

Sport à la maison. Des exercices pour un bon équilibre

Chargé de missions au comité départemental Sports pour tous 49, Anthony Chauviré propose des exercices accessibles à tous et adaptés à la prévention des chutes.



Anthony CHAUVIRE propose une séance de 3 minutes/ ANTHONY CHAUVIRE

Accessible à tous et préventif, cet enchaînement de trois minutes permet d'améliorer la qualité de vos appuis et la force de vos chevilles. Idéal dans la prévention des chutes et du risque d'entorses ou de fractures. Il convient aussi aux marcheurs et coureurs qui souhaitent se préparer à une sortie en nature.

Où se placer ? En intérieur ou en extérieur mais sur une surface plate et non glissante.

L'équipement requis ? Des chaussures lacées ou pieds nus sur tapis ou sol propre (éviter les coupures).

Les quatre conseils du coach

- 1- À faire et à refaire à tout moment de la journée.
- 2- À faire seul ou famille (c'est ludique).
- 3- Un point d'appui solide peut être utile à proximité (ex : table ou mur).
- 4- Complexifier en changeant la surface (coussin, serviette pliée en quatre) ou en fermant les yeux.

Vidéo : <https://youtu.be/TmvtiDB1V2k>