



# ABC+ PROGRAMME MOUVEMENT

## POUR UN VIEILLISSEMENT ACTIF ET UNE VIE Saine



**Programme de mouvement ABC+ pour un vieillissement actif et une vie dynamique**

Auteurs : Maja Dolenc\* et Tjaša Knific\*\*

Éditeur : Institut national de santé publique de la République de Slovénie, Trubarjeva 2, Ljubljana

Lecteur : Mihaela Tornar

Photographie : Marja Bizjak Ažman et Domen Bizjak

Conception : HercogMartini

Ljubljana, 2025

Édition électronique

Publié sur : <https://nijz.si>

---

\* Faculté de sport, Université de Ljubljana, Slovénie

\*\* Institut national de santé publique, Ljubljana, Slovénie

---

**Tous droits réservés.** Toute reproduction partielle ou totale, de quelque manière que ce soit et sur quelque support que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite des auteurs. Les violations seront sanctionnées conformément au droit d'auteur et au droit pénal.

---

Catalogage avant publication (CIP) préparé par la Bibliothèque nationale et universitaire de Ljubljana

COBISS.SI-ID 221095939

ISBN 978-961-7211-55-9 (PDF)

## Partenaires



## Parrains



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Financé par l'Union européenne. Les points de vue et les opinions exprimés sont toutefois ceux de l'auteur ou des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables.

## Qu'est-ce que le programme Healthy Exercise ABC Plus ?

**Healthy Exercise ABC Plus est un programme de mouvement qui encourage un mode de vie actif et vise à améliorer les capacités physiques et fonctionnelles des adultes.**

Il s'agit d'une amélioration du programme Healthy Exercise ABC existant, qui a été le premier programme systématique de plusieurs mois visant à améliorer la condition physique des adultes en Slovénie. Le programme Healthy Exercise ABC Plus comprend des exercices visant à améliorer la force (stabilité), l'équilibre, la coordination, la flexibilité et la capacité aérobique. Il est conforme aux récentes lignes directrices mondiales pour la planification d'exercices sains.

## Contenu et structure du programme Healthy Exercice ABC Plus

**Chaque unité d'exercice se compose d'une partie préparatoire, d'une partie principale et d'une partie finale.**

La partie préparatoire comprend des exercices d'échauffement dynamique, la partie principale contient des exercices de force et d'équilibre dans un maximum de six niveaux de difficulté, et la partie finale comprend des exercices d'étirement statique. Le programme est prévu pour 12 semaines, avec 2 à 3 séances d'exercices par semaine. Chaque niveau de difficulté de l'exercice devrait être réalisé en 4 à 6 séances d'exercices.

Le programme se compose de trois périodes d'exercice (PE), appelées périodes d'exercice A, B et C. Chaque période d'exercice est divisée en deux unités d'exercice.

Ainsi, dans **la période d'exercice A**, la première partie est appelée A1 et la seconde partie est appelée A2.

De même, **les périodes d'exercice B** (B1 et B2) et **les périodes d'exercice C** (C1 et C2) sont représentées.

La Periode d'Exercice (PE) A comprend le contenu du volume et de l'intensité des charges les plus faibles, qui augmentent de manière appropriée jusqu'à la conclusion de la PE C.

La partie introductory du programme présente des exercices sur une échelle de coordination et des exercices dynamiques sans matériel. La partie principale comprend des exercices pour les muscles du plancher pelvien, des exercices de renforcement pour l'ensemble du corps à l'aide de divers équipements d'exercice et des exercices d'équilibre statique et dynamique sur des surfaces dures, molles et surélevées. La dernière partie comprend des exercices d'étirement statique.



## Instructions pour l'exécution d'exercices de force progressifs dans le cadre du programme Healthy Exercise ABC Plus

Effectuez 10 à 12 répétitions de l'exercice. L'exercice doit être ressenti comme modérément exigeant. Sur l'échelle de Borg, par exemple, un effort modéré est évalué au niveau 14. Si vous ressentez un effort moindre (par exemple, 10), choisissez une version plus difficile de l'exercice. Si vous ressentez un effort plus important (par exemple, 16), choisissez une version plus facile de l'exercice.

ÉCHELLE RPE	Taux d'effort perçu
1	<b>ACTIVITÉ TRÈS LÉGÈRE</b> Peu d'efforts, mais plus que dormir, regarder la télévision, etc.
2-3	<b>ACTIVITÉ LÉGÈRE</b> On a l'impression que l'on peut se maintenir pendant des heures, qu'il est facile de respirer et de tenir une conversation.
4-6	<b>ACTIVITÉ MODÉRÉE</b> Vous respirez difficilement, mais vous pouvez encore tenir une brève conversation. Encore un peu à l'aise, mais de plus en plus difficile.
7-8	<b>ACTIVITÉ VIGOUREUSE</b> A la limite de l'inconfort, essoufflé, peut prononcer une phrase.
9	<b>ACTIVITÉ TRÈS DIFFICILE</b> Il est très difficile de maintenir l'intensité de l'exercice, il a du mal à respirer et ne peut parler que quelques mots.
10	<b>EFFORT MAXIMAL</b> Il est presque impossible de continuer, complètement essoufflé, incapable de parler, incapable de tenir plus qu'un très court laps de temps.

- Le mouvement doit être fluide, chaque répétition de l'exercice durant environ deux secondes.
- Respirez régulièrement et ne retenez pas votre souffle.
- Maintenez un torse droit et tendu et gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale pendant les exercices.
- Pour les exercices réalisés en position debout, les genoux doivent être légèrement fléchis.
- Les exercices effectués avec un seul membre ou d'un seul côté et doivent être complétés par toutes les répétitions sur ce membre ou côté d'abord, puis sur l'autre membre ou côté.
- Certains exercices peuvent également être effectués en mode de contraction isométrique (la position d'exercice est maintenue pendant au moins 3 secondes). Une attention particulière doit être portée aux personnes souffrant de pathologies associées, telles que les maladies cardiovasculaires, car les contractions isométriques sollicitent davantage le système cardiovasculaire que l'exécution dynamique du même exercice.



# PARTIE PRÉPARATOIRE - ÉCHAUFFEMENT

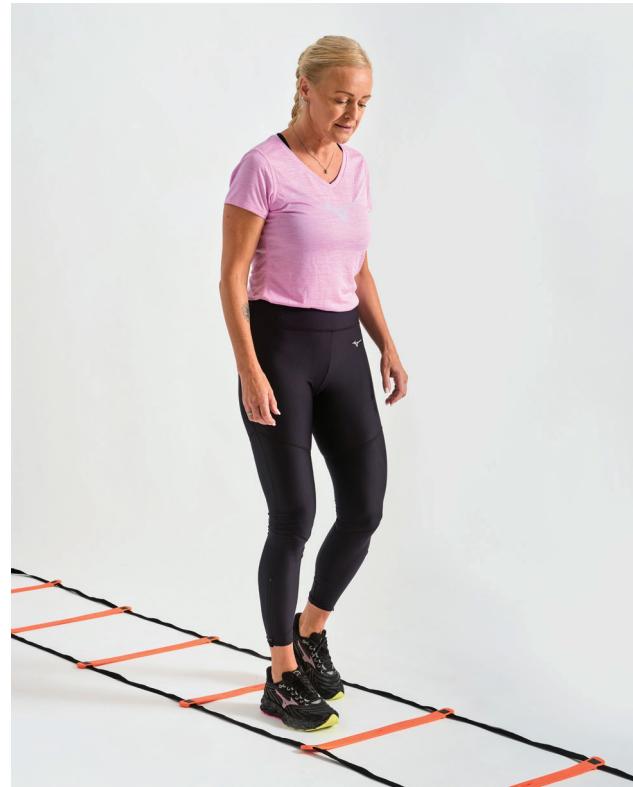
## Tâches d'aérobie et de coordination sur l'échelle :

12 exercices, 30 secondes par exercice.



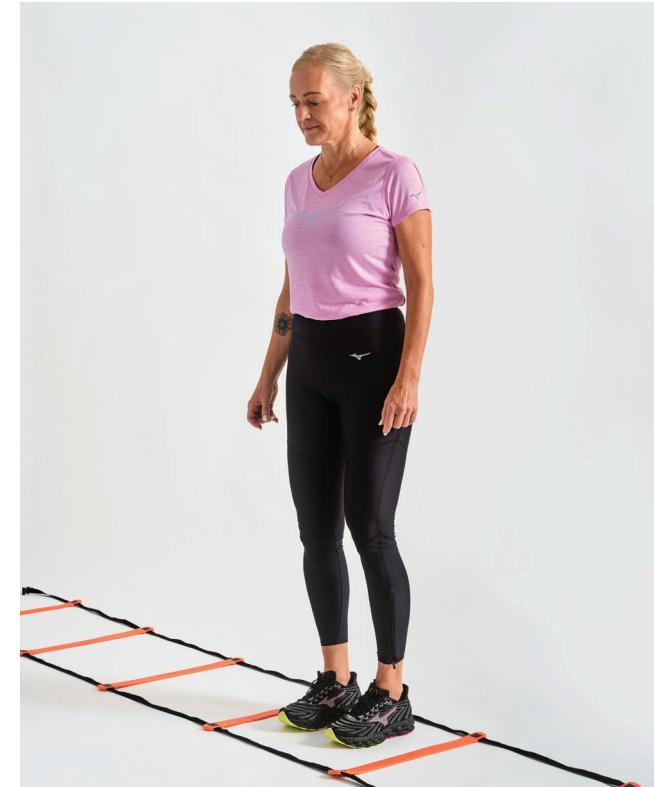
1.

Avancer en posant un pied dans chaque case.



2.

Marcher vers l'avant, les deux pieds dans chaque case.



3.

Marcher latéralement, les deux pieds dans chaque case.



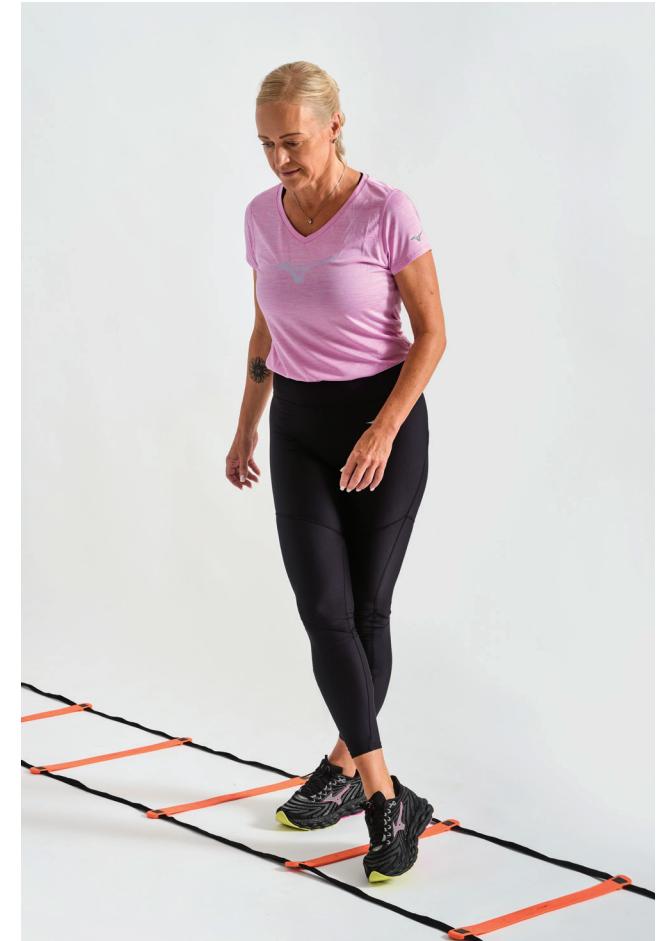
4.

Marcher à reculons, les deux pieds dans chaque case.



5.

Avancer de trois cases, puis reculer d'une case.



6.

Marcher latéralement, un pied dans chaque case (croisement des jambes).



7.

Marcher vers l'avant, dans le carré et à l'écart sur le prochain.



8.

Marcher à reculons, dans le carré et à l'écart sur le suivant.



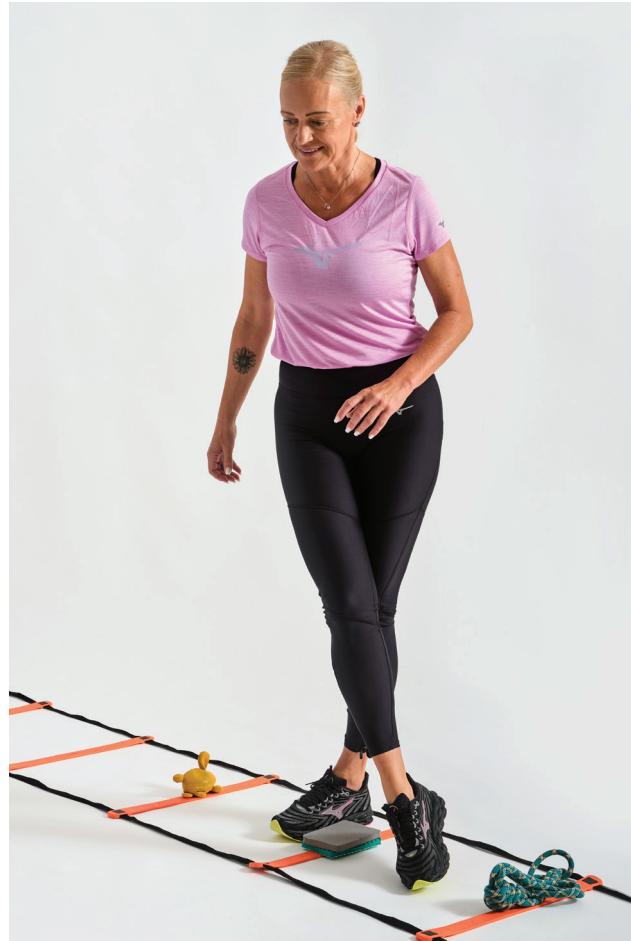
9.

Avancer en franchissant les obstacles.



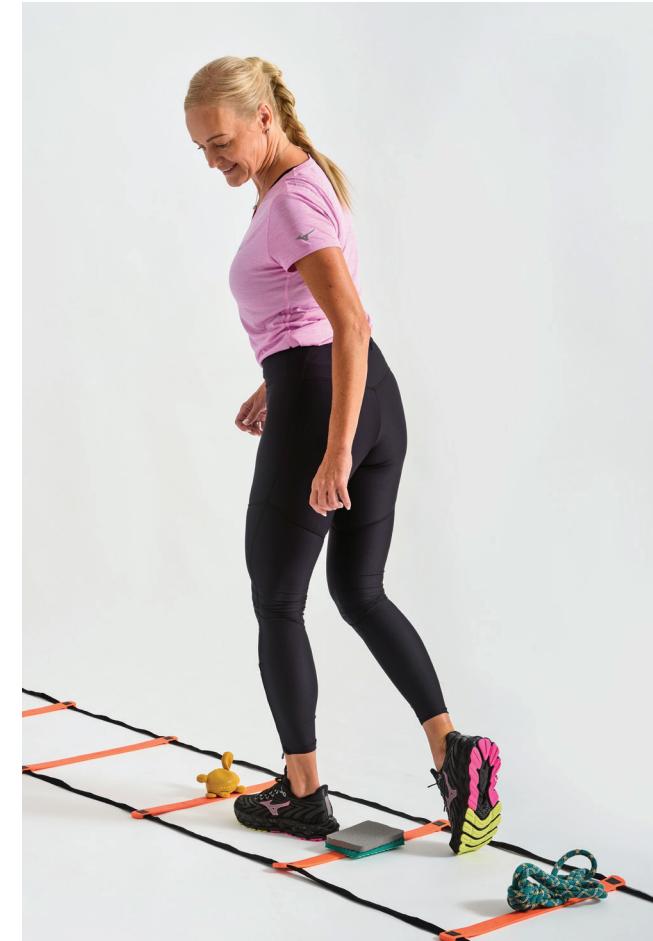
10.

Marcher latéralement sur les obstacles, les deux pieds dans chaque case.



11.

Marcher latéralement sur les obstacles (croisement des jambes).



12.

Marcher à reculons sur les obstacles.

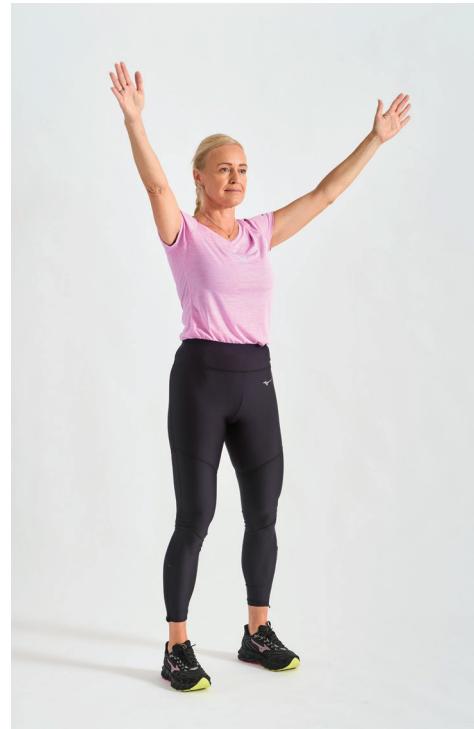
## Exercices gratuits d'échauffement gymnique :

8 exercices, 10 répétitions chacun.



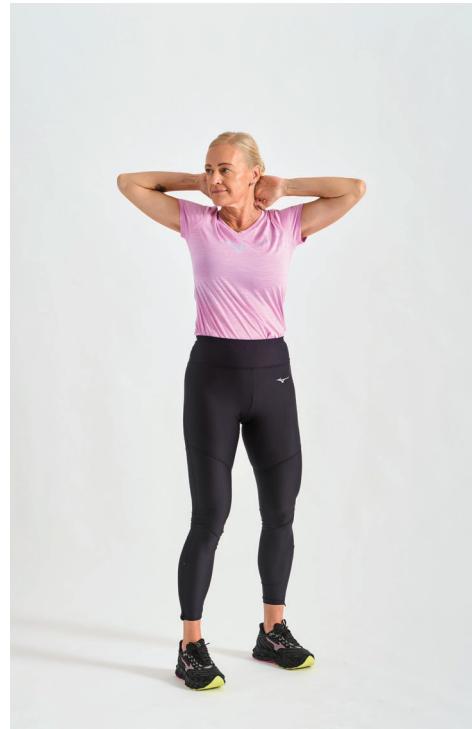
1.

Se balancer avec les bras en diagonale vers l'arrière.



2.

Mouvements circulaires des bras vers l'arrière.



3.

Torsion du torse avec les mains sur la nuque.



4.

Levées des membres opposés en appui sur l'avant-bras contre le mur.



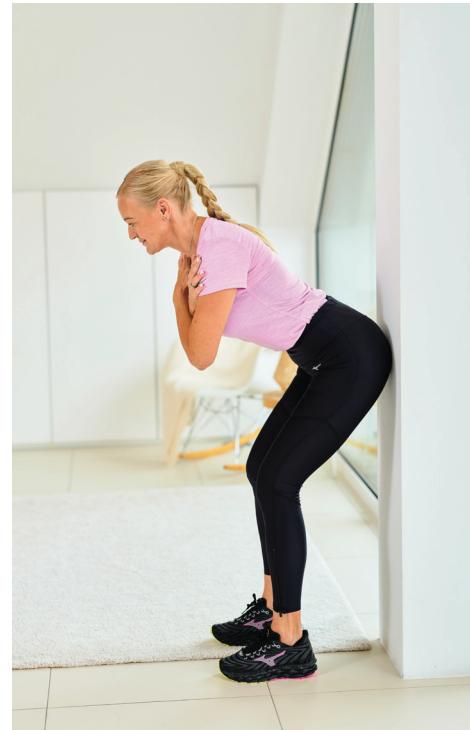
5.

Tourner les pouces vers l'arrière en demi-squat avec une flexion vers l'avant.



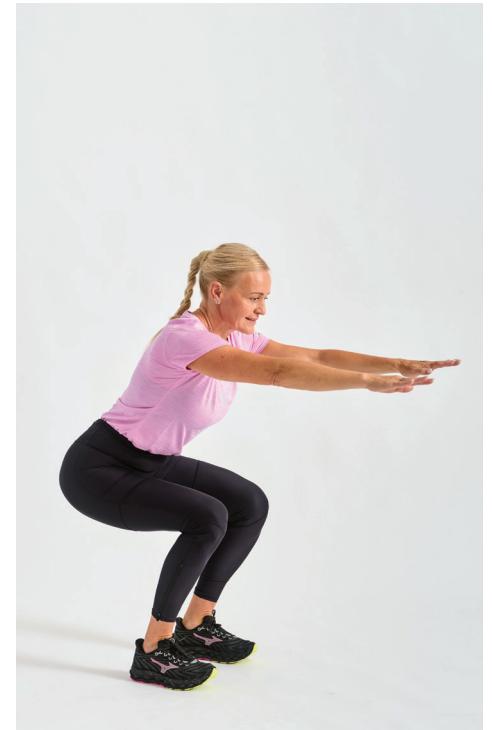
6.

Lever les jambes en s'appuyant sur le dos contre le mur.



7.

Lever le tronc en s'appuyant sur le coccyx contre le mur.  
Squats.



8.



## Exercice 1

A1

### **CONTRACTIONS DU PLANCHER PELVIEN EN ÉTANT ALLONGÉ SUR LE DOS**

-  Allongez-vous sur le dos sur un tapis, les jambes pliées, les bras le long du corps.
-  Contracter les muscles du plancher pelvien.
-  Maintenez les muscles contractés pendant 6 à 8 secondes, puis effectuez 3 fortes pressions. Répétez cinq fois (une pause de 5 secondes est prévue entre les répétitions).



## Exercice 1

A 2

### CONTRACTIONS DU PLANCHER PELVIEN EN ÉTANT COUCHÉ SUR LE VENTRE

-  Allongez-vous sur le ventre, une jambe pliée sur le côté, le front posé sur les mains.
-  Contracter les muscles du plancher pelvien.
-  Maintenez les muscles contractés pendant 6 à 8 secondes, puis effectuez 3 fortes pressions. Répétez cinq fois (une pause de 5 secondes est prévue entre les répétitions).



## Exercice 1

B 1

### CONTRACTIONS DU PLANCHER PELVIEN EN POSITION ASSISE SUR UNE CHAISE

-  Asseyez-vous sur une chaise en vous penchant en avant et en posant vos coudes sur vos cuisses.
-  Contracter les muscles du plancher pelvien.
-  Maintenez les muscles contractés pendant 6 à 8 secondes, puis effectuez 3 fortes pressions. Répétez cinq fois (une pause de 5 secondes est prévue entre les répétitions).



## Exercice 1

B 2

### CONTRACTIONS DU PLANCHER PELVIEN À GENOUX

- ⚠️ Agenouillez-vous sur un tapis et appuyez-vous sur vos avant-bras, le front reposant sur vos bras.
- ⚠️ Contracter les muscles du plancher pelvien.
- ⚠️ Maintenez les muscles contractés pendant 6 à 8 secondes, puis effectuez 3 fortes pressions. Répétez cinq fois (une pause de 5 secondes est prévue entre les répétitions).

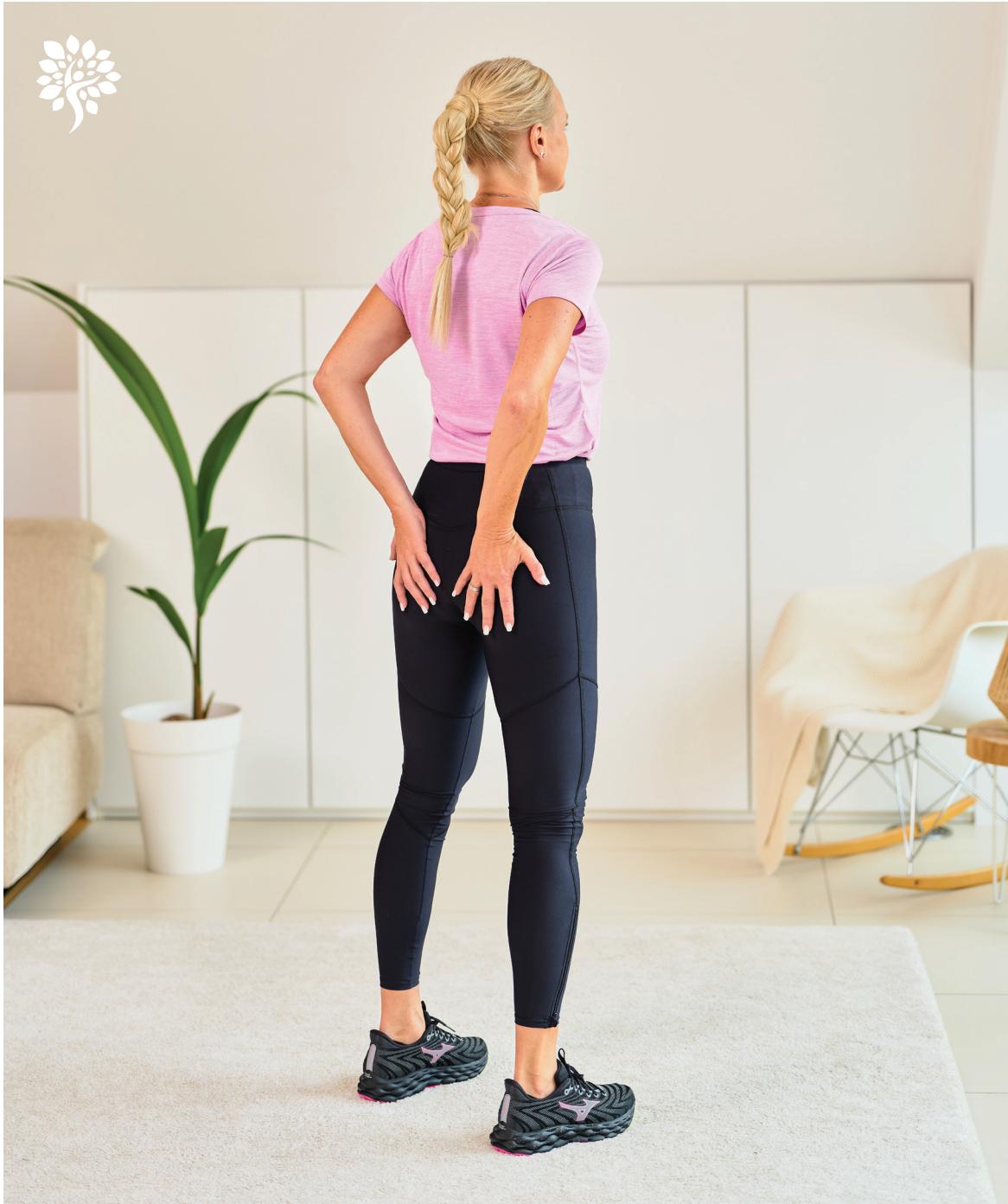


## Exercice 1

C1

### CONTRACTIONS DU PLANCHER PELVIEN EN SE PENCHANT

-  Tenez-vous debout, légèrement penché en avant, et les jambes légèrement fléchies. Posez vos mains sur vos genoux, les paumes tournées vers l'intérieur.
-  Contracter les muscles du plancher pelvien.
-  Maintenez les muscles contractés pendant 6 à 8 secondes, puis effectuez 3 fortes pressions. Répétez cinq fois (une pause de 5 secondes est prévue entre les répétitions).



## Exercice 1

C 2

### CONTRACTIONS DU PLANCHER PELVIEN EN POSITION DEBOUT

- ⚠ Debout, les genoux légèrement fléchis. Les mains posées sur les fesses, veillez à ne pas contracter les muscles fessiers pendant l'exercice.
- ⚠ Contracter les muscles du plancher pelvien.
- ⚠ Maintenez les muscles contractés pendant 6 à 8 secondes, puis effectuez 3 fortes pressions. Répétez cinq fois (une pause de 5 secondes est prévue entre les répétitions).



## Exercice 2

A1

### LEVAGE HALTÈRES



Allongez-vous sur le dos sur un tapis, les genoux pliés. Tenez les haltères dans vos mains, les bras tendus.



Levez et abaissez les haltères, en arrêtant le mouvement avant que vos bras ne touchent le sol.



Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 2

A 2

### POUSSER UNE BANDE DE RÉSISTANCE VERS L'AVANT EN POSITION ASSISE



Asseyez-vous sur une chaise et tenez une bande de résistance tendue dans vos mains.



Pousser la bande de résistance vers l'avant.



Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 2

B1

### POMPES AU MUR

- 🏋️ Appuyez-vous contre un mur, les mains écartées à la largeur des épaules.
- ⭐ Effectuer des pompes.
- ⌚ Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 2

B 2

### POMPES SUR LES GENOUX



Agenouillez-vous sur un tapis, les bras tendus. L'angle au niveau de la hanche et du genou doit être supérieur à 90°.



Effectuer des pompes.



Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 2

C1

### POMPES SUR UN BANC/CHAISE

- 🏋️ Placez vos mains sur sur un banc, à la largeur des épaules.
- 🏃 Effectuer des pompes.
- ⌚ Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 2

C 2

### PLANCHE HAUTE ET BASSE



Position de planche sur les avant-bras sur un tapis, les orteils au sol.



Levez alternativement les bras tendus en position de planche, d'abord avec le bras droit, puis avec le bras gauche.



Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 3

A1

### ASSIS TORSE SOULEVÉ AVEC UN BÂTON



Asseyez-vous en vous penchant en avant sur une chaise, en tenant un bâton derrière vous, en touchant votre tête, votre dos entre les omoplates et votre sacrum.



Relevez le torse en position verticale.



Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 3

A 2

### LEVÉES DE TORSE EN POSITION ASSISE AVEC UNE BANDE DE RÉSISTANCE



Asseyez-vous en vous penchant en avant sur une chaise, croisez les bras en tenant une bande de résistance.



Levez le torse en position verticale.



Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 3

B 1

### LEVÉES DE TORSE EN POSITION ASSISE AVEC UNE BANDE DE RÉSISTANCE PLUS LOURDE

- ⚠ Asseyez-vous en vous penchant en avant sur une chaise, croisez les bras en tenant une bande de résistance plus lourde.
- ⚠ Levez le torse en position verticale.
- ⚠ Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 3

B 2

### LEVÉES DE TORSE AVEC UNE BANDE DE RÉSISTANCE AU MUR

- ⚠️ Appuyez-vous contre un mur avec votre sacrum, vos genoux légèrement pliés, en tenant une bande de résistance dans vos bras croisés.
- ⚠️ Levez le torse en position verticale.
- ⚠️ Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois.



## Exercice 3

C1

### LE MEMBRE OPPOSÉ SE SOULÈVE CONTRE UN MUR AVEC UNE BANDE DE RÉSISTANCE

-  Appuyez vos avant-bras contre un mur, avec une bande de résistance enroulée autour d'eux.
-  Soulever simultanément les membres opposés.
-  Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois avec chaque paire de membres.



## Exercice 3

C 2

### SOULÈVEMENTS DES MEMBRES OPPOSÉS CONTRE UN MUR AVEC UNE BANDE DE RÉSISTANCE PLUS LOURDE



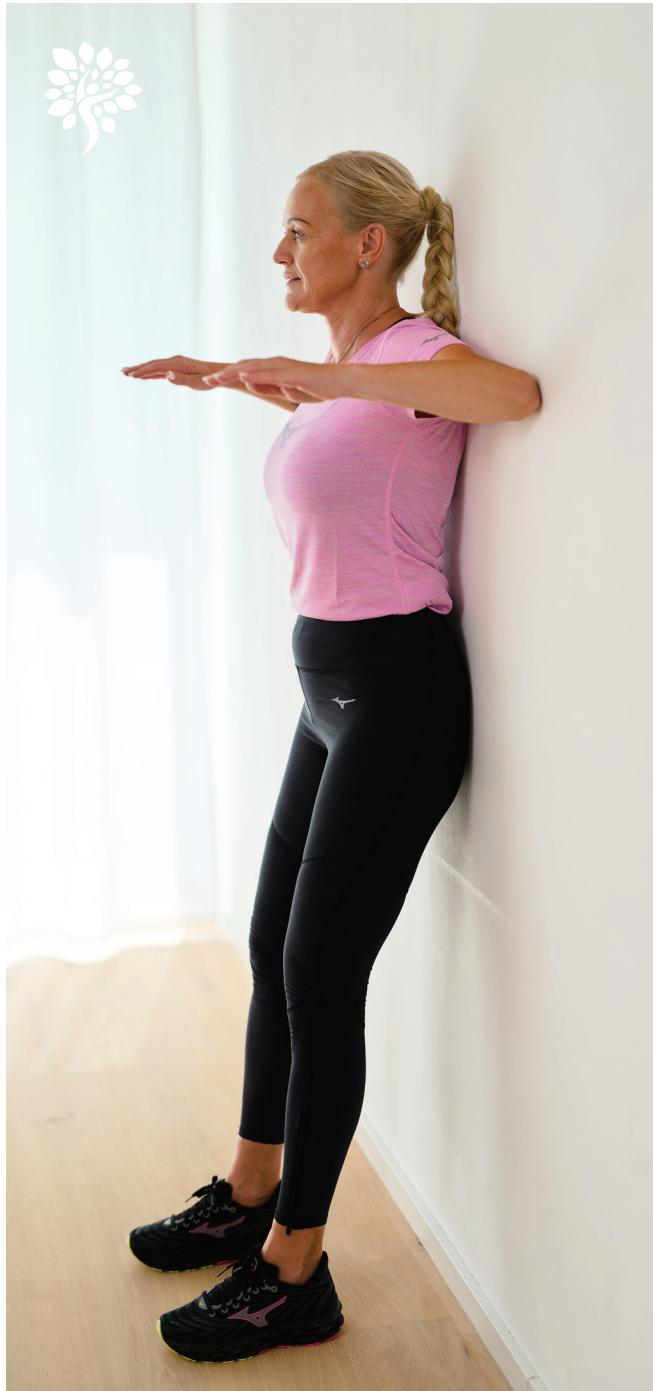
Appuyez-vous contre un mur, les avant-bras entourés d'une bande de résistance plus lourde.



Soulever simultanément les membres opposés.



Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois avec chaque paire de membres.



## Exercice 4

A1

### POUSSÉE DES COUDES SUR UN MUR



Tenez-vous debout, les genoux légèrement pliés, contre un mur. La tête, les omoplates, les coudes et le sacrum touchent le mur.



Poussez sur le mur avec les coudes, en laissant votre tête et votre torse s'éloigner du mur.



Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 4

A 2

### **FLEXIONS DES COUDES EN POSITION ASSISE AVEC BANDE DE RESISTANCE**



Flexions des coudes en position assise avec une bande de résistance tendue.



Tirez la bande vers l'arrière. Commencez le mouvement en rentrant les omoplates, puis pliez les bras.



Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois.



## Exercice 4

B 1

### TRACTIONS DEBOUT À L'AIDE DE LA BANDE DE RÉSISTANCE



Debout, les jambes écartées et les genoux légèrement fléchis, vous tenez une bande de résistance tendue devant vous.



Tirez la bande vers l'arrière. Commencez le mouvement en rentrant les omoplates, puis pliez les bras.



Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois.



## Exercice 4

B 2

### TIRAGE À LA CORDE



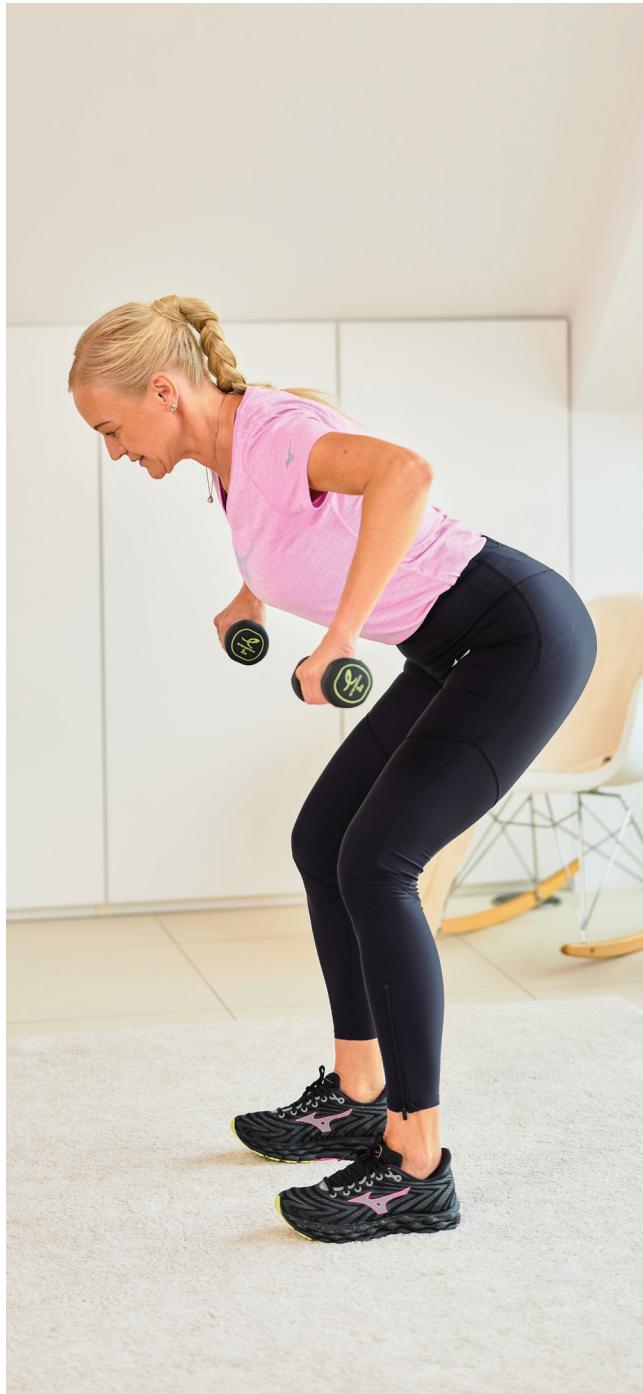
En tenant une corde tendue devant vous, penchez-vous légèrement en arrière.



Remontez jusqu'à une position plus verticale. Commencez le mouvement en rentrant les omoplates, puis pliez les bras.



Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois.



## Exercice 4

C1

### TIRAGE EN POSITION PENCHÉE AVEC LES HALTÈRES



En position demi-squat fléchie, tenez les haltères.



Soulevez les haltères. Commencez le mouvement en rentrant les omoplates, puis fléchissez les bras.



Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois.



## Exercice 4

C 2

### TIRAGE UNILATÉRAL AVEC HALTÈRES EN POSITION DE FENTE PLIÉE



En position de fente penchée, tenez un haltère.



Soulevez l'haltère. Commencez le mouvement en rentrant l'omoplate, puis pliez le bras.



Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois avec chaque bras.



## Exercice 5

A1

### ÉLÉVATION DES JAMBES EN POSITION COUCHÉE SUR LE DOS



Allongez-vous sur le dos sur un tapis, une jambe pliée et les bras le long du corps.



Soulever la jambe tendue.



Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois avec chaque jambe.



## Exercice 5

A 2

### CRUNCH

 Allongez-vous sur le dos sur un tapis, une jambe pliée et les paumes sous la région lombaire du tronc.

 Soulevez la partie supérieure de votre tronc et de votre tête, en vous appuyant sur les coudes au sol.

 Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 5

B 1

### CRUNCHES AVEC COUDES LEVÉS

-  Allongez-vous sur le dos sur un tapis avec une jambe pliée, les paumes sous la région lombaire du tronc et les coudes levés.
-  Relevez la partie supérieure de votre tronc et de votre tête.
-  Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 5

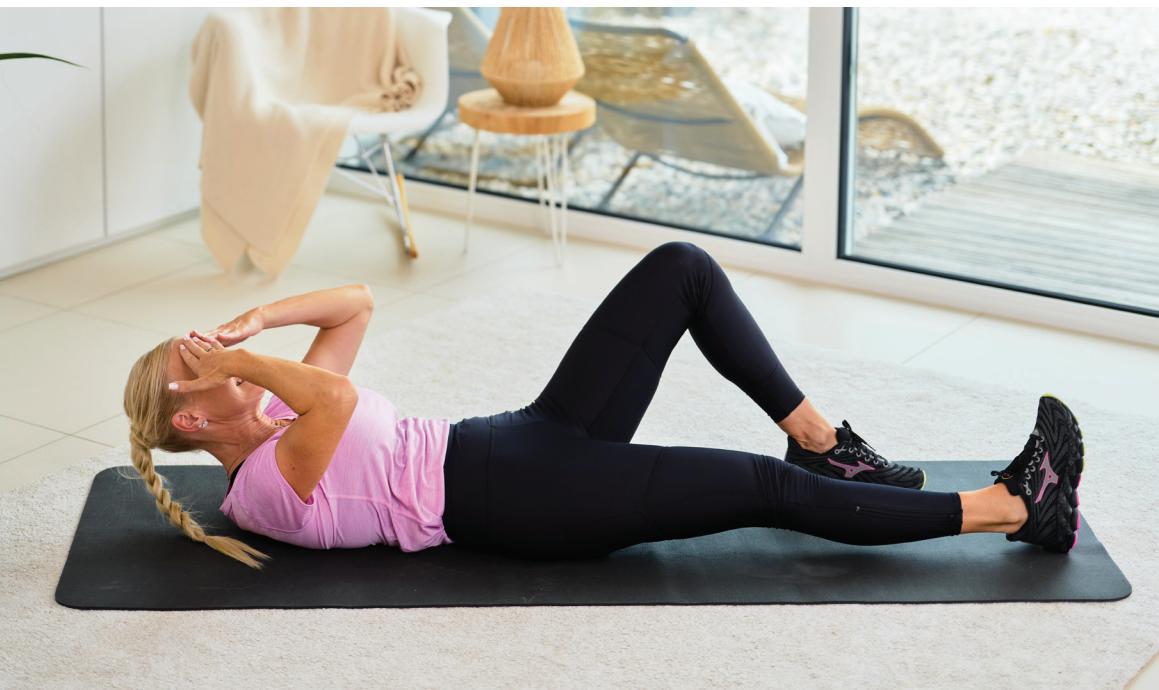
B 2

### CRUNCH AVEC LES MAINS SOUS LE MENTON

Allongez-vous sur le dos sur un tapis, une jambe pliée. Croisez les bras en plaçant les mains sur le menton.

Relevez la partie supérieure de votre torse et de votre tête.

Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 5

C1

### CRUNCH AVEC MAINS SUR LE FRONT

-  Allongez-vous sur le dos sur un tapis, une jambe pliée. Croisez les bras en plaçant les mains sur le front.
-  Relevez la partie supérieure de votre torse et de votre tête.
-  Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 5

C 2

### CRUNCH AVEC UNE BANDE DE RÉSISTANCE

🏋️ Allongez-vous sur le dos sur un tapis, une jambe pliée, en tenant une bande de résistance dans vos mains.

🏃 Relevez la partie supérieure de votre torse et de votre tête.

⌚ Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 6

A1

### SQUATS AVEC SUPPORT

-  Se tenir à un support (corde ou barre) à hauteur des épaules.
-  Effectuez des flexions jusqu'à un angle de 90° au niveau des genoux, en gardant les talons au sol.
-  Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois.



## Exercice 6

A 2

### **SQUATS MURAUX AVEC UN BALLON DERRIÈRE LE DOS**



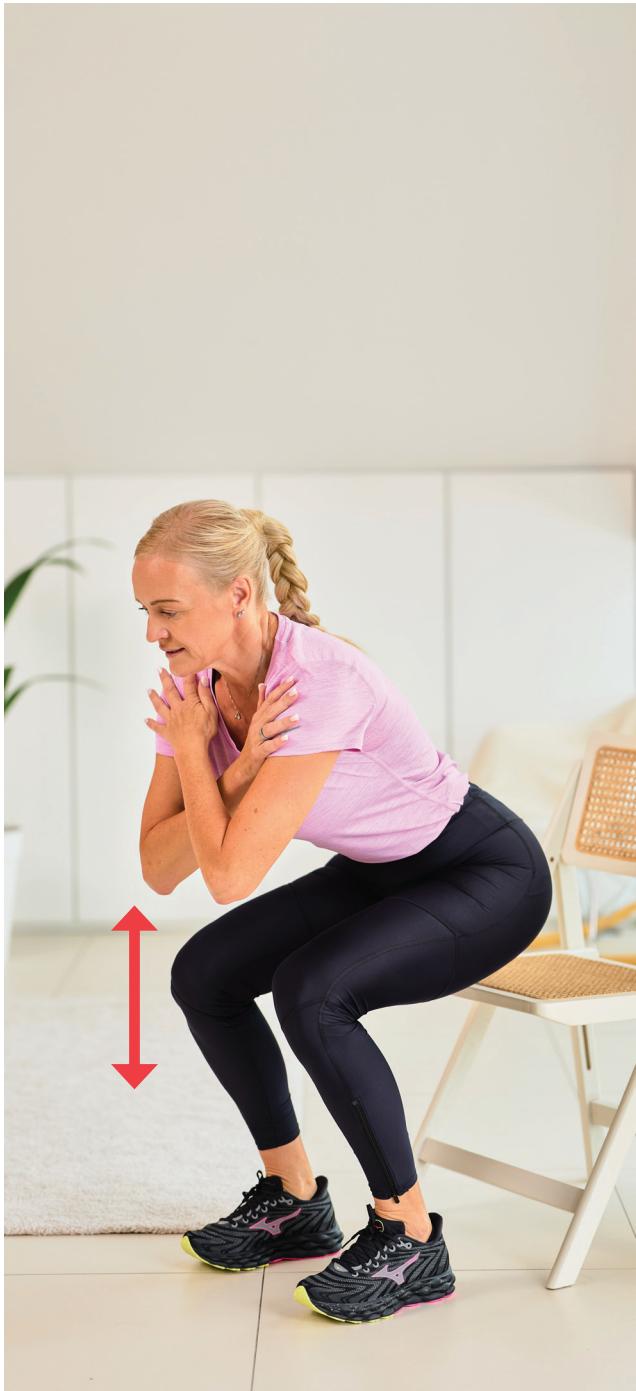
Debout, les jambes écartées, face à un mur, un gros ballon soutient le bas de votre dos contre le mur. Les mains sont posées sur les hanches.



Effectuer des flexions jusqu'à un angle de 90° au niveau des genoux.



Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois.



## Exercice 6

B1

### FLEXIONS DE GENOUX EN POSITION ACCROUPIE



Placez-vous devant une chaise, les bras croisés sur la poitrine.



S'accroupir et se balancer de haut en bas sur les genoux.



Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 6

B 2

### SQUATS AVEC UNE BANDE DE RÉSISTANCE



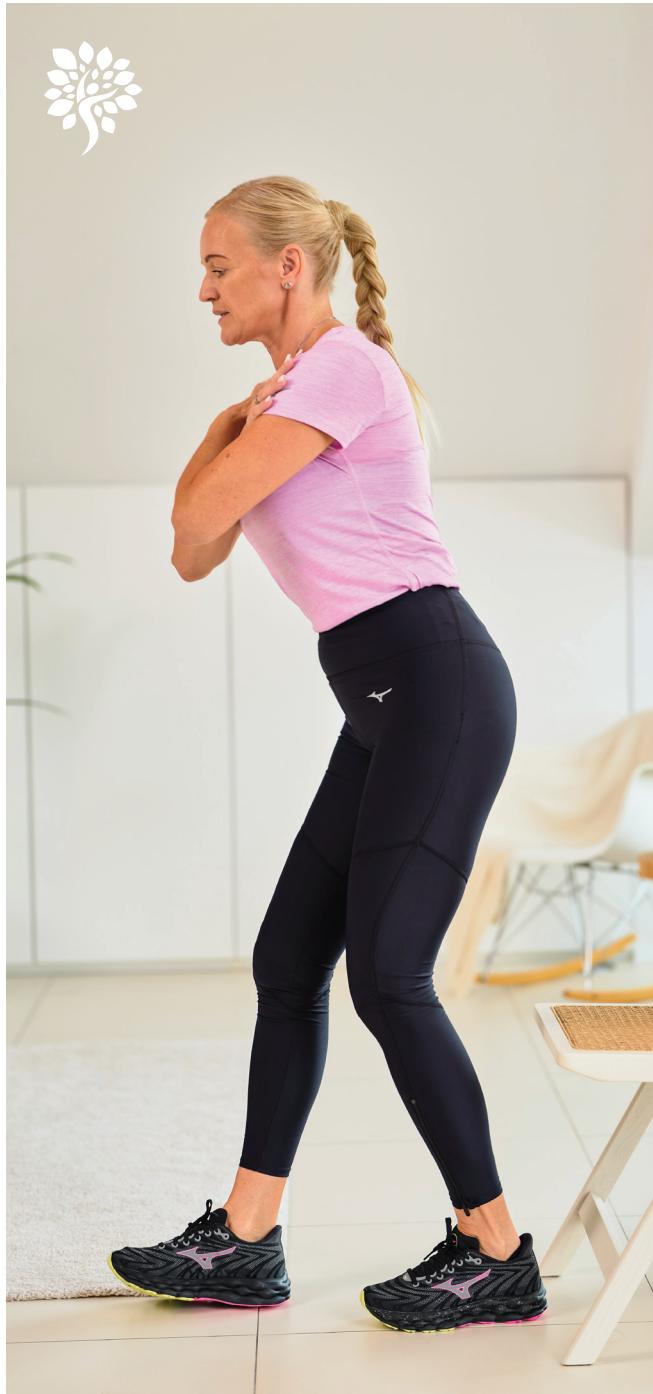
Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, la bande de résistance sous vos pieds. Tenez les extrémités de la bande dans vos mains.



Effectuez des flexions jusqu'à un angle de 90° au niveau des genoux.



Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois.



## Exercice 6

C1

### FLEXION EN POSITION DE FENTE, UNE JAMBE EN AVANT



Placez-vous devant une chaise, une jambe devant, les genoux pliés et les bras croisés sur la poitrine.



S'accroupir de haut en bas sur les genoux.



Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois avec chaque jambe devant.



## Exercice 6

C 2

### SQUATS SUR UNE JAMBE

-  Placez-vous devant une chaise, sur une jambe, les bras croisés sur la poitrine.
-  Effectuer des squats sur une seule jambe, décollez l'autre jambe du sol.
-  Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois sur chaque jambe.



## Exercice 7

A1

### LEVÉE D'HALTÈRES EN POSITION ASSISE



S'asseoir sur une chaise en tenant les haltères dans les mains.



Levez les haltères au-dessus de la tête.



Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 7

A 2

### LEVÉE D'HALTÈRES EN POSITION DEBOUT AU DESSUS DE LA TÊTE



Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, vous tenez les haltères dans vos mains pliées.



Levez les haltères au-dessus de la tête.



Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 7

B1

### LEVÉE D'HALTÈRES SUR LE CÔTÉ EN POSITION DEBOUT



Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, vous tenez les haltères dans vos mains.



Levez les haltères au-dessus de la tête légèrement sur le côté.



Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 7

B 2

### POUSSÉES AVEC BANDE DE RÉSISTANCE



Debout, les pieds écartés sur une bande de résistance, les genoux légèrement fléchis, en tenant les extrémités de la bande dans les mains.



Tirez la bande alternativement sur le devant et le long du corps.



Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



1.



2.



3.

## Exercice 7

C1

### **FLEXIONS DES BICEPS ET LEVÉE D'HALTÈRES AU-DESSUS DE LA TÊTE**



Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, vous tenez les haltères dans vos mains.



Commencez par une flexion des coudes, puis levez les haltères au-dessus de la tête. Ensuite, abaissez vos coudes et étendez vos bras.



Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois.



1.



2.



3.

## Exercice 7

C 2

### FLEXIONS UNILATÉRALES DES BICEPS ET HALTÈRES AU-DESSUS DE LA TÊTE



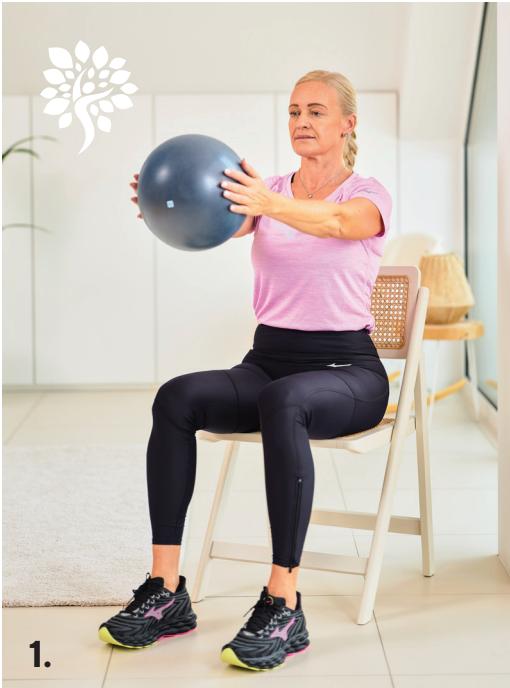
Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, vous tenez un haltère dans la main.



Commencez par une flexion du coude, puis levez l'haltère au-dessus de la tête. Faites ensuite le mouvement inverse en descendant le coude.



Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois avec chaque bras.



1.



2.



3.

## Exercice 8

A1

### ROTATIONS ALTERNÉES DU TORSE EN POSITION ASSISE AVEC UN BALLON



Asseyez-vous sur une chaise, tenez un ballon dans vos mains et poussez vos épaules vers l'arrière et vers le bas.



Tournez alternativement le torse et la tête de chaque côté.



Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois de chaque côté.



## Exercice 8

A 2

### ROTATIONS DU TORSE ASSISES AVEC UN BÂTON



-  Asseyez-vous sur une chaise à côté d'un mur, tenez un bâton dans vos bras pliés et appuyez-le contre le mur.
-  Pousser le bâton dans le mur avec des rotations du torse.
-  Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois de chaque côté.



## Exercice 8

B 1

### ROTATIONS DU TORSE À GENOUX

💪 En position agenouillée, une main au sol, placez l'autre main derrière la nuque et levez le coude.

🤸 Tournez votre torse et votre tête vers votre bras.

⌚ Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois de chaque côté.



## Exercice 8

B 2

### ÉLÉVATIONS DE LA HANCHE EN PLANCHE LATÉRALE

- 🏋️ Prenez une position de planche latérale en vous appuyant sur votre avant-bras et votre genou.
- 🧘 Relevez les hanches.
- ⌚ Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois de chaque côté.



## Exercice 8

C1

### ROTATIONS DU TORSE EN POSITION ASSISE AVEC UNE BANDE DE RÉSISTANCE



Asseyez-vous sur une chaise et tenez une bande de résistance avec les bras tendus.



Tourner en s'éloignant du point d'ancrage de la bande.



Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois de chaque côté.



## Exercice 8

C 2

# ÉLÉVATIONS SIMULTANÉES DES MEMBRES SUPÉRIEURS D'UNE PLANCHE LATÉRALE

- 🏋️ Prenez une position de planche latérale sur l'avant-bras et le genou.
- 🏃 Levez simultanément la jambe supérieure et le bras.
- ⌚ Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois de chaque côté.



## Exercice 9

A 1

### TRACTIONS AVEC LA BANDE DE RÉSISTANCE EN POSITION ALLONGÉE SUR LE DOS

 Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés, en tenant une bande de résistance tendue au-dessus de la tête, les bras allongés.

 Tirez la bande vers le bas, en commençant par pousser vos épaules vers le bas, puis en pliant les coudes.

 Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 9

A 2

### TRACTION SUR LA BANDE DE RÉSISTANCE AVEC LES HANCHES SOULEVÉES



Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés et les hanches relevées, en tenant une bande de résistance tendue au-dessus de la tête, les bras allongés.



Tirez la bande vers le bas, en commençant par pousser vos épaules vers le bas, puis en pliant les coudes.



Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois.



## Exercice 9

B 1

### TRACTIONS ASSISES AVEC LA BANDE DE RÉSISTANCE

-  Asseyez-vous sur une chaise et tenez une bande de résistance tendue au-dessus de votre tête, les bras allongés.
-  Tirez la bande vers le bas, en commençant par pousser les épaules vers le bas, puis en pliant les coudes.
-  Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois.



## Exercice 9

B 2

### TRACTIONS ASSISES PLUS LOURDES AVEC BANDE DE RÉSISTANCE



Asseyez-vous sur une chaise et tenez une bande de résistance plus lourde et tendue au-dessus de votre tête, les bras allongés.



Tirez la bande vers le bas, en commençant par pousser les épaules vers le bas, puis en pliant les coudes.



Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois.



## Exercice 9

C1

### TRACTIONS AVEC UNE BANDE DE RÉSISTANCE SUR UN SEUL BRAS EN PLANCHE LATÉRALE

🏋️ Prenez une position de planche latérale en vous appuyant sur votre avant-bras et votre genou.

💪 Tirez la bande de résistance vers le bas, en commençant par pousser votre épaule vers le bas, puis en pliant votre coude.

⌚ Effectuez 10 à 12 répétitions.  
Répétez trois fois de chaque côté.



## Exercice 9

C 2

### TIRAGE EN POSITION SQUAT



Tenir une corde tendue avec les mains au-dessus de la tête en position accroupie, se pencher légèrement en arrière.



Remontez jusqu'à la position verticale. Pendant les tractions, aidez-vous en tendant les deux jambes.



Effectuez 10 à 12 répétitions. Répétez trois fois.



## Exercice 10

A1

### POSITION TANDEM SUR UNE SURFACE FERME

 Tenez-vous debout, un pied devant l'autre, les bras croisés sur la poitrine.

 Maintenir une position d'équilibre pendant 20 secondes avec chaque pied devant. Répéter deux fois.

 Dans la série suivante, faites passer une petite balle entre vos mains. Dans la dernière série, ajoutez des perturbations de la tête (alternez les hochements de tête et les inclinaisons, les torsions, les flexions et maintenez la position avec les yeux fermés).



## Exercice 10

A 2

### POSITION TANDEM SUR UNE SURFACE FERME



Tenez-vous debout, un pied devant l'autre, les bras croisés sur la poitrine.



Maintenir une position d'équilibre pendant 20 secondes avec chaque pied devant. Répéter deux fois.



Dans la série suivante, faites passer une petite balle entre vos mains.

Dans la dernière série, ajoutez des perturbations de la tête (alternez les hochements de tête et les inclinaisons, les torsions, les flexions et maintenez la position avec les yeux fermés).



## Exercice 10

B1

### POSITION TANDEM SUR UNE SURFACE MOLLE

 Tenez-vous debout, pieds nus, un pied devant l'autre, les bras croisés sur la poitrine.

 Maintenir une position d'équilibre pendant 20 secondes avec chaque pied devant. Répéter deux fois.

 Dans la série suivante, faites passer une petite balle entre vos mains. Dans la dernière série, incluez des perturbations de la tête (hochements et inclinaisons alternés, torsions et flexions).



## Exercice 10

B 2

### POSITION TANDEM SUR UNE SURFACE MOLLE

 Tenez-vous debout, pieds nus, un pied devant l'autre, les bras croisés sur la poitrine.

 Maintenir une position d'équilibre pendant 20 secondes avec chaque pied devant. Répéter deux fois.

 Dans la série suivante, faites passer une petite balle entre vos mains. Dans la dernière série, incluez des perturbations de la tête (hochements et inclinaisons alternés, torsions et flexions).



## Exercice 10

C1

### POSITION TANDEM SUR UNE SURFACE ÉTROITE ET ÉLEVÉE

 Tenez-vous debout, un pied devant l'autre, les bras croisés sur la poitrine.

 Maintenir une position d'équilibre pendant 20 secondes avec chaque pied devant. Répéter deux fois.

 Dans la série suivante, faites passer une petite balle entre vos mains. Dans la dernière série, incluez des perturbations de la tête (hochements et inclinaisons alternés, torsions et flexions).



## Exercice 10

C 2

### POSITION TANDEM SUR UNE SURFACE ÉTROITE ET ÉLEVÉE

 Tenez-vous debout, un pied devant l'autre, les bras croisés sur la poitrine.

 Maintenir une position d'équilibre pendant 20 secondes avec chaque pied devant. Répéter deux fois.

 Dans la série suivante, faites passer une petite balle entre vos mains. Dans la dernière série, incluez des perturbations de la tête (hochements et inclinaisons alternés, torsions et flexions).



## Exercice 11

A1

### POSITION SUR UNE SEULE JAMBÉ SUR UNE SURFACE FERME

 Tenez-vous debout sur une jambe sur une surface ferme, les bras croisés sur la poitrine.

 Maintenez cette position d'équilibre pendant 20 secondes sur chaque jambe. Répéter deux fois.

 Dans la série suivante, faites passer une petite balle entre vos mains. Dans la dernière série, incluez des perturbations de la tête (hochements et inclinaisons alternés, torsions et flexions).



## Exercice 11

A 2

### POSITION SUR UNE SEULE JAMBÉ SUR UNE SURFACE FERME



Tenez-vous debout sur une jambe sur une surface ferme, les bras croisés sur la poitrine.



Maintenez cette position d'équilibre pendant 20 secondes sur chaque jambe. Répéter deux fois.



Dans la série suivante, faites passer une petite balle entre vos mains. Dans la dernière série, incluez des perturbations de la tête (hochements et inclinaisons alternés, torsions et flexions).



## Exercice 11

B 1

### POSITION SUR UNE SEULE JAMBÉ SUR UNE SURFACE MOLLE

 Tenez-vous debout, pieds nus sur une jambe, sur une surface ferme, les bras croisés sur la poitrine.

 Maintenez cette position d'équilibre pendant 20 secondes sur chaque jambe. Répéter deux fois.

 Dans la série suivante, faites passer une petite balle entre vos mains. Dans la dernière série, incluez des perturbations de la tête (hochements et inclinaisons alternés, torsions et flexions).



## Exercice 11

B 2

### POSITION SUR UNE SEULE JAMBÉ SUR UNE SURFACE MOLLE



Tenez-vous debout, pieds nus sur une jambe, sur une surface ferme, les bras croisés sur la poitrine.



Maintenez cette position d'équilibre pendant 20 secondes sur chaque jambe. Répéter deux fois.



Dans la série suivante, faites passer une petite balle entre vos mains. Dans la dernière série, incluez des perturbations de la tête (hochements et inclinaisons alternés, torsions et flexions).



## Exercice 11

C1

### POSITION SUR UNE SEULE JAMBÉ SUR UNE SURFACE ÉTROITE ET SURÉLEVÉE



Tenez-vous sur une jambe sur une surface étroite et surélevée, les bras croisés sur la poitrine.



Maintenez cette position d'équilibre pendant 20 secondes sur chaque jambe. Répéter deux fois.



Dans la série suivante, faites passer une petite balle entre vos mains. Dans la dernière série, incluez des perturbations de la tête (hochements et inclinaisons alternés, torsions et flexions).



## Exercice 11

C 2

### POSITION SUR UNE SEULE JAMBÉ SUR UNE SURFACE ÉTROITE ET SURÉLEVÉE

 Tenez-vous sur une jambe sur une surface étroite et surélevée, les bras croisés sur la poitrine.

 Maintenez cette position d'équilibre pendant 20 secondes sur chaque jambe. Répéter deux fois.

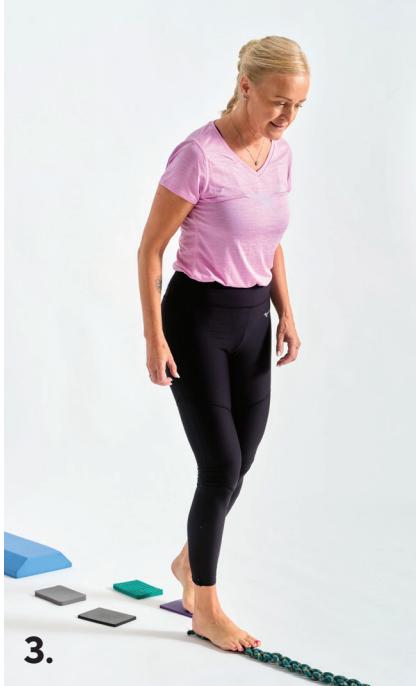
 Dans la série suivante, faites passer une petite balle entre vos mains. Dans la dernière série, incluez des perturbations de la tête (hochements et inclinaisons alternés, torsions et flexions).



1.



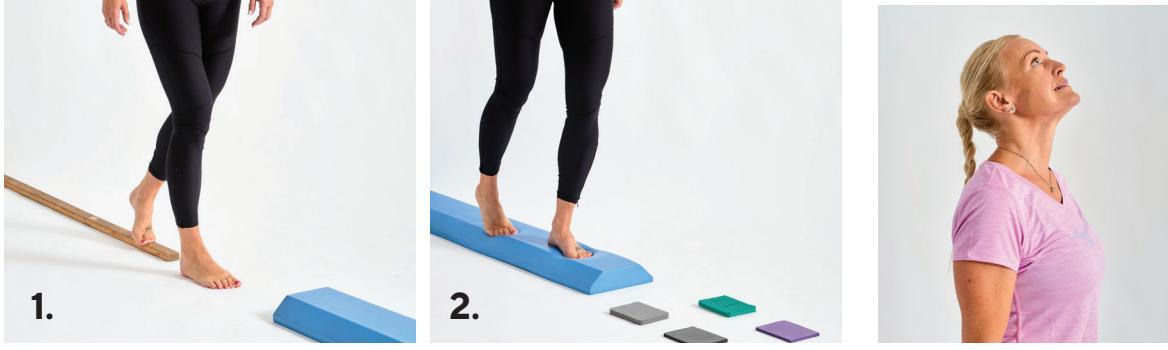
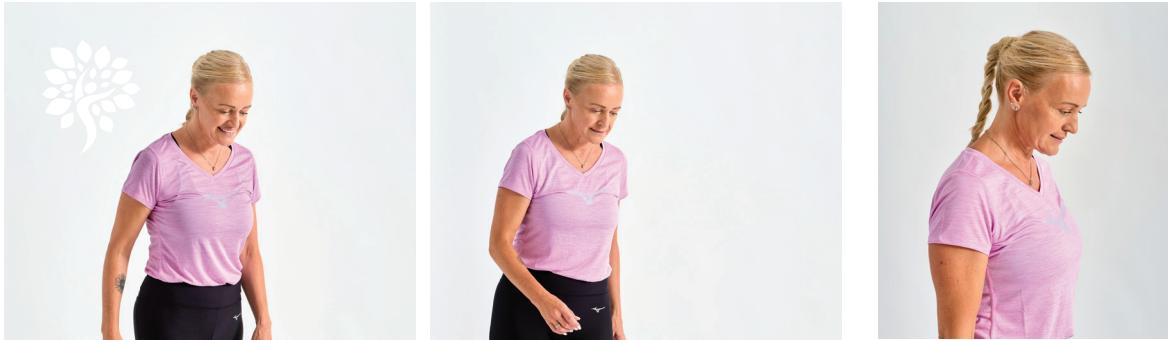
2.



3.



4.



## Exercice 12

A - C

### PARCOURS D'ÉQUILIBRE EN MARCHANT



Marcher le long du parcours. Modifier l'ordre des différentes surfaces (dures, molles, surélevées, etc.) à chaque séance d'entraînement.



Sélectionnez deux façons de marcher sur le parcours, l'une étant toujours vers l'avant (marche normale ou marche en tandem). Vous pouvez également choisir de marcher à reculons ou latéralement.



Répétez chaque mouvement deux fois. Puis, dans le troisième tour, inclure les perturbations de la tête (alternance de hochements de tête et d'inclinaisons, de torsions et de flexions).

# CONCLUSION DE L'EXERCICE - ÉTIEMENTS

## Exercices d'étirement statique pour tout le corps :

5 exercices, 30 secondes pour chaque exercice, répéter deux fois.



1.

Torsion à partir du mur.



2.

S'appuyer sur la chaise.



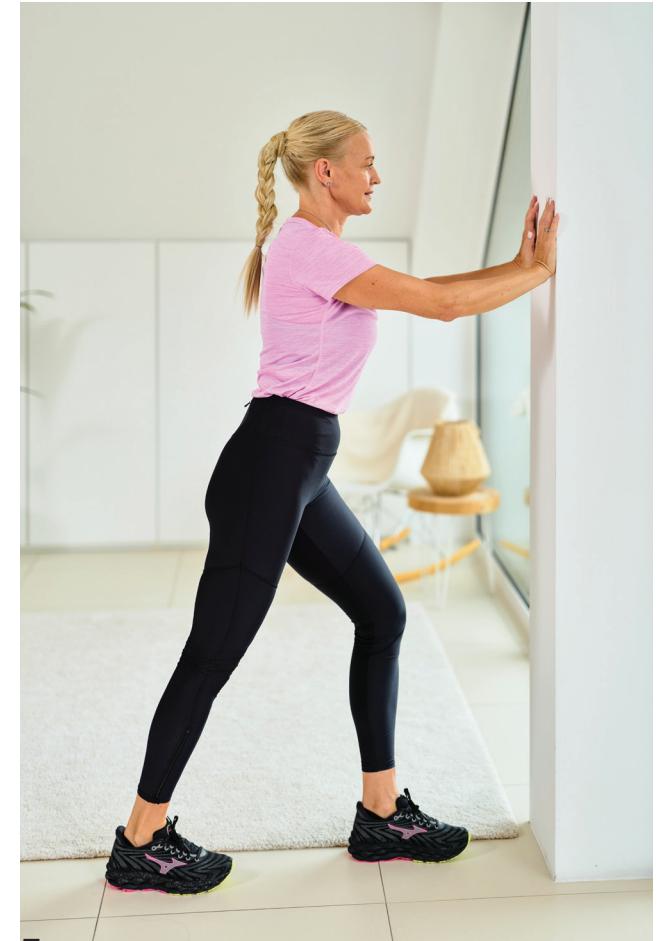
3.

Se pencher sur le côté en position de fente.



4.

Fléchir les genoux en s'appuyant sur le mur.



5.

Positionnez une jambe devant et l'autre tendue derrière, en s'appuyant sur le mur.

Une activité physique régulière contribue à maintenir la capacité fonctionnelle, la densité osseuse et le bon fonctionnement des articulations, réduisant ainsi le risque de blessures dues aux chutes.

Dans l'ensemble, rester actif est l'une des stratégies les plus efficaces pour prévenir les chutes et conserver son indépendance en vieillissant.





ACTIVE  
AGEING

+ ÉQUILIBRE

ABC+ PROGRAMME MOUVEMENT



## Exercices d'équilibre

La partie + ÉQUILIBRE présente un programme d'exercices visant à améliorer l'équilibre, qui peut être réalisé en binôme ou en petit groupe. Les instructions de base pour réaliser les exercices de cette section sont les suivantes :

**Maintenir la position d'équilibre pendant 20 secondes sur chaque. Répéter deux fois.**

**Si l'exercice contient des rôles différents, changez le rôle après deux repetitions.**

### Exercice 1:

Manipulation d'objets -

#### **EXERCICES AVEC BALLONS**

### Exercice 2:

Activités à double tâche -

#### **COMPTER ET ÉPELER**

### Exercice 3:

Exercice en binôme/groupe -

#### **PASSAGE DE LA BALLE PAR NOM OU PAR NUMÉRO**

### Exercice 4:

Bilan prévisionnel -

#### **PERTURBATIONS PRÉVISIBLES**

### Exercice 5:

Bilan prévisionnel -

#### **PERTURBATIONS IMPRÉVISIBLES**



1.



1.



1.



2.



2.



2.



3.



3.

## Exercice 1

### Manipulation d'objets – **EXERCICES AVEC BALLON EN ÉQUILIBRE**



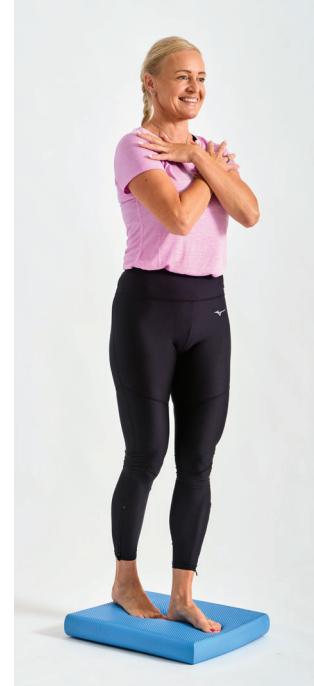
Maintenir une position d'équilibre et tenir le ballon, tout en s'exerçant à différentes prises.



Passez le ballon dans différentes directions (avant, arrière, haut, bas).



Essayez de jongler avec la balle entre les mains tout en gardant différentes positions d'équilibre.



## Exercice 2

Activité à double tâche

### COMPTER ET ÉPELER



Maintenir différentes positions d'équilibre.



Réaliser une activité en comptant à rebours, en comptant, en épelant des mots à haute voix.



## Exercice 3

Exercice en binome/groupe -  
**PASSAGE DE LA BALLE PAR NOM OU NUMÉRO**



Mettez-vous en cercle ou par deux.



Passez le ballon à quelqu'un lorsque vous appelez son nom ou son numéro tout en gardant différentes positions d'équilibre.



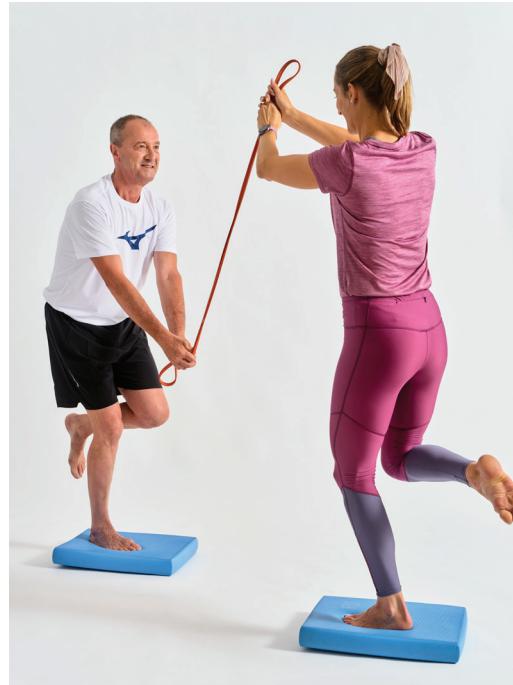
## Exercice 4

### Bilan prévisionnel - **PERTURBATIONS PRÉVISIBLES**

 Se tenir à deux en tenant l'élastique.

 Tirez l'élastique de différents côtés pour créer des perturbations prévisibles.

 À tour de rôle, essayez de déséquilibrer votre partenaire.



## Exercice 5

### Bilan prévisionnel - **PERTURBATIONS IMPRÉVISIBLES**

-  Se tenir à deux sur une surface souple ou dure, dans des positions différentes.
-  Tirez alternativement sur un élastique, chacun de son côté, pour créer des défis d'équilibre imprévisibles tout en maintenant la position d'équilibre.
-  Entraînez-vous également à garder l'équilibre après des tractions inattendues.

# Plan d'équilibre progressif



## 1. PROGRESSION DE L'ÉQUILIBRE STATIQUE

### **Position à deux jambes :**

1. Tenez-vous debout sur une surface ferme, les yeux ouverts.
2. Tenez-vous debout sur une surface ferme, les yeux fermés.
3. Tenez-vous debout sur une surface souple, les yeux ouverts.
4. Tenez-vous debout sur une surface souple, les yeux fermés.

### **Position du tandem :**

1. Tenez-vous debout, talon contre talon, sur une surface ferme, les yeux ouverts.
2. Tenez-vous debout, talon contre talon, sur une surface ferme, les yeux fermés.
3. Tenez-vous debout, talon contre talon, sur une surface souple, les yeux ouverts.
4. Tenez-vous debout, talon contre talon, sur une surface souple, les yeux fermés.

### **Position à une jambe :**

1. Tenez-vous sur une jambe sur une surface ferme, les yeux ouverts.
2. Tenez-vous sur une jambe sur une surface ferme, les yeux fermés.

3. Tenez-vous sur une jambe sur une surface souple, les yeux ouverts.

4. Tenez-vous sur une jambe sur une surface souple, les yeux fermés.

## 2. ORGANISATION SENSORIELLE

### **(Surface et Vision)**

- Modifier le type de surface (ferme/molle) et la vision (ouverte/fermée) selon la progression ci-dessus.
- Ajoutez des variations en changeant la position de la tête pour modifier les entrées visuelles.

## 3. PERTURBATIONS EXTERNES/INTERNES

### **Perturbations Externes :**

- Exercer de légères poussées dans différentes directions tout en se tenant dans une position spécifique (par exemple, en équilibre sur une seule jambe) pour stimuler l'équilibre.

### **Perturbations Internes :**

- Exercices avec un partenaire, tels que les tractions avec une bande élastique, pour introduire des défis prévisibles en matière d'équilibre.

## 4. CHALLENGE COGNITIF

- Introduisez une composante de double tâche lors de l'exécution de l'un des exercices d'équilibre statique.
- **Exemples :**
  - Comptez à rebours par trois.
  - Epeler des mots simples à haute voix.
  - Réciter les mois de l'année à l'envers.

## 5. PERTURBATIONS IMPRÉVISIBLES

- Utilisez une corde attachée autour de votre taille, avec un partenaire qui tire brusquement pour créer des défis d'équilibre inattendus.
- Les résultats sont obtenus sur des surfaces dures et souples.

## 6. EXERCICES DE MARCHE

### Progression de base de la marche :

1. Marcher en ligne droite sur une surface ferme
2. Marcher avec les yeux fermés
3. Marcher sur une surface souple
4. Marcher pieds bout à bout (marche tandem)
5. Ajouter des challenges cognitifs (par exemple, compter à rebours en marchant).

### Variations avec perturbations :

- Utiliser une bande élastique attachée à la taille pendant la marche, avec un partenaire ajoutant de la résistance ou des tractions soudaines.
- Marcher en portant un objet pour ajouter de la complexité.

---

*Cette approche progressive permet de développer graduellement les capacités d'équilibre, depuis les positions statiques simples jusqu'aux tâches dynamiques et complexes, en abordant les composantes physiques et cognitives de l'équilibre.*

Peu importe votre âge,  
restez actifs !





ACTIVE  
AGEING



**+ MOBILITÉ DE BASE**  
**ABC+ MOVEMENT PROGRAM**

# Apprendre les bases de la mobilité et du mouvement pour les personnes agées



Les personnes âgées tombent souvent chez elles ou dans les environs de leur domicile. Les chutes sont causées par une combinaison de plusieurs facteurs liés à l'environnement et aux effets du vieillissement physique. La réduction de la capacité musculaire et de la mobilité des articulations, l'affaiblissement de l'équilibre et de la coordination et la diminution du temps de réaction peuvent accroître le risque de chute.

Se relever du sol après une chute demande une certaine mobilité et de la force. Comme pour le mouvement en général, il n'y a pas une seule et unique règle pour se relever du sol, mais vous pouvez vous aider d'une description imagée des mouvements, pour faciliter le relèvement du sol et améliorer la mobilité dans la vie de tous les jours.

1. De la position assise à la position debout.
2. Passer de la position debout à la position à quatre pattes.
3. Passer de la position à quatre pattes à la position couchée sur le côté.
4. Passer de la position couchée sur le côté à la position couchée sur le dos.
5. Passez de la position couchée sur le dos à la position couchée sur le ventre.
6. Se relever de la position couchée sur le dos grâce à un appui latéral.
7. Se lever après s'être couché sur le ventre.
8. Levage de charges en toute sécurité - position active (genoux légèrement fléchis, co-contraction des stabilisateurs du tronc).
9. Test assis-levé.

# 1. De la position assise à la position debout



**1.**  
Asseyez-vous vers le bord avant d'une chaise solide. Vos genoux doivent être pliés et vos pieds doivent être à plat sur le sol, écartés de la largeur des épaules et placés sous vos hanches. Respirez lentement et continuellement.

**2.**  
Activez vos muscles abdominaux profonds en tirant doucement votre nombril vers votre colonne vertébrale. Placez vos mains légèrement de chaque côté du siège. Gardez le dos et le cou aussi droits que possible, avec la poitrine légèrement en avant.

**3.**  
Penchez-vous en avant et déplacez légèrement votre poids vers l'avant de vos pieds. Essayez de ne pas supporter de poids avec vos mains.

**4.**  
Tenez-vous debout et faites une pause pour inspirer et expirer complètement.

**5.**  
Asseyez-vous lentement. Contractez vos muscles abdominaux pour contrôler votre descente autant que possible. Vous devez vous rabattre lentement sur la chaise, et non pas simplement vous y laisser tomber.

**6.**  
Expirez lentement en vous asseyant sur la chaise. Faites 10 à 12 répétitions. Répétez 3 fois.

## Instructions bonus :

- Si l'exercice est trop difficile, utilisez une chaise avec des accoudoirs solides et poussez sur les accoudoirs pour vous aider à vous lever. Vous pouvez également utiliser les accoudoirs pour vous aider à redescendre lentement en position assise. Au fur et à mesure que cela devient plus facile, essayez d'utiliser moins vos bras. Vous pouvez également placer un coussin ferme ou un oreiller sur la chaise pour en augmenter la surface.
- Si cet exercice est trop facile, n'utilisez pas vos bras pour vous aider à vous lever ou à vous abaisser. Vous pouvez également porter un gilet lesté, utiliser des poids à main, augmenter le nombre de répétitions ou essayer une chaise plus basse.

## 2. Passer de la position debout à la position quatre pattes



1.

Activez vos muscles abdominaux profonds en tirant doucement votre nombril vers votre colonne vertébrale.

2.

Placez un pied en avant et agenouillez-vous. Vous pouvez vous appuyer sur votre jambe avant avec votre main.

3.

Rapprochez vos jambes en position agenouillée (en cas de douleur au genou, effectuez l'exercice sur un tapis d'exercice ou couvrez vos genoux avec un rouleau de serviette).

4.

Si nécessaire, s'appuyer sur une chaise ou un mur tout en se mettant à genoux.

5.

Prenez appui sur vos mains et descendez en position quadrupé. Genoux et. Les genoux sont écartés de la largeur des hanches et en dessous d'eux, les paumes sont écartées de la largeur des épaules et en dessous d'elles.

6.

Se relever dans l'ordre inverse. Faites 10 à 12 répétitions. Répétez 3 fois de chaque côté (agenouillement de la jambe droite puis de la jambe gauche).



### Instructions bonus :

- Si cet exercice est trop difficile, vous pouvez vous appuyer sur une chaise, une balustrade ou un mur lorsque vous descendez.
- Si cet exercice est trop facile, ne vous appuyez pas sur votre jambe avant lorsque vous êtes debout ou que vous vous abaissez.

### 3. Passer de la position à quatre pattes à couché sur le côté



1.

En position à quatre pattes sur le sol, activez les muscles abdominaux profonds en ramenant doucement le nombril vers la colonne vertébrale.



2.

Descendez en position assise sur le côté.



3.

Maintenir une position assise sur le côté. Les jambes sont légèrement fléchies.



4.

Prenez appui sur le coude du côté où vous allez vous allonger et utilisez l'autre main pour vous abaisser lentement.



5.

Descendez lentement en position couchée sur le côté, le bras inférieur tendu.



6.

Revenez à la position de départ dans l'ordre inverse. Effectuez 10 à 12 répétitions. Répéter 3 fois de chaque côté.

## 4. Passer de la position couchée sur le côté à sur le dos



1.

Allongé sur le côté, activez vos muscles abdominaux profonds en tirant doucement votre nombril vers votre colonne vertébrale.

Poussez sur le sol avec la main qui se trouve du côté où vous vous dirigez.



2.

Commencez la transition avec le bas du corps en poussant vos genoux du sol vers le plafond, puis déplacez la partie supérieure de votre corps en vous poussant sur le dos avec les deux mains.



3.

Revenez à la position de départ dans l'ordre inverse. Effectuez 10 à 12 répétitions. Répéter 3 fois de chaque côté.

## 5. Passer de la position couchée sur le dos à sur le ventre



1.

Allongé sur le dos, activez vos muscles abdominaux profonds en tirant doucement votre nombril vers votre colonne vertébrale.



2.

Croisez vos bras sur votre poitrine.



3.

Fléchir une jambe. Commencez la transition sur le côté avec les jambes (poussez le sol avec le pied de la jambe pliée), puis avec le haut du corps.



### Instructions bonus :

- Essayez le mouvement avec chaque jambe séparément afin de trouver votre côté dominant où il vous sera plus facile de tourner.
- Entraînez-vous à tourner des deux côtés.



4.

Une fois sur le côté, étendez votre jambe inférieure et tournez-vous lentement sur le ventre. Tendez ensuite complètement l'autre jambe.

5.

Revenez à la position de départ dans l'ordre inverse. Effectuez 10 à 12 répétitions. Répéter 3 fois de chaque côté.

## 6. Se relever de la position sur le dos grâce à un appui latéral



**1.**  
Allongé sur le côté, activez vos muscles abdominaux profonds en tirant doucement votre nombril vers votre colonne vertébrale.



**2.**  
Poussez sur le sol avec votre bras supérieur, afin de pouvoir placer le coude de votre autre bras en appui.



**3.**  
Appuyez-vous sur le coude de votre bras inférieur. Se mettre en position semi-assise en s'aidant des mains.



**4.**  
En prenant appui sur vos paumes, soulevez votre torse du sol (en vous appuyant sur vos genoux et vos paumes).



**5.**  
Maintenez la position à quatre pattes. Les genoux sont écartés à la largeur des hanches, les paumes à la largeur des épaules.



#### 6.

En position à quatre pattes, déplacez-vous vers la chaise la plus proche ou un autre objet stable à proximité.

#### 7.

Redressez votre colonne vertébrale et placez un pied vers l'avant pour vous soutenir. Posez vos mains sur une chaise ou un meuble à proximité.

#### 8.

Se lever avec un soutien si nécessaire.

#### 9.

Revenez à la position de départ dans l'ordre inverse. Effectuez 10 à 12 répétitions. Répéter 3 fois de chaque côté.

#### Instructions bonus :

- Si l'exercice est trop difficile, vous pouvez vous aider à vous relever en vous appuyant sur une chaise ou un meuble stable.
- Si l'exercice est trop facile, levez-vous sans poser les mains sur le support.
- Entraînez-vous à vous lever du sol en faisant des parties du mouvement et, au fur et à mesure que vous vous améliorez, faites tout le mouvement en une seule fois.

## 7. Se lever après s'être couché sur le ventre



1.

Allongé sur le ventre, activez vos muscles abdominaux profonds en tirant doucement votre nombril vers votre colonne vertébrale.



2.

Soulevez-vous sur vos avant-bras et poussez vos coudes vers l'arrière de façon à ce qu'ils soient sous vos épaule



3.

En prenant appui sur les avant-bras, soulevez le torse du sol et mettez-vous en position basse à quatre pattes (en vous appuyant sur les genoux et les avant-bras).



4.

Se soulever sur les paumes des mains. Maintenez la position à quatre pattes. Les genoux sont écartés à la largeur des hanches et les paumes à la largeur des épaules.



5.

Redressez votre colonne vertébrale et placez un pied vers l'avant pour vous soutenir.



6.

Appuyez-vous sur la jambe avec vos mains en soutien et essayez de vous lever lentement en soutien et de vous lever.



7.

Revenez à la position de départ dans l'ordre inverse. Effectuez 10 à 12 répétitions. Répéter 3 fois de chaque côté.

## Instructions bonus :

- Si l'exercice est trop difficile, vous pouvez vous aider à vous relever en vous appuyant sur une chaise stable placée contre un mur.
- Si l'exercice est encore trop difficile, passez de la position couchée sur le côté à la position latérale (voir exercice 6) par l'appui latéral à partir de la position couchée).
- Si l'exercice est trop facile, levez-vous sans poser les mains sur la jambe d'appui.

## 8. Levage de charges en toute sécurité



1.

Se tenir debout, les jambes écartées. Avant de soulever la charge, activez profondément les muscles abdominaux en tirant doucement le nombril vers la colonne vertébrale. En même temps, activez les muscles du plancher pelvien (comme si vous essayiez de vous retenir d'aller aux toilettes).



2.

Pliez les genoux pour vous accroupir légèrement, en gardant la colonne vertébrale droite. Gardez la charge près de votre corps. Utilisez les muscles de vos jambes pour soulever la charge. Pendant le levage, maintenez la colonne vertébrale droite et activez les muscles profonds de l'abdomen et du plancher pelvien.



3.

Descendre lentement la charge au sol en respectant les règles de levage.

## 9. Test assis-levé



1.

Tenez-vous droit et assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour de vous (éliminez tout danger potentiel !).

2.

Descendez avec précaution en position assise, les jambes croisées. Essayez de ne pas utiliser vos bras ou vos mains comme levier ou support.

3.

Une fois que vous êtes assis de manière stable, essayez de vous relever, en essayant de ne pas utiliser vos mains ou vos genoux pour vous soutenir.

4.

Vous pouvez obtenir un total de 10 points : chaque appui supplémentaire utilisé (par exemple main ou genou) entraîne une déduction d'un point, et d'un demi-point pour toute perte d'équilibre pendant le mouvement (voir la fiche de notation à la page suivante).



**Appui sur la main :**

- 1 point



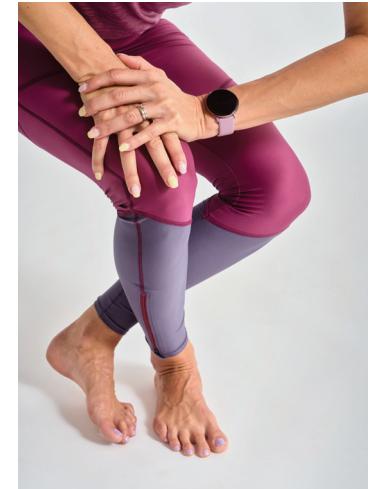
**Appui sur le genou :**

- 1 point



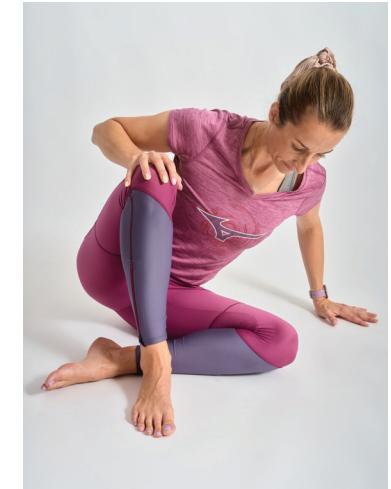
**Appui sur l'avant-bras :**

- 1 point



**Soutien avec la paume de la main sur le genou:**

- 1 point



**Soutien latéral :**

- 1 point

**BON : 8-10 points**

**JUSTE : 3,5-7,5 points**

**MAUVAIS : 0-3 points**

### Notation :

La note maximale possible pour le test est de 10 points : un total possible de 5 points pour s'asseoir et de 5 points pour se lever du sol jusqu'à la position debout. L'utilisation de la main, de l'avant-bras, du genou ou du côté de la jambe pour se relever du sol - ou l'appui de la main sur le genou - entraîne une déduction d'un point. Un demi point supplémentaire est déduit si l'évaluateur perçoit une exécution instable ou une perte partielle d'équilibre dans l'un ou l'autre des mouvements.

## Auteurs

**Maja Dolenc** est professeur titulaire à la Faculté des sports, où elle enseigne dans le domaine des loisirs sportifs et de la remise en forme. Elle est l'auteur de dix manuels universitaires et de plus de 130 articles scientifiques et 160 articles professionnels. Ses recherches portent sur l'activité physique en tant qu'élément clé d'un mode de vie sain, en particulier dans le contexte du vieillissement, de la prévention des chutes et de la promotion de la santé. Le professeur Dolenc a supervisé plus de 125 mémoires de licence et de maîtrise et a dirigé plus de 50 cours de formation, auxquels ont participé 3 700 personnes. Outre ses activités d'enseignement et de recherche, elle participe activement à divers organes et comités professionnels de la Faculté des sports, du Comité olympique de Slovénie et de l'Union sportive slovène. Elle a participé à de nombreux projets nationaux et internationaux visant à promouvoir l'activité physique, la santé et les modes de vie actifs. Ses réalisations ont contribué de manière significative au développement des loisirs sportifs en Slovénie et au-delà.



**Tjaša Knific** est titulaire d'un master en physiothérapie et est une ancienne athlète de haut niveau. Elle est employée en tant qu'associée au développement à l'Institut national de santé publique (NIJZ) au sein du Centre pour les programmes de prévention et de promotion de la santé, où elle dirige le groupe d'experts sur l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. Son travail comprend la recherche, la gestion et la mise en œuvre de stratégies dans la pratique clinique, ainsi que des conférences dans les domaines de la santé publique, de la physiothérapie, de la promotion de la santé et de la prévention, du comportement physique quotidien chez les adultes et du vieillissement actif et en bonne santé. Elle participe activement à la formation des professionnels de la santé, à l'élaboration et à la mise en œuvre de programmes de santé et à la préparation de politiques de santé publique. En outre, elle est chargée de cours dans plusieurs facultés de santé slovènes et est auteur ou coauteur de nombreux articles, mémoires de maîtrise et de licence, manuels et matériel pédagogique sur l'activité physique pour la santé, la condition physique et la réduction des comportements sédentaires.

**ABC+ programme mouvement pour un vieillissement actif et une vie saine.**

Auteurs : Maja Dolenc\* et Tjaša Knific\*\*

Éditeur : Institut national de santé publique de la République de Slovénie, Trubarjeva 2, Ljubljana

Lecteur : Mihaela Tornar

Photographie de Marja Bizjak Ažman et de Domen Bizjak

Conception : HercogMartini

Ljubljana, 2025

Édition électronique

Publié sur : <https://nijz.si>

\* Faculté de sport, Université de Ljubljana, Slovénie

\*\* Institut national de santé publique, Ljubljana, Slovénie

**Tous droits réservés.** Toute reproduction partielle ou totale, de quelque manière que ce soit et sur quelque support que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite des auteurs. Les violations seront sanctionnées conformément au droit d'auteur et au droit pénal.

Catalogage avant publication (CIP) préparé par la Bibliothèque nationale et universitaire de Ljubljana

COBISS.SI-ID 221095939

ISBN 978-961-7211-55-9 (PDF)

## Parenaires



## Sponsors



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Financé par l'Union européenne. Les points de vue et les opinions exprimés sont toutefois ceux de l'auteur ou des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.