



Exercices d'entraînement de l'équilibre en position debout

Ces exercices aident à stabiliser le corps, ce qui est bénéfique tant en station debout qu'en position assise. Cette stabilité permet d'exécuter des actions quotidiennes (p. ex. ramasser des objets ou prendre un objet situé en hauteur sur une étagère) avec aisance et en sécurité.

Voici 3 exercices pour entraîner votre équilibre en position debout. Commencez par la variante simple de l'exercice puis augmentez progressivement la difficulté.



Exercice 4
Garder l'équilibre



Exercice 5
Ecrire / dessiner en l'air en position debout



Exercice 6
Debout sur une jambe, toucher le sol avec l'autre pied



Exercice 4

Garder l'équilibre



Exécution de l'exercice de base

Debout, corps droit, les pieds serrés, les bras le long du corps, en veillant à rester bien tonique. Balancez-vous dans toutes les directions en gardant le corps droit. Pour ce faire, transférez le poids de votre corps des pointes de pied aux talons, ou sur les côtés des pieds.

Répétez l'exercice 4 fois pendant 20 secondes, en ménageant de courtes pauses intermédiaires.

Plus facile

Ecartez un peu les pieds et déplacez légèrement vos bras dans la direction opposée au mouvement.

Plus difficile

Serrez bien les pieds (ils doivent se toucher) et exécutez les balancements en fermant les yeux. Déplacez les bras dans la direction opposée au mouvement.



Exercice 5

Ecrire / dessiner en l'air en position debout



Exécution de l'exercice de base

Debout, corps droit, un pied légèrement devant l'autre. Tendez les bras aussi loin que possible vers la gauche à hauteur de poitrine et joignez les paumes de vos mains. Ecrivez en l'air à deux mains, de gauche à droite et en grand, le mot «entraînement» ou un autre long mot.

Répétez l'exercice 4 fois pendant 20 secondes, en ménageant de courtes pauses intermédiaires.

Plus facile

Debout, jambes écartées à largeur de hanches, les pieds l'un à côté de l'autre. Ecrivez en l'air un long mot, de gauche à droite.

Plus difficile

Debout sur une jambe, levez les bras et joignez les paumes de vos mains. Faites des mouvements amples avec les bras, en dessinant p. ex. un grand carré en l'air. Le genou de la jambe d'appui peut être légèrement fléchi. Alternez la jambe d'appui.



Exercice 6

Debout sur une jambe, toucher le sol avec l'autre pied



Exécution de l'exercice de base

Debout, jambes écartées à largeur de hanches, le haut du corps droit. Transférez le poids de votre corps sur une jambe. Le pied de l'autre jambe vient toucher le sol à l'avant (avec le talon), sur les côtés (avec la pointe du pied) et à l'arrière (avec la pointe du pied). Reprenez la position de départ et changez de jambe.

Répétez l'exercice 4 fois pendant 20 à 60 secondes, en ménageant de courtes pauses intermédiaires.

Plus facile

Exécutez l'exercice comme décrit ci-dessus mais en vous appuyant à une chaise ou à un mur. Allez toucher le sol moins loin.

Plus difficile

Debout, jambes écartées à largeur de hanches, transférez le poids de votre corps sur une jambe. Effectuez le mouvement vers l'avant, sur les côtés et vers l'arrière avec l'autre jambe sans toucher le sol. Exécutez l'exercice aussi lentement que possible. Fléchissez légèrement la jambe d'appui.