

# Exercices de musculation et d'équilibre

Les exercices visant à développer votre force musculaire et votre équilibre sont tout aussi importants que les exercices d'endurance. Le fait d'avoir des muscles forts et un meilleur équilibre facilite la réalisation de vos activités quotidiennes et aide à prévenir les chutes.

Essayez de faire les exercices suivants au moins deux jours par semaine.

## AVANT DE COMMENCER

- Si vous n'avez jamais fait d'exercice ou que vous n'êtes plus actif depuis quelque temps, consultez d'abord votre médecin pour voir si ces exercices vous conviennent.
- Si vous éprouvez de la douleur, de l'essoufflement ou des étourdissements durant les exercices, arrêtez et parlez-en à votre médecin.

## PENDANT LA SÉANCE D'EXERCICES

- Portez des vêtements confortables et des chaussures qui offrent un bon soutien, de préférence des souliers de course ou de marche.
- Prenez appui sur le dossier d'une chaise stable (sans roulettes ni roues).
- Faites des mouvements lents et contrôlés. Rappelez-vous de respirer lentement. Ne retenez pas votre souffle.
- Commencez en faisant chaque exercice au moins cinq fois. Faites-les jusqu'à 15 fois si vous le pouvez.
- À la fin de la séance, prenez cinq minutes pour détendre vos muscles.

## COMMENT PROGRESSER

- À mesure que votre force s'améliorera, les exercices deviendront plus faciles. Vous serez donc prêt à en faire plus. Lorsque vous serez capable de faire chaque exercice 15 fois, répétez tous les exercices une 2<sup>e</sup> fois, et même une 3<sup>e</sup> fois si vous le pouvez.
- Augmentez la durée pendant laquelle vous restez dans une position donnée, sans dépasser 10 secondes.
- Lorsque vous vous sentirez solide sur vos jambes, mettez-vous au défi de prendre appui sur la chaise d'une main seulement. À mesure que votre équilibre s'améliorera, essayez de prendre appui du bout d'un doigt ou de ne pas toucher à la chaise du tout.



## 1. FLEXION DU GENOU

- Tenez-vous droit, les pieds légèrement écartés.
- Pliez un peu le genou de la jambe de soutien.
- Pliez lentement le genou en amenant le talon vers les fesses.
- Restez droit.
- Maintenez la position 2 secondes, puis revenez à la position de départ.
- Répétez avec l'autre jambe.

## 2. LÉGÈRE FLEXION DES JAMBES

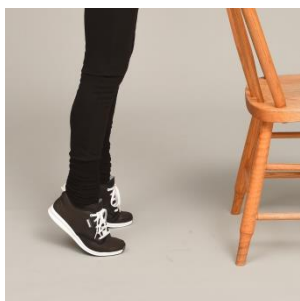
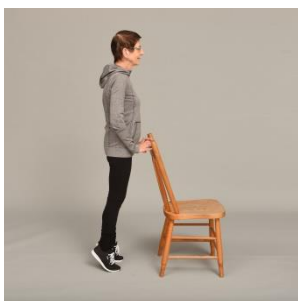
- Tenez-vous droit, les pieds écartés à une largeur légèrement supérieure à celle des épaules.
- Descendez lentement les fesses en pliant les genoux.
- Maintenez la position 2 secondes, puis revenez à la position de départ.
- Gardez la poitrine droite et la tête haute.
- Fléchissez légèrement les jambes : ne descendez pas trop les fesses.

## 3. ÉLÉVATION DES JAMBES VERS L'ARRIÈRE

- Tenez-vous droit, les pieds légèrement écartés.
- Pliez légèrement le genou de la jambe de soutien.
- Levez lentement une jambe en gardant le dos droit.
- Maintenez la position 2 secondes, puis revenez à la position de départ.
- Répétez avec l'autre jambe.

## 4. ÉLÉVATION LATÉRALE DES JAMBES

- Tenez-vous droit, les pieds collés.
- Pliez légèrement le genou de la jambe de soutien.
- Levez lentement une jambe de côté en gardant le dos droit.
- Gardez la pointe du pied vers l'avant.
- Maintenez la position 2 secondes, puis revenez à la position de départ.
- Répétez avec l'autre jambe.



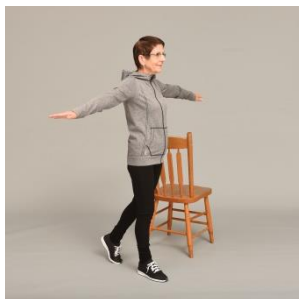
## 5. EXTENSION DES PIEDS

- Tenez-vous droit, les pieds à la largeur des épaules.
- Élevez-vous lentement sur la pointe des pieds.
- Maintenez la position 2 secondes, puis reposez lentement vos talons sur le sol.
- Répétez.



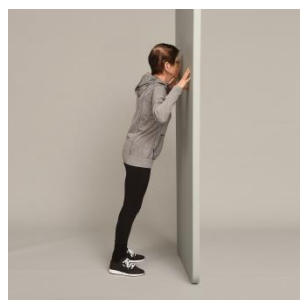
## 6. FLAMANT

- Tenez-vous droit, les pieds légèrement écartés.
- Pliez légèrement le genou de la jambe de soutien.
- Levez le genou droit en faisant glisser le pied jusqu'au genou de la jambe gauche.
- Maintenez la position 2 secondes, puis revenez à la position de départ.
- Répétez avec l'autre jambe.



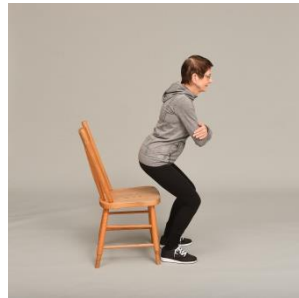
## 7. MARCHE SUR UNE LIGNE

- Tenez-vous droit près d'un mur ou d'un comptoir, et regardez vers l'avant.
- Placez un pied directement devant l'autre pour ainsi former une ligne droite.
- Marchez en suivant une ligne droite.
- Faites au moins 10 pas.
- Retournez-vous et recommencez l'exercice.



## 8. POMPE AU MUR

- Placez vos mains sur le mur, à la hauteur des épaules.
- Laissez les talons au sol.
- Rapprochez lentement le corps du mur en pliant les coudes et en gardant le dos droit. Maintenez la position 2 secondes.
- Étendez lentement les bras pour revenir à votre position de départ.
- Maintenez la position 2 secondes. Ne bloquez pas les coudes.
- Répétez.



## 9. FLEXION DES HANCHES

- Cet exercice comprend deux étapes.
- Pliez légèrement le genou de la jambe de soutien.
- Levez un genou vers la poitrine et maintenez la position; levez-le un peu plus haut et maintenez la position.
- Revenez lentement à la position initiale.
- Répétez avec l'autre jambe.

## 10. ENJAMBÉE

- Levez une jambe comme pour enjamber une petite boîte.
- Revenez à la position initiale en enjambant à nouveau la boîte.
- Répétez avec l'autre jambe.

## 11. D'ASSIS À DEBOUT

- Assoyez-vous sur la chaise, les pieds à la largeur des épaules.
- Inclinez-vous légèrement vers l'avant.
- Levez-vous lentement en utilisant les jambes, et pas les bras.
- Regardez vers l'avant et tenez-vous droit.
- Pour vous asseoir, inclinez-vous légèrement vers l'avant, pliez les genoux et descendez lentement le bas du dos vers la chaise.

### Auteur

Direction des soins infirmiers

### Révision et mise en page

Service des communications

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2020

Adapté avec la permission de Santé publique Ottawa

Photos : Santé publique Ottawa

santeestrie.qc.ca

Juillet 2021 – 4-6-10871 (version française) – 4-6-10872 (version anglaise)