



# AUTO-RÉÉDUCATION À DOMICILE

## POUR LA PERSONNE ÂGÉE

**Vous êtes une personne âgée souhaitant garder la forme et votre autonomie ?  
Cette fiche est faite pour vous : faire ces exercices de façon régulière permet un entretien musculaire et un travail de l'autonomie à la maison !**

### 1. MOUVEMENTS DE CHEVILLE

**ASSIS, PLACEZ UNE BOUTEILLE D'EAU SOUS LE PIED**

Faire rouler la bouteille sous le pied en tendant et pliant le genou successivement pendant 1 minute sous chaque pied.

**Progression :** retirez la bouteille et effectuez des mouvements talon-pointe avec vos pieds.



### 2. MARCHÉ ARRIÈRE

**MARCHEZ AUTOUR DE LA TABLE EN MARCHÉ ARRIÈRE**

Faire 4 tours complets de la table.

**Progression :** faites-le en ligne droite, dans un couloir en tournant la tête à droite et à gauche alternativement. Trop facile ? Essayez d'énumérer les ingrédients de votre prochain repas tout en continuant l'exercice.

### 3. PAS CHASSÉS

**PLACEZ-VOUS DEVANT UNE SURFACE LONGUE ET PLANE (PLAN DE TRAVAIL OU TABLE) AVEC UN JEU DE CARTES À L'UNE DES EXTRÉMITÉS**

Prenez une carte et amenez-la à l'autre extrémité en faisant des pas chassés. Revenez au point de départ de la même façon. Amenez 10 cartes au total.

**Progression :** amenez 15 cartes et augmentez votre vitesse.



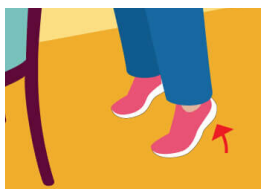
## 4. SE LEVER

RECULEZ LES PIEDS,  
PENCHEZ-VOUS EN AVANT, PUSSEZ AVEC LES  
MAINS SUR LES ACCOUDOIRS ET LEVEZ-VOUS

S'asseoir et se lever de la chaise le plus de fois possible en 15 secondes. Faites une pause et recommencez 2 fois.

**Progression** : les semaines suivantes

- Avec 1 seule main
- Sans les mains
- Avec un plateau dans les mains

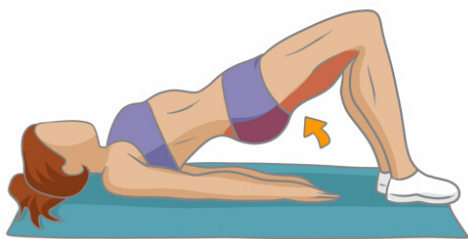


## 6. LEVEZ LES FESSES

ALLONGEZ-VOUS SUR VOTRE LIT, LES GENOUX PLIÉS

Levez les fesses et maintenez la position pensant 5 secondes, puis redescendez les fesses. Effectuez le mouvement 10 fois, faites une pause et recommencez 2 fois l'exercice.

**Progression** : vous pouvez décoller un pied lorsque vous avez les fesses en l'air.



## 7. LA CIBLE

PLACEZ 3 LIVRES DE COULEURS DIFFÉRENTES AU SOL DEVANT VOUS ET TENEZ-VOUS AU DOSSIER D'UNE CHAISE

Reculez d'un pas par rapport au livre.

Demandez à quelqu'un de vous dire

"Rouge, rouge, bleu, blanc, bleu... etc", 20 fois de suite



Venez toucher le livre correspondant avec la pointe du pied le plus vite possible à chaque fois.

**Progression** : faites l'exercice les yeux fermés tout en maintenant l'appui sur la chaise.

## 5. POINTES DE PIEDS

PLACEZ-VOUS DEBOUT DERRIÈRE LA CHAISE  
LES MAINS POSÉES SUR LE DOSSIER

Restez bien droit, jambes tendues et montez lentement sur vos pointes de pieds 10 fois. Faites une pause et recommencez.

**Progression** : faites-le sans appui des mains et/ou en passant à 20 répétitions. Trop facile ? Essayez de plier les genoux entre chaque pointes de pieds !



Sans trop appuyer sur le dossier de la chaise avec vos mains !

**N'hésitez pas à augmenter le nombre de répétitions pour chaque exercice d'une semaine sur l'autre**

Les exercices en vidéo : <https://youtu.be/0eUcQBKVNpo>



**Restez en forme chez vous !**

