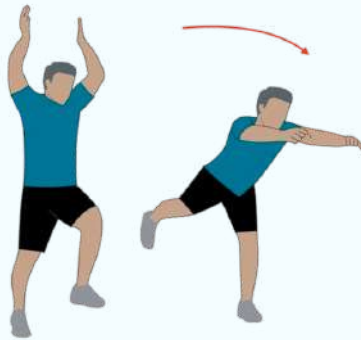
1



INCLINAISONS DE LA TÊTE

PAGE 31

2



LANCER STATIQUE

PAGE 37

3



MARCHE SUR PLACE

PAGE 43

4



ASSIS-DEBOUT

PAGE 49

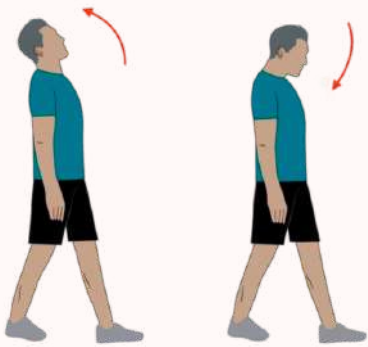
5



LE PONT

PAGE 55

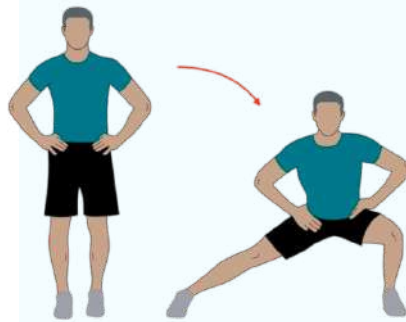
1



MARCHE AVEC HOCHEMENTS DE TÊTE

PAGE 32

2



FENTES LATÉRALES

PAGE 38

3



ABDOS DEBOUT

PAGE 44

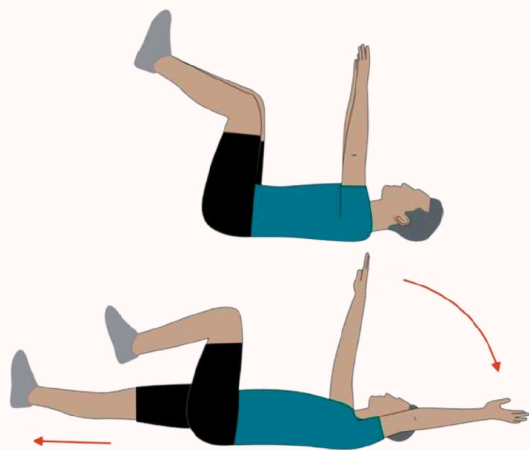
4



COUP DE PIED UN-DEUX

PAGE 50

5



LE DEAD BUG

PAGE 56

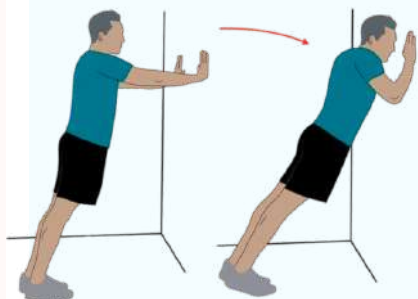
1



ÉLÉVATIONS DE LA JAMBE ARRIÈRE

PAGE 33

2



POMPES CONTRE LE MUR

PAGE 39

3



LE FLAMAND ROSE

PAGE 45

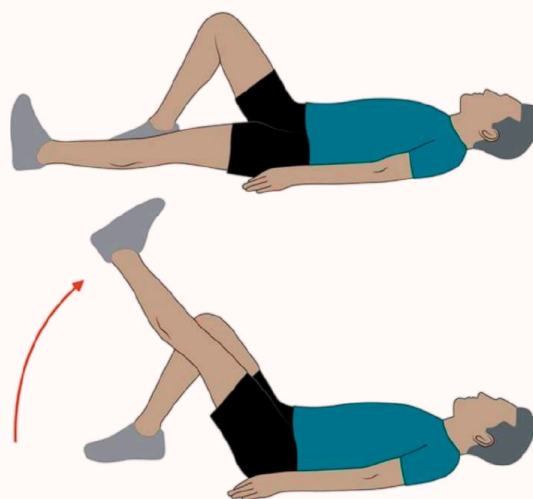
4



DEMI-PRÉTZEL

PAGE 51

5



ÉLÉVATION DE JAMBE TENDUE

PAGE 57

JOUR 21 REPOS

Prenez une pose bien
méritée. À demain !



1



**MARCHE
TALON-ORTEIL**

PAGE 28

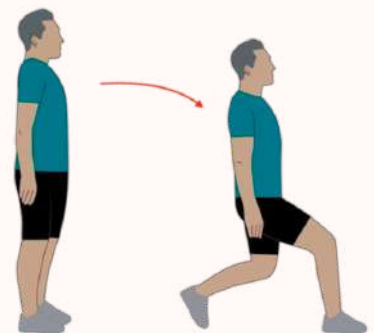
2



**ÉLÉVATIONS
LATÉRALES**

PAGE 34

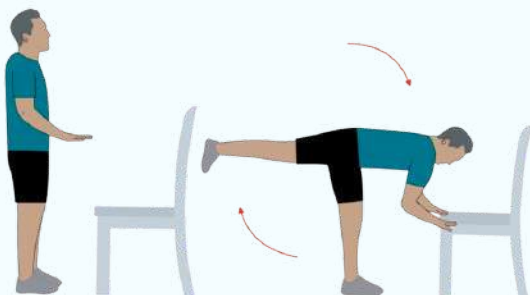
3



DEMI FENTE

PAGE 40

4



FLEXION DU GOLFEUR

PAGE 46

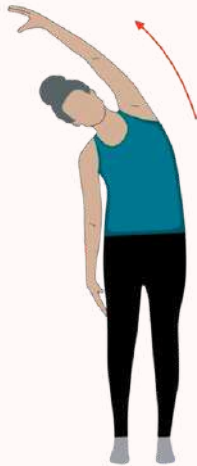
5



FLEXION GENOUX-POITRINE

PAGE 52

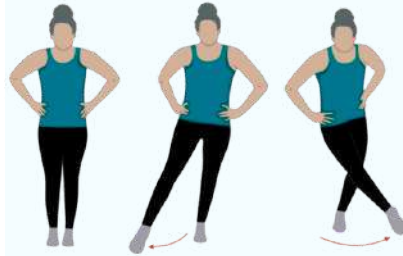
1



**ÉTIREMENTS
LATÉRAUX**

PAGE 29

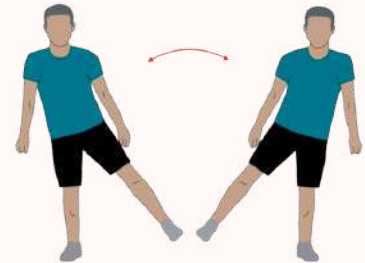
2



**EXERCICE DE
L'HORLOGE**

PAGE 35

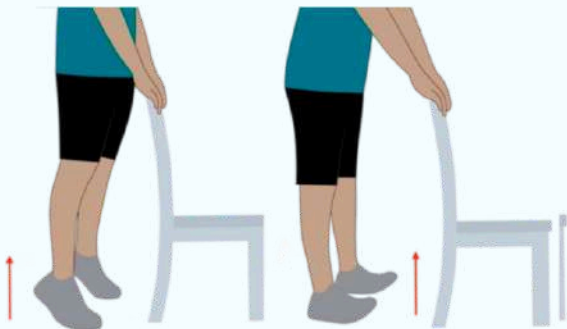
3



**BALANCEMENT
JAMBE TENDUE**

PAGE 41

4



**ÉLÉVATIONS
TALONS ET ORTEILS**

PAGE 47

5



LA BASCULE AVANT

PAGE 53

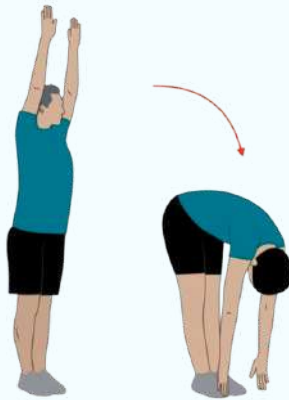
1



**ROTATION DU BUSTE
BRAS CROISÉS**

PAGE 30

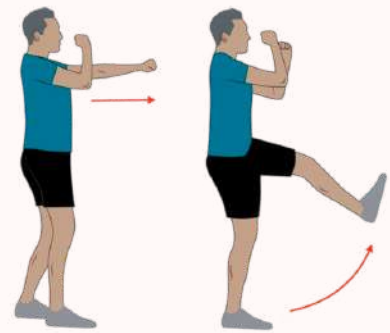
2



**FLEXION ET
EXTENSION**

PAGE 36

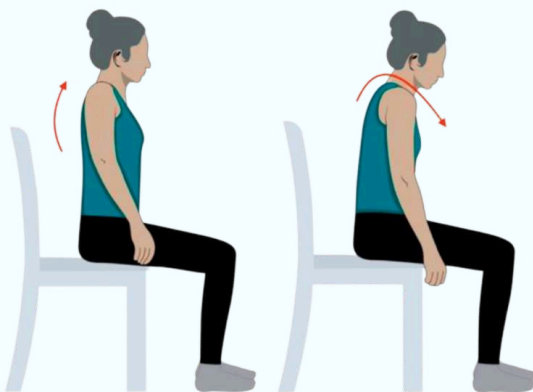
3



**COUPS DE POING
COUPS DE PIED**

PAGE 42

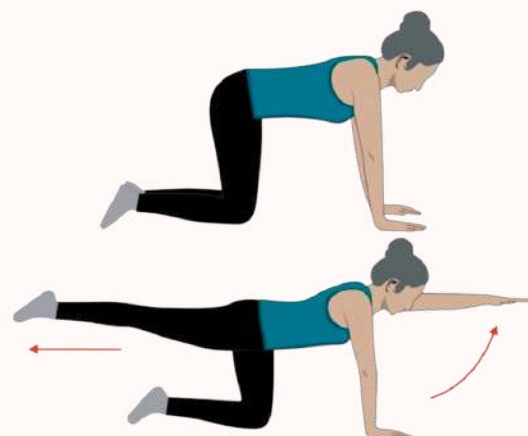
4



ROULEMENT DES ÉPAULES

PAGE 48

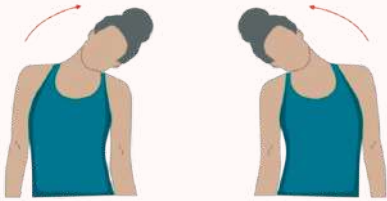
5



LE BIRD DOG

PAGE 54

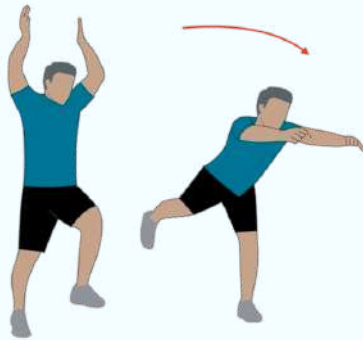
1



INCLINAISONS DE LA TÊTE

PAGE 31

2



LANCER STATIQUE

PAGE 37

3



MARCHE SUR PLACE

PAGE 43

4



ASSIS-DEBOUT

PAGE 49

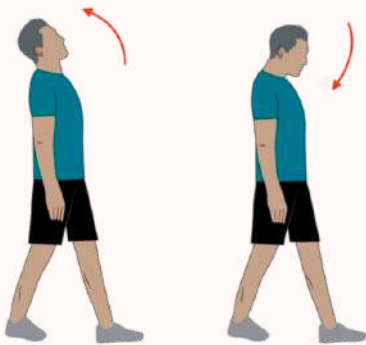
5



LE PONT

PAGE 55

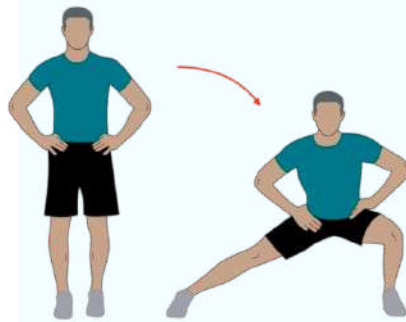
1



MARCHE AVEC HOCHEMENTS DE TÊTE

PAGE 32

2



FENTES LATÉRALES

PAGE 38

3



ABDOS DEBOUT

PAGE 44

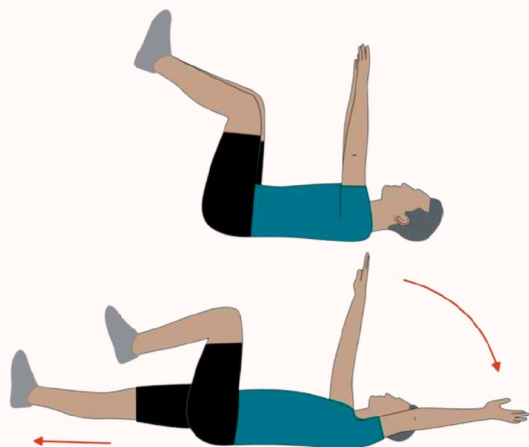
4



COUP DE PIED UN-DEUX

PAGE 50

5



LE DEAD BUG

PAGE 56

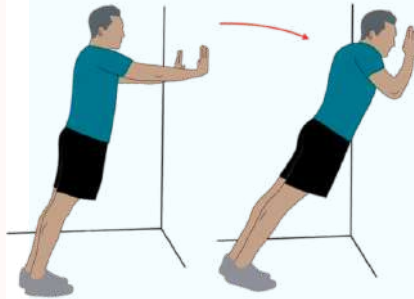
1



ÉLÉVATIONS DE LA JAMBE ARRIÈRE

PAGE 33

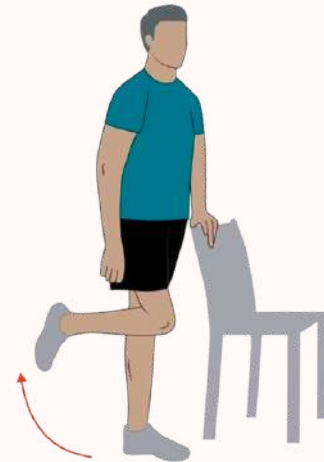
2



POMPES CONTRE LE MUR

PAGE 39

3



LE FLAMAND ROSE

PAGE 45

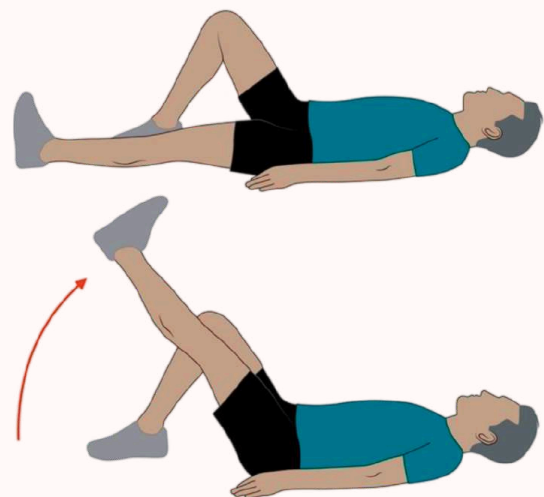
4



DEMI-PRÉTZEL

PAGE 51

5



ÉLÉVATION DE JAMBE TENDUE

PAGE 57

JOUR 28

REPOS

Prenez une pose bien
méritée. À demain !



1



**MARCHE
TALON-ORTEIL**

PAGE 28

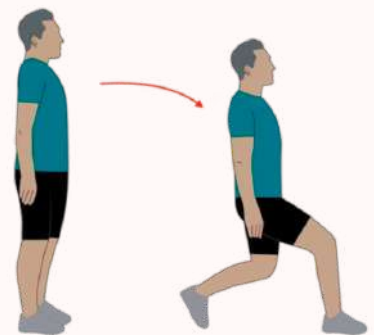
2



**ÉLÉVATIONS
LATÉRALES**

PAGE 34

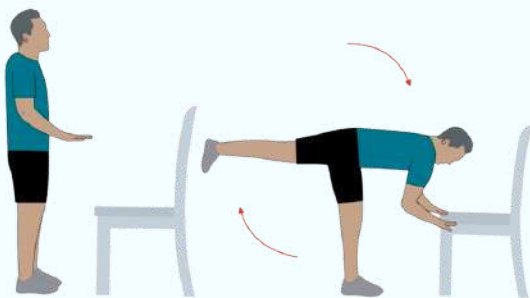
3



DEMI FENTE

PAGE 40

4



FLEXION DU GOLFEUR

PAGE 46

5



FLEXION GENOUX-POITRINE

PAGE 52

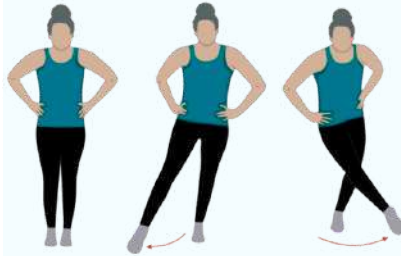
1



**ÉTIREMENTS
LATÉRAUX**

PAGE 29

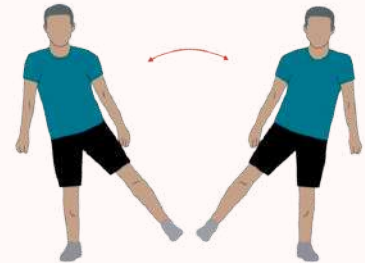
2



**EXERCICE DE
L'HORLOGE**

PAGE 35

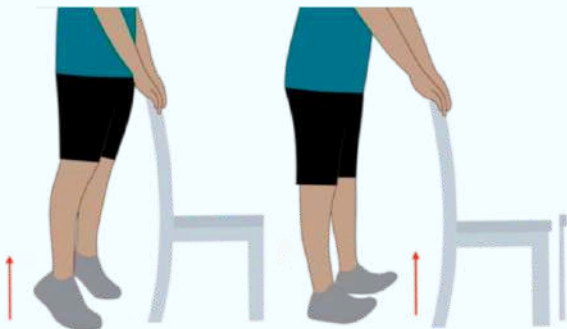
3



**BALANCEMENT
JAMBE TENDUE**

PAGE 41

4



**ÉLÉVATIONS
TALONS ET ORTEILS**

PAGE 47

5



LA BASCULE AVANT

PAGE 53

FÉLICITATIONS !



Félicitations pour avoir terminé le Défi des 30 Jours ! Votre persévérance a porté ses fruits, et atteindre cet objectif est vraiment exceptionnel. Prenez un instant pour réfléchir aux 30 derniers jours et à l'impact positif que cela a eu sur votre bien-être physique et mental. Laissez ce sentiment d'accomplissement nourrir votre motivation pour continuer sur cette lancée au cours des 30 prochains jours. Continuez à vous surpasser et restez concentré(e). Vous êtes sur la bonne voie – ne lâchez rien !

LE MOT DE LA FIN

Avec l'âge, il est important d'être proactif. On peut espérer que notre corps reste en bonne santé, mais la meilleure façon d'y parvenir est d'adopter des habitudes de vie qui le soutiennent.

L'exercice régulier doit être une priorité pour tous les seniors. Pas besoin de devenir un athlète, mais pratiquer les exercices de ce livre quelques minutes par jour peut faire une grande différence. Essayez aussi de faire 2 ou 3 séances plus longues chaque semaine pour rester en forme, actif et fort.

Nous espérons que ce livre vous a donné de la motivation. Que ce soit en apprenant à mieux comprendre le déséquilibre lié à l'âge, en découvrant des conseils nutritionnels ou simplement en commençant les exercices quotidiens, c'est un excellent début ! Le changement positif commence avec l'action.

N'hésitez pas à partager votre avis ou vos retours, et à découvrir nos autres livres sur [vidalova.com](https://www.vidalova.com)

À votre santé et vitalité,

L'équipe Vidalova