



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">1. Marcher sur place et faire des rotations des épaules vers l'avant, puis vers l'arrière.2. Les mains en appui sur les hanches, faire lentement des rotations du bassin vers la droite, puis vers la gauche.	<p>Série : 2 Durée : 30 sec. par exercice.</p>
Exercice 2 : Renforcement des chevilles		
	<ol style="list-style-type: none">1. Transférer le poids du corps vers les orteils, et soulever les talons du sol. Maintenir la position 3 secondes.2. Redescendre lentement les talons au sol en 3 secondes. <p>Au besoin, prendre appui au dossier de la chaise avec les mains.</p>	<p>Série : 2 Répétitions : 10</p>

Exercice 3 : La marche proprioceptive	Description des exercices	Séries/Répétitions/Durée
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Une main en appui au dossier de la chaise, marcher lentement sur place et de manière contrôlée. 2. En continuant de marcher, transférer le poids du corps sur les orteils. 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. 4. Faire chacun des exercices pendant 30 secondes. <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"> 1. Une main en appui sur le dossier de la chaise, faire un grand pas vers l'avant. 2. Transférer le poids du corps sur la jambe avant, en fléchissant légèrement le genou. <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"> 1. Les mains en appui sur le dossier de la chaise, fléchir légèrement les genoux. 2. Élever la jambe droite sur le côté en gardant le bassin stable. 3. Redescendre lentement la jambe sans déposer le pied au sol, si possible. <p>Attention, le dos doit rester droit et stable.</p>	<p>Série : 2 Répétitions : 5 à 10</p>