



# *L'équilibre pas à pas*

Petits et grands, exerçons notre équilibre





Ce livret est conçu pour les personnes âgées de 60 ans et plus, désireuses d'entretenir leur équilibre par l'activité physique. Il complète le parcours proposé au parc de la Toison d'Or qui figure dans le guide des balades urbaines de la ville de Dijon. Il vous permettra d'approfondir les exercices conseillés sur le panneau et d'en réaliser d'autres. Des messages de prévention vous sont également dispensés.

Si à tout moment, vous vous sentez en difficulté dans les exercices ou si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à vous inscrire à un atelier "L'Équilibre, où en êtes-vous ?". Pour cela, reportez-vous à la fin de ce livret.







## Flamant rose

Tester son équilibre et faire du renforcement musculaire



Tenez la position le plus longtemps possible en équilibre sur un pied et retenez le nombre de secondes.

### Variante

Si cela est trop difficile, tenez en équilibre sur deux pieds, les bras devant pendant 30 secondes.

Aidez-vous éventuellement de la barre comme appui pour débuter ou en cas de déséquilibre. Positionnez les mains sur les hanches pour améliorer votre balance. Placez l'autre pied surélevé le plus haut possible, idéalement au niveau du genou opposé. Si c'est trop difficile, maintenez uniquement le pied en l'air à 10 cm du sol.

Pour aller plus loin, faites le même exercice les yeux fermés.

**Conseils :** si la posture est tenue moins de 20 secondes, et/ou si les bras ne sont plus tendus et/ou si le corps a bougé, un risque de perte d'équilibre existe. Dans ce cas, travailler au renforcement de votre équilibre par des exercices est conseillé.



## Sables mouvants

*Sensibiliser la voûte plantaire*

Marchez sur les différents sols.



### *Variante*

Pour plus de difficulté, effectuez le même exercice en levant un pied du sol.

**Conseils :** les sensations ressenties sont essentiellement centrées sur les pieds et les chevilles. Une adaptation de la position de la cheville permet de se stabiliser. Il y a risque de perte d'équilibre en cas d'utilisation des bras pour se stabiliser. Dans ce cas, travailler au renforcement de votre équilibre par des exercices est conseillé.



## Base

*Faire du renforcement musculaire  
ou une pause*

Assis, levez chaque genou 5 à 10 fois.

Temps de repos : vous pouvez faire une pause entre deux exercices.



### *Variante*

Pour plus de difficulté, levez les deux genoux en même temps.

**Conseils :** pour un logement sécurisé, mieux vaut un intérieur épuré ! Moins il sera encombré, plus vous limiterez les risques de chutes et de blessures.



## Escaliers

*Faire du renforcement musculaire*

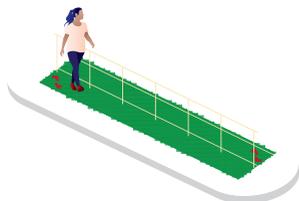
Montez les marches  
puis redescendez.



### *Variante*

Réalisez le même exercice sans l'aide des barres.

**Conseils :** si vous êtes essoufflé après cet effort, il est recommandé de pratiquer une activité physique régulière.



## Talons-pointes

*Évaluer et stimuler son équilibre*

Marchez en mettant un pied  
devant l'autre, talon contre pointe.

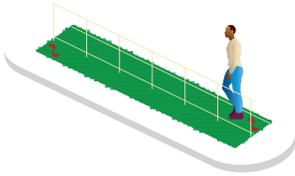


### *Variante :*

Pour aller plus loin, faites le même exercice en marche arrière ou les yeux fermés.

Si vous avez des difficultés, vous pouvez vous aider de la barre d'appui.

**Conseils :** si vos pieds dépassent plus de 3 fois la ligne, il y a un risque de perte d'équilibre. Dans ce cas, travailler au renforcement de votre équilibre par des exercices est conseillé.



## Un petit tour

### Évaluer son allure de marche



Marchez entre les 2 lignes à votre allure.

### Variante

Pendant la marche, réalisez un tour complet sur vous-même. Marchez en énumérant des prénoms ou des noms d'animaux commençant par une lettre donnée. Il s'agit d'un test de double tâche. Marchez en alternant enjambées courtes et enjambées longues.

**Conseils :** une vitesse de marche normale se situe entre 8 et 12 pas sur cette longueur de 10m, au-delà il y a un risque de perte d'équilibre.

Si vous manquez d'assurance, vous pouvez vous tenir à la barre d'appuis.

Dans ce cas, travailler au renforcement de votre équilibre par des exercices est conseillé.

Le tour complet doit être réalisé en 3 pas. S'il est réalisé entre 3 et 6 pas, il y a un risque. Si vous l'effectuez en plus de 6 pas, consultez votre médecin.

Certains médicaments peuvent entraîner une perte d'équilibre. Faites réévaluer régulièrement vos traitements par votre médecin traitant en lui indiquant toutes les prescriptions en cours.



## Base

*Faire du renforcement musculaire  
ou une pause*



Debout, montez chaque genou 5 à 10 fois.  
Temps de repos : vous pouvez faire une  
pause entre deux exercices.

### Variante

Pour plus de facilité, prenez appui sur le banc.

**Conseils** : chez vous, fixez les tapis avec du ruban adhésif double face pour ne plus s'y prendre les pieds.



## Chat perché

*Améliorer la souplesse des chevilles et  
poursuivre le renforcement musculaire*



Traversez le parcours de plots mobiles en  
vous tenant aux barres.

### Variante

En vous tenant aux barres, inclinez-vous de  
gauche à droite, en gardant l'équilibre.  
Si vous souhaitez plus de difficulté, essayer de  
tenir sur les plots en vous aidant d'une seule  
barre.

**Conseils** : en mettant vos pieds le plus possible sur l'extérieur  
des disques, vous travaillerez plus votre équilibre et vous  
développerez davantage votre force. Plus vos chevilles seront  
souples et plus vous vous adapterez facilement aux situations  
de déséquilibre.



## Base

Faire du Renforcement musculaire  
ou une pause

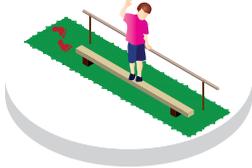


Assis, levez-vous 5 à 10 fois en gardant le dos droit et le regard devant.  
Temps de repos : vous pouvez faire une pause entre deux exercices.

### Variante

Pour plus de difficulté, il est possible de vous lever sans les accoudoirs en mettant vos mains sur votre poitrine.

**Conseils :** les empreintes bleues sont légèrement décalées l'une d'elles se trouve sous le banc. Ce positionnement des pieds permet de se relever plus facilement. Plus vos pieds seront éloignés du banc plus il sera difficile de vous relever.



## Funambule

Travailler l'équilibre dynamique



Marchez sur la poutre sans poser un pied au sol.

### Variante

Traversez la poutre en mettant vos pieds talon contre pointe. Si vous avez des difficultés vous pouvez vous tenir à la barre de sécurité.

**Conseils :** plus vous aurez besoin d'aide pour faire l'exercice et plus cela témoigne d'un risque de perte d'équilibre.



## Forêt magique

*Travailler l'équilibre statique*

Passez de plot en plot en vous aidant des poteaux sans toucher le sol.



### *Variante*

Vous pouvez poser un pied au sol ou redescendre du plot pour en atteindre un autre.

**Conseils :** prenez soin de vos pieds et consultez régulièrement un pédicure ou un podologue.



## Base

*Faire du renforcement musculaire ou une pause*

12

Debout, fléchissez les deux jambes 5 à 10 fois en descendant légèrement le bassin puis redressez-vous.

Temps de repos : vous pouvez faire une pause entre deux exercices.

### *Variante*

Si l'exercice est trop difficile, prenez appui sur le banc.

Pour aller plus loin, descendez le genou le plus bas possible.

**Conseils :** une alimentation diversifiée est un atout essentiel pour l'équilibre.

# L'équilibre pas à pas

Petits et grands, exerçons notre équilibre

Il est important de pratiquer une activité physique à tout âge de la vie, pour entretenir son équilibre et prévenir les chutes. Même en cas de risque faible, il est recommandé de réaliser un examen périodique des performances afin d'adapter et d'optimiser l'entraînement pour un effet préventif maximum. Ce parcours a été conçu dans cet objectif.



## Consignes de sécurité

- Cet équipement est réservé aux adultes et aux enfants de plus de 1,40m. Les enfants doivent être obligatoirement accompagnés et sous la surveillance d'un adulte.
- Veuillez vous assurer de la compatibilité de l'équipement avec votre état de santé et votre capacité physique. Tout effort excessif est proscrit.
- Ce parcours peut être réalisé avec des chaussures adaptées, ou pieds nus si le temps le permet.
- Veuillez lire et respecter les consignes indiquées sur le panneau d'information ou dans le livret :



- En cas d'accident, appelez le 18 ou le 112.
- Exploitation : Ville de Dijon  
service des espaces verts et de l'environnement  
5, rue Henri Grimm – 21 033 Dijon cedex  
Tel : 0800 21 3000



# Pour en savoir plus, connectez vous sur fapaseniors21.fr

Si vous avez envie d'approfondir les exercices,  
Si vous souhaitez bénéficier de conseils d'animateurs formés,  
pour une pratique d'exercices physiques plus sûre,  
Si vous avez ressenti des difficultés pour pratiquer les exercices

Vous pouvez participer à :

# L'équilibre



OÙ EN ÊTES-VOUS ?  
CARSAT BFC

Atelier collectif pour les personnes âgées de 60 ans et plus, qui s'inscrit dans le cadre d'un programme de prévention santé :

LES ATELIERS  
**BONS  
JOURS**  
VIVEZ INTENSÉMENT  
VOTRE RETRAITE

Pour vous inscrire ou avoir plus de renseignements, vous pouvez contacter la FAPA Seniors 21



1, avenue Jean Bertin

03.80.30.07.81

[contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)



Actions cofinancées avec le soutien de :

