

Solid'équilibre à vie (SOLID'EQUILIBRE) - Activités à domicile

NIVEAU 2 – DEBOUT

Ces activités vous aideront à améliorer votre force, votre équilibre et à réduire vos risques de chutes et de blessures. **Commencez lentement et augmentez la fréquence jusqu'à ce que vous fassiez ces activités tous les jours.**

Pour vous assurer que vous commencez au niveau qui vous convient le mieux, consultez le document Aperçu et instructions SOLID'EQUILIBRE.

Si vous avez des questions, appelez HealthLink BC au 811 pour parler à un spécialiste en activité physique.

CONSEILS

Préparez-vous

- Vous aurez besoin d'un comptoir et d'une chaise solide
- Ayez un téléphone ou un système d'alerte à proximité au cas où vous auriez besoin d'aide
- Portez des vêtements confortables et des chaussures à bouts fermés avec des semelles antidérapantes

Commencez toutes les activités en vous tenant droit, avec les deux mains sur le comptoir pour vous soutenir :

- Écartez les pieds à la largeur des épaules
- Tendez le haut de votre tête vers le plafond

Respirez

- Assurez-vous de prendre de bonnes respirations lentes pendant toutes les activités

Reposez-vous

- Prenez des pauses entre les activités si vous en avez besoin

Arrêtez

- Si vous ressentez des douleurs nouvelles ou plus intenses. Si vous ressentez une douleur soudaine à la poitrine ou au dos ou si vous ne pouvez pas respirer, appelez le 911.



1) Élévations des talons et des pointes de pieds



Tenez-vous bien droit, les deux mains sur le comptoir



- Levez les deux talons du sol et maintenez la position pendant 3 secondes
- Ramenez vos talons au sol
- Répétez 4 à 6 fois



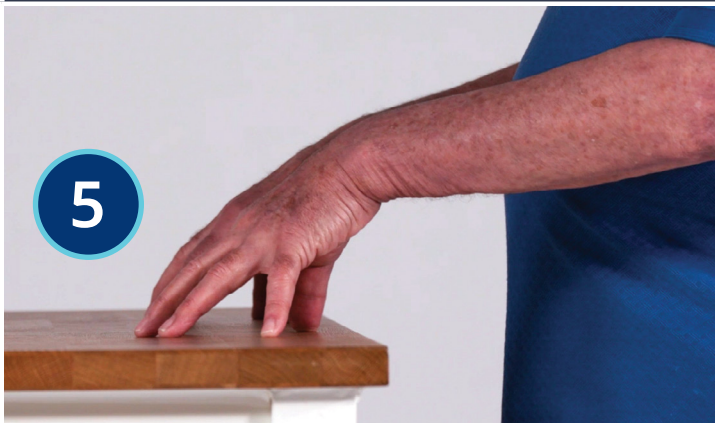
- Levez la pointe d'un pied et maintenez la position pendant 3 secondes
- Ramenez votre pointe au sol



- Répétez avec la pointe de l'autre pied
- Répétez 4 à 6 fois pour chaque pied

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de maintenir la position plus longtemps
- Essayez d'utiliser uniquement le bout de vos doigts ou une main pour vous soutenir





1

- Tenez-vous bien droit, une main sur le comptoir
- Tendez l'autre bras devant vous, la paume vers le haut



2

- Tirez le coude en arrière, en le gardant sur le côté
- Gardez les épaules baissées
- Répétez avec l'autre bras
- Répétez 4 à 6 fois pour chaque bras

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de tendre les bras plus haut et plus écartés au début
- Essayez d'utiliser uniquement le bout de vos doigts pour vous soutenir



3

Essayez de tendre les bras plus haut et plus écartés au début



4



Tenez-vous bien droit, les deux mains sur le comptoir



- Faites un pas sur le côté, comme si vous enjambiez une flaque d'eau
- Appuyez fermement votre pied sur le sol



Ramenez le pied à la position initiale



- Placez votre pied derrière vous et pressez fermement sur le sol
- Ramenez le pied à la position initiale
- Répétez avec l'autre pied
- Répétez 4 à 6 fois pour chaque pied

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de faire vos pas plus vite comme si vous dansiez
- Essayer d'utiliser uniquement le bout de vos doigts ou une main pour vous soutenir



- Tenez-vous bien droit, les deux mains sur le comptoir
- Pliez un genou pour lever votre pied derrière vous
- Maintenez la position pendant 4 à 6 secondes ou 3 respirations lentes
- Répétez avec l'autre jambe

Pour plus de stimulation

- Essayez de maintenir votre équilibre plus longtemps
- Essayez d'utiliser uniquement le bout de vos doigts ou une main pour vous soutenir



Essayer d'utiliser uniquement le bout de vos doigts ou une main pour vous soutenir



5) Poussée des bras

Option 1 – Chaise avec accoudoirs



- Asseyez-vous bien droit sur une chaise, les pieds à plat sur le sol
- Placez les mains sur les accoudoirs



- Poussez vers le bas en tendant les bras
- Gardez vos épaules baissées



- Rasseyez-vous sur la chaise
- Répétez 4 à 6 fois

Si vous n'avez pas de chaise avec accoudoirs, utilisez le comptoir →

5) Poussée des bras Option 2 – Comptoir



- Tenez-vous bien droit face au comptoir
- Placez les deux mains sur le comptoir, les bras tendus



- Pliez les bras pour rapprocher votre poitrine du comptoir
- Éloignez-vous du comptoir en tendant les bras



- Gardez le dos droit et les épaules baissées
- Répétez 4 à 6 fois

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de le faire plus lentement



Asseyez-vous bien droit sur une chaise, les deux pieds au sol



Penchez-vous vers l'avant en gardant le dos droit



- Appuyez les deux pieds sur le sol pour vous lever
- Abaissez lentement vos hanches vers l'arrière et vers le bas pour vous rasseoir
- Assurez-vous de continuer à respirer
- Répétez 4 à 6 fois

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de vous asseoir plus lentement

Vos genoux sont endoloris?

- Placez des serviettes ou des couvertures pliées sur l'assise de la chaise pour la rendre plus haute
- Essayez d'utiliser vos bras pour vous soutenir



- Mettez un pied derrière vous
- Assurez-vous que vos pointes sont orientées vers l'avant
- Maintenez la position pendant 4 à 6 secondes ou 3 respirations lentes



- Pliez légèrement votre genou vers l'arrière afin de ressentir un étirement plus bas dans la jambe
- Maintenez la position pendant 4 à 6 secondes ou 3 respirations lentes
- Répétez avec l'autre jambe

Pour plus de stimulation

- Essayez de maintenir la position plus longtemps
- Essayez d'utiliser uniquement le bout de vos doigts ou une main pour vous soutenir

■ Prochaines étapes

Si vous pouvez compléter toutes les activités de niveau 2 sans tenir le comptoir, vous pouvez passer au niveau 3. Le niveau 3 est plus difficile et comprend des activités en position debout et en mouvement.

Visitez le www.findingbalancebc.ca pour les activités de niveau 3 et pour des ressources supplémentaires.



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit