

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

NIVEAU 1 – ASSIS

Ces activités vous aideront à améliorer votre force et 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'une chaise et d'une table solides
- 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 asseyant bien droit sur votre chaise :

- Pieds à plat sur le sol
- 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.



ACTIVITÉS

1) Marche lente



- Asseyez-vous en vous tenant droit pendant 4 à 6 secondes ou 3 respirations lentes.
- Essayez de vous asseoir sans vous appuyer sur le dossier et les côtés de la chaise



- Levez un pied du sol, puis l'autre pied, comme si vous marchiez lentement.
- Levez chaque pied 4 à 6 fois



Essayez de ne pas vous pencher vers l'arrière.

Pour plus de stimulation

- Essayez de garder un pied soulevé pendant 4 à 6 secondes
- Essayez de balancer vos bras, comme si vous marchiez



Essayez de garder un pied soulevé pendant 4 à 6 secondes



Essayez de balancer vos bras, comme si vous marchiez

2) Élévations des talons et des pointes de pieds



1

Asseyez-vous bien droit



2

- Levez les deux talons du sol et maintenez la position pendant 3 secondes
- Ramenez vos talons au sol



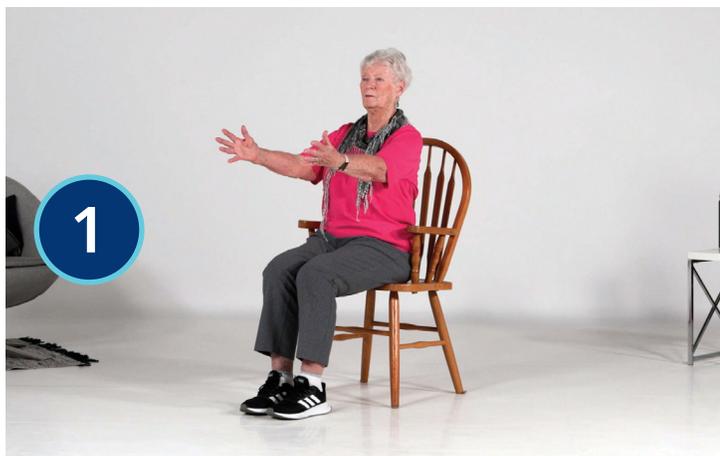
3

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

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez d'appuyer vos mains sur vos cuisses

3) Tendre les bras et ramer



1

- Asseyez-vous bien droit
- Tendez les deux bras devant vous, les paumes vers le haut



2

- Tirez les coudes vers l'arrière, en les gardant sur les côtés
- Gardez les épaules baissées
- Répétez 4 à 6 fois

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de tendre les bras plus haut et plus écartés au début



3

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



4



- Asseyez-vous bien droit
- Appuyez fermement les deux pieds sur le sol, comme si vous alliez vous lever.



- Maintenez la pression pendant 3 secondes, puis relâchez
- Assurez-vous de continuer à respirer
- Répétez 4 à 6 fois

Pour plus de stimulation

- 🕒 Essayez 8 à 12 fois
- 👉 Essayez de mettre plus de pression sur vos pieds pour soulever votre corps de la chaise

5) Pas latéral



Asseyez-vous bien droit



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



Revenez à votre 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
- Essayez de faire un pas vers l'avant, le côté et l'arrière, comme si vous faisiez des claquettes



Essayez de faire un pas vers l'avant, le côté et l'arrière, comme si vous faisiez des claquettes

6) Jambe tendue et étirement



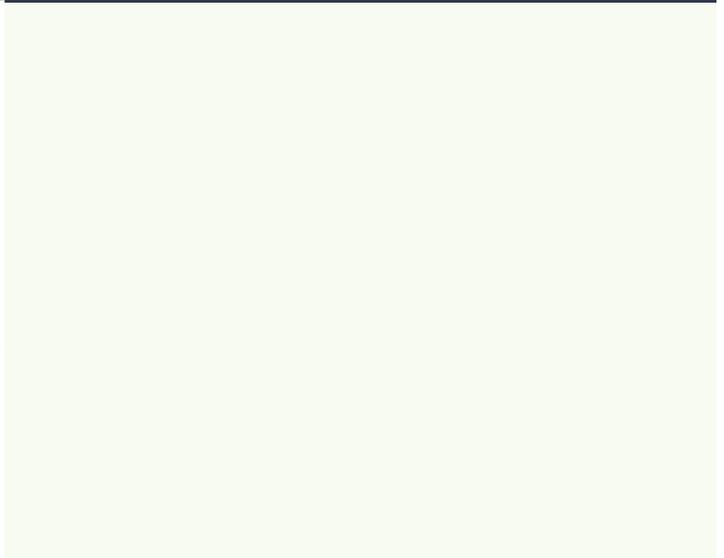
- Asseyez-vous bien droit
- Essayez de vous asseoir sans vous appuyer sur le dossier et les côtés de la chaise



- Tendez lentement un genou en soulevant votre pied du sol
- Tirez votre pointe de pied vers votre nez
- Essayez de ne pas vous pencher vers l'arrière



- Ramenez votre pied au sol
- Répétez avec l'autre jambe
- Répétez 4 à 6 fois pour chaque jambe



Pour plus de stimulation

- Essayez de lever le pied et de tracer 3 cercles en l'air avec votre pointe



Essayez de lever le pied et de tracer 3 cercles en l'air avec votre pointe



- Asseyez-vous bien droit devant une table solide
- Placez les deux mains sur la table, les bras tendus
- Pliez les bras pour rapprocher votre poitrine de la table

- Éloignez-vous de la table 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

Prochaines étapes

Si vous pouvez compléter toutes les activités de niveau 1 et que vous êtes capable de rester debout pendant 30 secondes avec ou sans aide, vous pouvez passer au niveau 2. Les activités de niveau 2 se font en position debout, devant le comptoir, avec un support pour les des mains.

Visitez le www.findingbalancebc.ca pour les activités de niveau 2 et pour des ressources supplémentaires.



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit