



## Exercices d'entraînement de l'équilibre en marchant

Un bon équilibre en marchant aide à se déplacer avec assurance sur un sol inégal, notamment. Il est nécessaire pour équilibrer la tenue droite du corps lors de la marche et donne de la sécurité en cas d'obstacles ou de distractions.

Voici 3 exercices d'entraînement de l'équilibre en marchant. Commencez par la variante simple de l'exercice puis augmentez progressivement la difficulté.



Exercice 7  
**Marcher sur place en effectuant des mouvements des bras**



Exercice 8  
**Marcher en carré**



Exercice 9  
**Marcher sur une ligne imaginaire en comptant à rebours à voix haute**



## Exercice 7

# Marcher sur place en effectuant des mouvements des bras



### Exécution de l'exercice de base

Debout, corps droit, jambes écartées à largeur de hanches environ, en position confortable. Marchez sur place en levant les pieds du sol. Tous les deux pas, tendez les bras alternativement vers l'avant, vers le haut, puis sur les côtés. Effectuez des mouvements fluides.

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

### Plus facile

Marchez sur place, levez légèrement les pieds. Frappez dans vos mains ou latéralement sur les cuisses au rythme du pas.

### Plus difficile

Marchez sur place en levant les pieds aussi haut que possible. Effectuez les mouvements suivants des bras: (1) les deux bras vers l'avant; (2) bras gauche vers le haut, bras droit vers l'avant; (3) bras gauche sur le côté, bras droit vers le haut; (4) bras gauche vers l'avant, bras droit sur le côté, et ainsi de suite. Effectuez des mouvements fluides.



Exercice 8

## Marcher en carré



### Exécution de l'exercice de base

Debout, corps droit, pieds parallèles placés l'un à côté de l'autre. Faites 3 grands pas vers l'avant; au 4<sup>e</sup> pas, rassemblez les pieds. Faites 4 pas à droite (croisez le 2<sup>e</sup> pas, rassemblez les pieds au 4<sup>e</sup>). Faites 4 pas vers l'arrière, puis 4 pas vers la gauche en croisant. Au final, vous aurez formé un grand carré. Regardez toujours vers l'avant. Tendez les bras vers l'avant lorsque vous avancez, latéralement lorsque vous allez sur le côté et vers le haut lorsque vous reculez.

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

### Plus facile

Debout, corps droit, pieds parallèles placés l'un à côté de l'autre. Faites 3 petits pas vers l'avant; au 4<sup>e</sup> pas, rassemblez les pieds. Faites 4 pas à droite en rassemblant à chaque fois les pieds (pas chassés), 4 petits pas vers l'arrière puis 4 pas chassés à gauche.

### Plus difficile

En vous déplaçant en carré, fléchissez bien les genoux à chaque pas vers l'avant et vers l'arrière. Levez les bras en descendant dans les genoux, et baissez-les en rassemblant les pieds. Déplacez-vous sur la pointe des pieds vers la gauche et la droite en croisant vos pas, levez les bras.



## Exercice 9

# Marcher sur une ligne imaginaire en comptant à rebours à voix haute



### Exécution de l'exercice de base

Avancez à petits pas sur une ligne imaginaire et comptez à voix haute en soustrayant 3 à 100 et ainsi de suite (100, 97, 94, ...).

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

### Plus facile

Avancez à pas normaux sur une ligne imaginaire et comptez à voix haute en soustrayant 2 à 100 et ainsi de suite (100, 98, 96, ...).

### Plus difficile

Avancez sur une ligne imaginaire, tendez les bras vers l'avant et joignez les paumes de vos mains. Tout en avançant, déplacez vos bras de gauche à droite, et comptez à voix haute en soustrayant 3 à 100 et ainsi de suite (100, 97, 94, ...). Pour varier l'exercice, avancez sur la pointe des pieds.