
INFORMATIONS GÉNÉRALES

But

Passé l'hiver en toute sécurité: Avec l'âge, la masse musculaire et la capacité d'équilibre diminuent, et le risque de chute augmente. L'entraînement physique aide à rester indépendant au quotidien et à prévenir les chutes.

Contenu

Pour rester aussi longtemps que possible en bonne santé, actif, mobile et autonome, il est primordial d'entraîner correctement l'équilibre, le multi-tâche et la force afin de prévenir les chutes. Outre l'échauffement et la fin, chaque leçon contient les points forts suivants:

- $\frac{1}{3}$ pour la stabilité et l'équilibre
- $\frac{1}{3}$ pour la coordination et le multitâche
- $\frac{1}{3}$ pour la force des jambes



Stabilité et équilibre



Coordination et multitâche



Force des jambes

Stabilité et équilibre

Un bon équilibre aide à rester ferme au quotidien. L'équilibre doit s'entraîner à l'aide d'exercices statiques et dynamiques effectués en position debout statique et mobile.

- Conseil:**
- Effectuer les exercices avec différents supports
 - Effectuer les exercices avec des mouvements de tête (avant/arrière)

Coordination et multitâche

Le multitâche aide à maîtriser les charges de coordination au quotidien et à renforcer la pensée coordonnée. La coordination doit être entraînée de diverses manières.

- Conseil:**
- Les exercices doivent demander des efforts, sans présenter de surcharge.
 - Effectuer des exercices variés et dans différentes variations.

Force des jambes

Des jambes fortes aident à se mouvoir de manière sûre dans le quotidien. Les muscles doivent être entraînés avec des exercices simples, mais exigeants.

- Conseil:**
- Répétitions selon la description de l'exercice
 - Les exercices peuvent aussi être effectués en circuit avec musique (40sec d'effort/40sec de repos ou 60 sec d'effort/30 sec de repos).

Instructions pour l'entraînement

- **Echauffement:** 15–20 minutes
- **Leçon:** 45–55 minutes
- **Clôture de la leçon:** 10–15 minutes

Leçons

- Les leçons s'orientent selon l'utilisation du matériel, et non selon le degré de difficulté.
- Pour chaque leçon, il y a deux variantes à disposition.
- Les leçons se composent de cinq blocs de module; le dernier bloc de module est toujours composé d'exercices de force.
- Les différents blocs de module sont complétés au sein du groupe alors que le bloc musculaire peut aussi être effectué en circuit.
- En outre, une leçon spéciale avec des jeux et des parcours est également disponibles.

Echauffement	Warm-up avec bâton de gymnastique					
	Warm-up avec cerceau					
	Warm-up sans matériel					
Matériel	Leçon	Module bloc 1	Module bloc 2	Module bloc 3	Module bloc 4	Module bloc 5
Overball (aussi possible avec une softball)	A1					1 bloc musculaire pour A1/A2
	A2					
Ballon et cônes	B1					1 bloc musculaire pour B1/B2
	B2					
Bâton de gymnastique	C1					1 bloc musculaire pour C1/C2
	C2					
Balance Pad (possible également avec un petit tapis)	D1					1 bloc musculaire pour D1/D2
	D2					
Banc	E1					1 bloc musculaire pour E1/E2
	E2					
Clôture de la leçon	Cool down avec ballon					
	Cool down avec foulard					
	Cool down sans matériel					
Leçons spéciales	Parcours d'obstacles					
	Jeux avec le ballon					
	Jeux avec tapis, ballons et massues					
Test	Test 1-Minute Sit-to-Stand					

Recommandation

Il faudrait faire et documenter régulièrement un test afin d'encourager les participants et montrer les progrès. Nous recommandons le test 1-Minute Sit-to-Stand (cf. Document dans le domaine des téléchargements).

Si possible, les participants se mettent au sol dans chaque leçon puis se relèvent. En cas de besoin, ils se font aider.