



Aide-mémoire d'exercices  
d'amélioration de l'équilibre  
et de renforcement des  
membres inférieurs.






Position de base :

- Les pieds espacés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis.
- La tête droite et le regard dirigé vers l'avant.
- Les épaules tirées vers l'arrière et détendues.
- Le dos droit et les abdominaux contractés.

Consignes de sécurité

- Choisir un endroit sécuritaire, sans obstacle.
- Prévoir un appui STABLE (ex : chaise).
- Arrêter l'exercice en cas de douleur.
- Respecter vos limites et capacités personnelles.

Exercice 1 : Échauffement	Description des exercices	Séries/Répétitions/Durée
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marcher sur place et faire des rotations des épaules vers l'avant, puis vers l'arrière.</li> <li>2. Les mains en appui sur les hanches, faire lentement des rotations du bassin vers la droite, puis vers la gauche.</li> </ol>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4; text-align: center;"> <p>Série : 2 Durée : 30 sec. par exercice.</p> </div>
Exercice 2 : Renforcement des chevilles		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Transférer le poids du corps vers les orteils, et soulever les talons du sol. Maintenir la position 3 secondes.</li> <li>2. Redescendre lentement les talons au sol en 3 secondes.</li> </ol> <p>Au besoin, prendre appui au dossier de la chaise avec les mains.</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4; text-align: center;"> <p>Série : 2 Répétitions : 10</p> </div>

Exercice 3 : La marche proprioceptive	Description des exercices	Séries/Répétitions/Durée
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Une main en appui au dossier de la chaise, marcher lentement sur place et de manière contrôlée.</li> <li>2. En continuant de marcher, transférer le poids du corps sur les orteils.</li> <li>3. Ensuite, transférer le poids du corps sur les talons, les bords internes puis les bords externes des pieds, en continuant toujours de marcher sur place.</li> <li>4. Faire chacun des exercices pendant 30 secondes.</li> </ol> <p>Au besoin, se placer derrière la chaise et prendre appui au dossier de celle-ci avec les deux mains.</p>	<p>Série : 2 Durée : 30 sec. par exercice</p>
Exercice 4 : La demi-fente avec appui		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Une main en appui sur le dossier de la chaise, faire un grand pas vers l'avant.</li> <li>2. Transférer le poids du corps sur la jambe avant, en fléchissant légèrement le genou.</li> </ol> <p>Attention, le genou avant ne doit pas dépasser les orteils.</p>	<p>Série : 2 Répétitions : 5 répétitions par jambes</p>
Exercice 5 : Abduction de la hanche avec appui		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les mains en appui sur le dossier de la chaise, fléchir légèrement les genoux.</li> <li>2. Élever la jambe droite sur le côté en gardant le bassin stable.</li> <li>3. Redescendre lentement la jambe sans déposer le pied au sol, si possible.</li> </ol> <p>Attention, le dos doit rester droit et stable.</p>	<p>Série : 2 Répétitions : 5 à 10</p>