

# OTAGO

# FORCE ET ÉQUILIBRE

Programme d'exercice à domicile



**laterLife**  
**training.**

**Texte par Sheena Gawler**

attachée de recherche, Research Department of Primary Care  
and Population Health University College London Medical School  
Co-Developpement du projet, Tuteur sénior en chef. Later Life Training

**Illustrations par Simon Hanna**

praticien spécialisé dans les chutes et l'exercice physique  
Cambridgeshire Falls Service. Tuteur senior. Later Life Training

# Sécurité

Assurez-vous que la chaise que vous utilisez est robuste et stable. Portez des vêtements confortables et des chaussures qui maintiennent bien le pied et la cheville.

Préparez-vous un espace et, avant de commencer, ayez à portée de main votre bandeau d'exercice et un verre d'eau (pour après).

Pendant les exercices, si vous ressentez une douleur thoracique, des vertiges ou des difficultés respiratoires (souffle court), **arrêtez immédiatement** et contactez votre médecin (ou appelez une ambulance si vous vous sentez très mal et que vos symptômes persistent malgré l'arrêt de l'effort).

Si vous ressentez des douleurs articulaires ou musculaires, arrêtez, vérifiez votre position et essayez de nouveau. Si la douleur persiste, demandez conseil à votre moniteur d'exercices Otago.

Cependant, il est normal de sentir vos muscles travailler et de légères courbatures le lendemain de l'exercice. Cela montre que les exercices sont efficaces.

Respirez normalement pendant les exercices et prenez-y du plaisir.

Donnez-vous comme objectif de faire ces exercices 3 fois par semaine.

**Si vous utilisez ce fascicule sans prendre part à une session supervisée, consultez votre médecin pour vérifier que ce programme est adapté pour vous.**

# Exercices d'échauffement

Il faut toujours commencer par un échauffement pour préparer votre corps aux exercices principaux.

Il y a 6 exercices d'échauffement.

**compétez-les tous.**

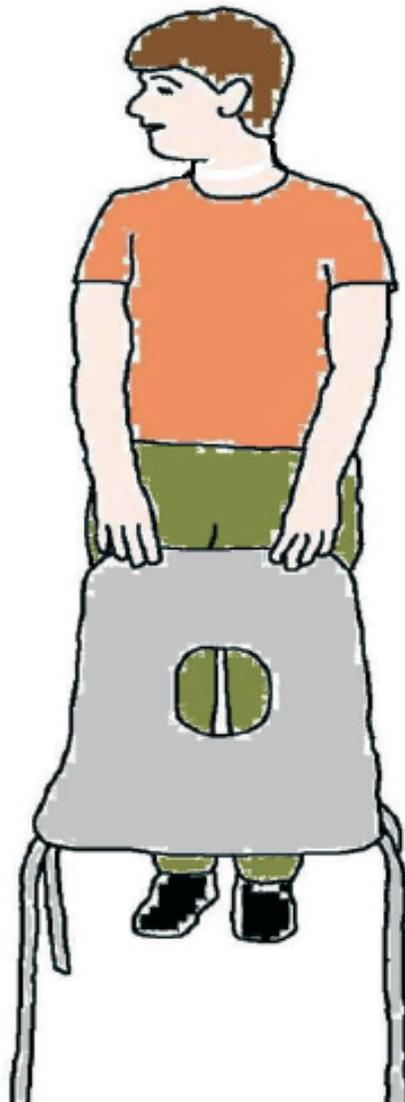
# Marche

- Tenez-vous droit (en tenant votre support si besoin)
- Commencez à marcher
- Si vous vous sentez à l'aise, balancez également un bras ou les deux
- Continuez à marcher pendant une à 2 minutes



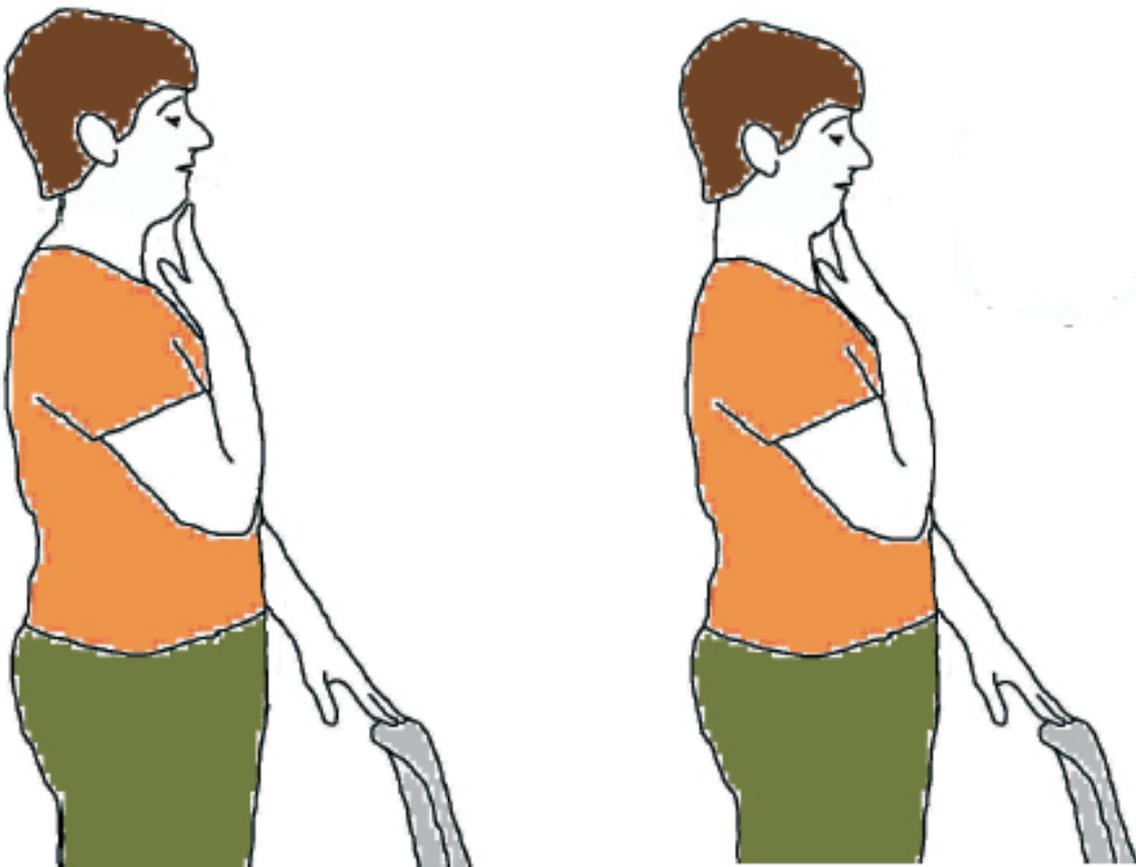
# Mouvements de tête

- Tenez-vous debout, droit avec les pieds écartés d'une distance de hanches, les bras ballants le long du corps ou tenant le support
- Tournez la tête doucement vers la gauche puis doucement à droite
- Assurez-vous que les épaules restent bien immobiles et que seule la tête tourne
- Répétez 5 fois



# Mouvements du cou

- Tenez-vous debout bien droit, les pieds parallèles, écartés à largeur de hanche, les bras ballants le long du corps ou tenant la chaise
- Placez 2 doigts sur votre menton, puis poussez-le doucement en arrière jusqu'à ce que vous sentiez un étirement derrière votre cou.
- Répétez 5 fois



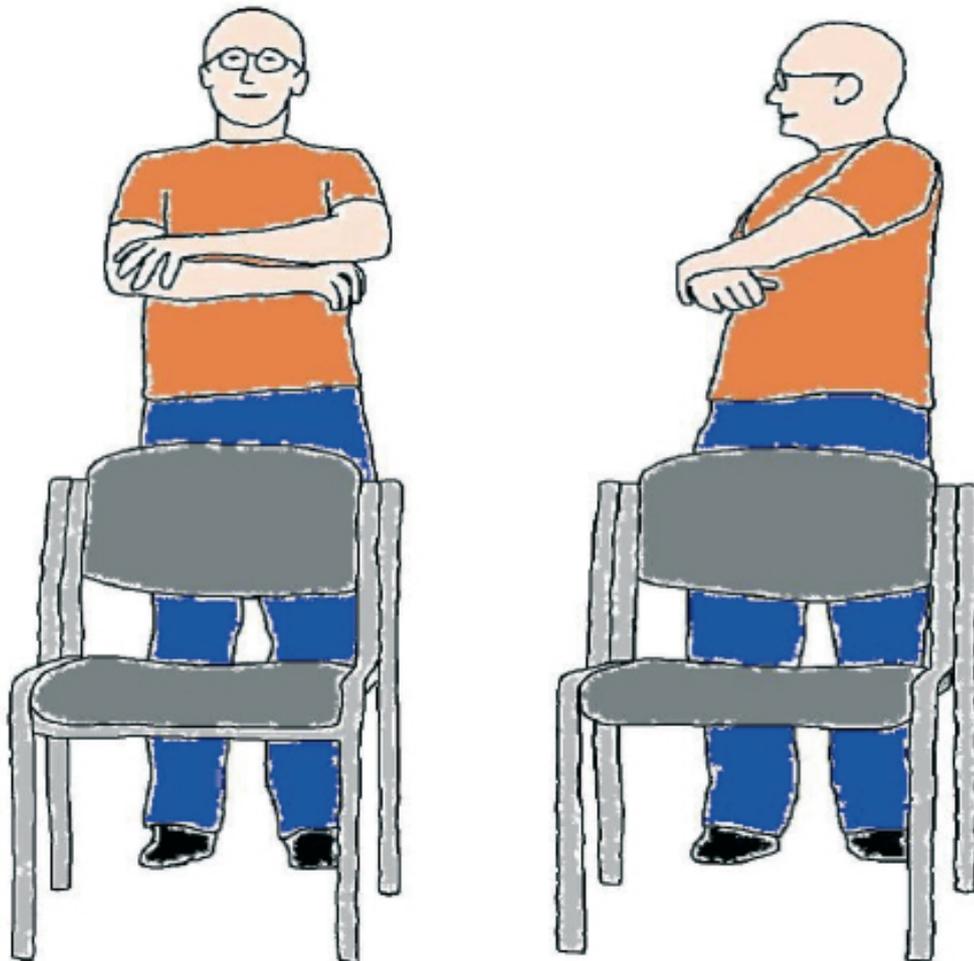
# Extension du dos

- Debout bien droit, les pieds écartés à largeur de hanche
- Mettez les mains sur les fesses
- Cambrez-vous doucement en arrière
- Evitez de regarder le plafond, veillez à garder les genoux droits
- Répétez 5 fois



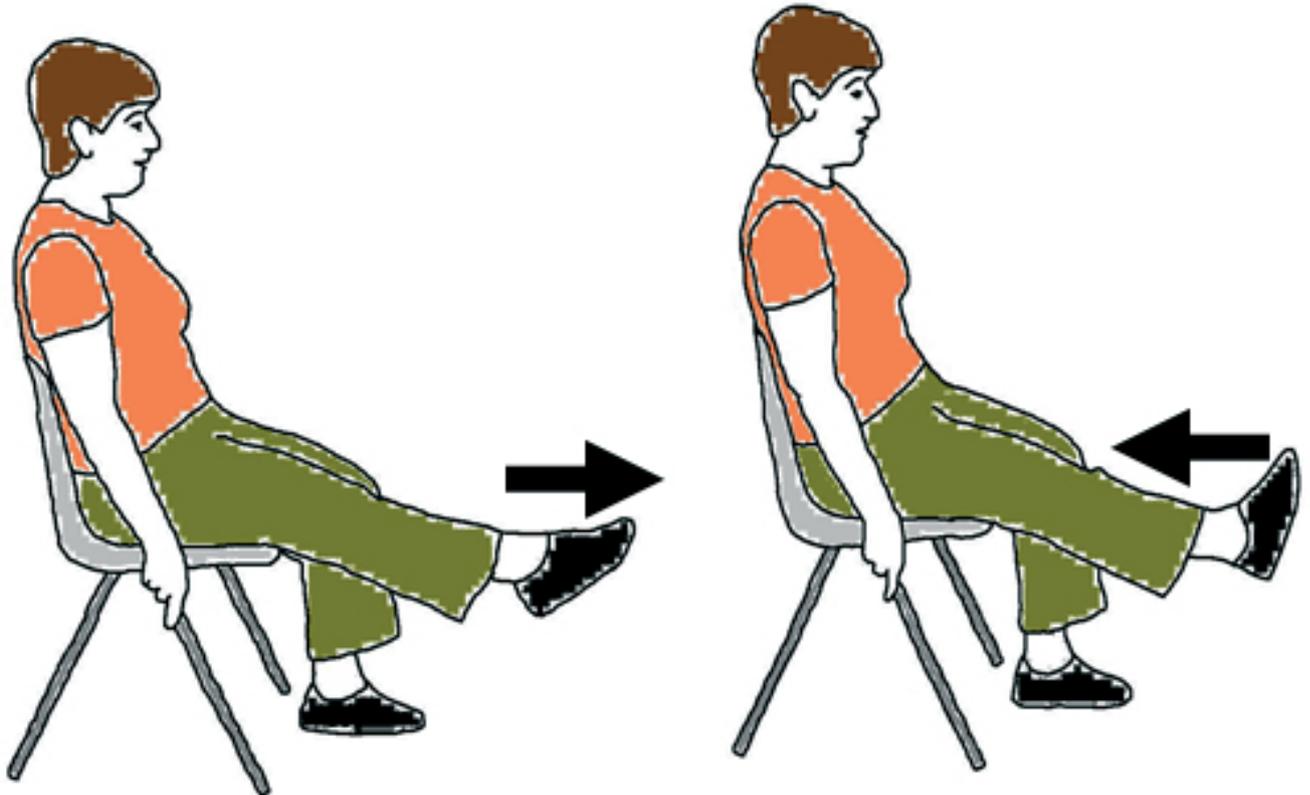
# Mouvements du tronc

- Debout bien droit, les pieds écartés à largeur de hanche
- Croisez les bras sur la poitrine ou placez une main sur la chaise
- Soulevez le buste puis tournez doucement la tête et les épaules vers la droite
- Assurez-vous que seul le haut du corps pivote et que les hanches restent bien droites
- Revenez à la position de départ puis recommencez de l'autre côté
- Recommencez 5 fois



# Mouvements des chevilles

- Assis, le dos maintenu contre par le dossier de la chaise
- Dressez une jambe bien droite, le pied au-dessus du sol
- Gardez cette position et étendez votre pied, orteils en prolongement du pied, puis redressez-les.
- Faites 5 fois ce mouvement puis la même chose avec l'autre jambe.
- Si cela tire trop derrière le genou, refaites ce mouvement le pied plus près du sol.



# Exercices de renforcement

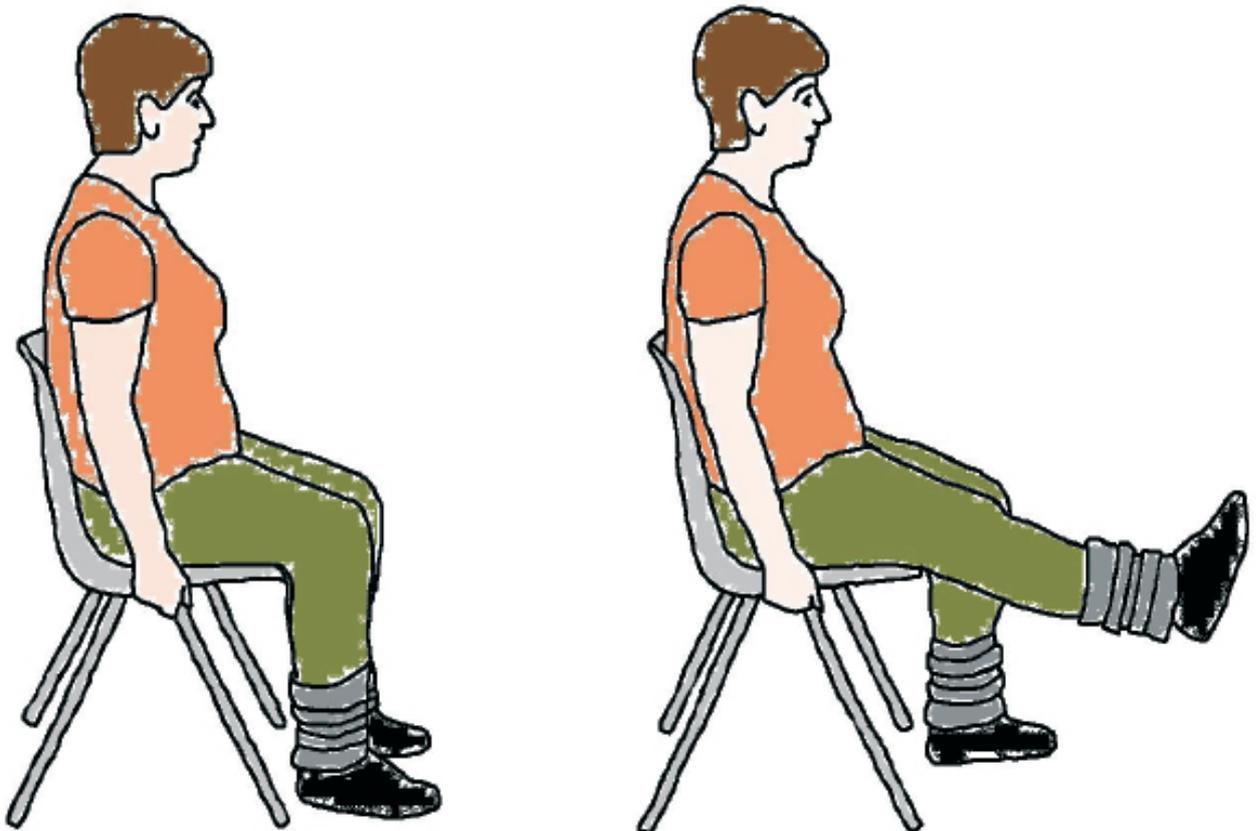
Ils sont destinés à vous aider à améliorer votre force musculaire

Complétez-les tous

**Accrochez maintenant vos poids aux chevilles**

# Renforcement de l'avant des genoux

- Assis, le dos maintenu contre par le dossier de la chaise, les jambes au sol (pieds sous les genoux)
- Avancez un pied contre le sol puis soulevez doucement le poids et redressez la jambe (sans la tendre complètement)
- Repliez la jambe doucement en contrôlant la descente
- Répétez \_\_\_ fois sur cette jambe, puis changez de jambe
- Essayez de lever en comptant environ 3 secondes et de redescendre sur environ 5 secondes à chaque fois



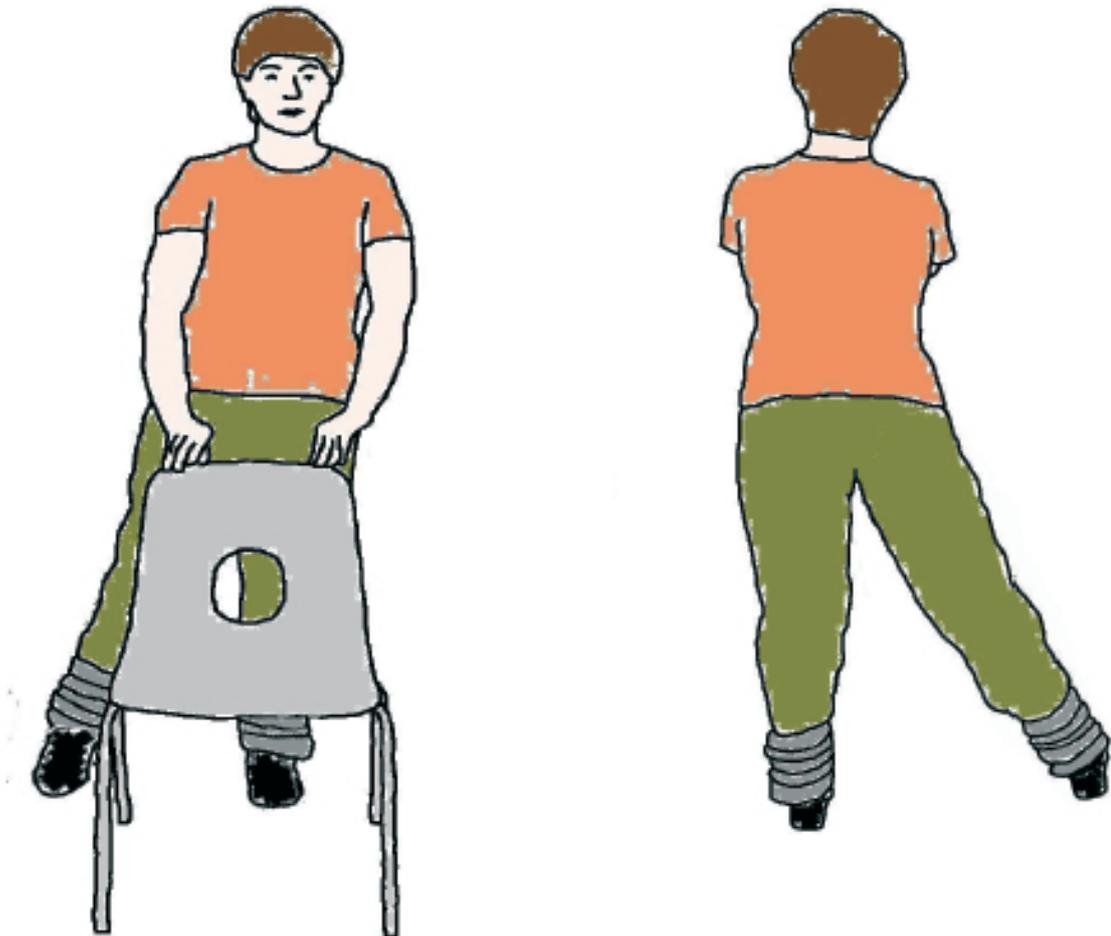
# Renforcement de l'arrière des genoux

- Tenez-vous debout à l'arrière de votre support
- Les pieds écartés à distance de hanche et genoux relâchés
- Reculez un pied et soulevez doucement le talon vers les fesses en gardant les genoux en face
- Dépliez lentement
- Reposez-vous brièvement les deux pieds au sol
- Répétez \_\_\_ fois d'un côté puis changez de jambe
- Essayez de lever en comptant environ 3 secondes et de redescendre sur environ 5 secondes à chaque fois



# Renforcement des cuisses (partie latérale)

- Debout bien droit, les pieds écartés à largeur de hanche
- Levez doucement la jambe tendue sur le côté en gardant les orteils pointés vers l'avant
- Evitez de pencher le corps sur le côté
- Reposez-vous brièvement les deux pieds au sol
- Répétez \_\_\_ fois d'un côté puis changez de jambe
- Essayez de lever en comptant environ 3 secondes et de redescendre sur environ 5 secondes à chaque fois



# Important!

**Retirez maintenant vos poids des chevilles**

# Contraction des mollets

- Debout bien droit en tenant le support, les pieds écartés à largeur de hanche
- Levez doucement les talons en basculant le poids du corps sur les gros orteils
- Evitez de bloquer les genoux
- Répétez 10 à 20 fois
- Essayez de lever en comptant environ 3 secondes et de redescendre sur environ 5 secondes à chaque fois



# Dorsiflexion des pieds

- Debout bien droit en tenant le support, les pieds écartés à largeur de hanche
- Relevez doucement les pointes des pieds en gardant les genoux relâchés
- Evitez de reculer les fesses
- Rebaissez doucement les pointes des pieds
- Essayez de lever en comptant environ 3 secondes et de redescendre sur environ 5 secondes à chaque fois



# Exercices d'équilibre

Leur but est de vous aider à améliorer votre équilibre et votre stabilité et ainsi prévenir les chutes.

**Compétez-les tous.**

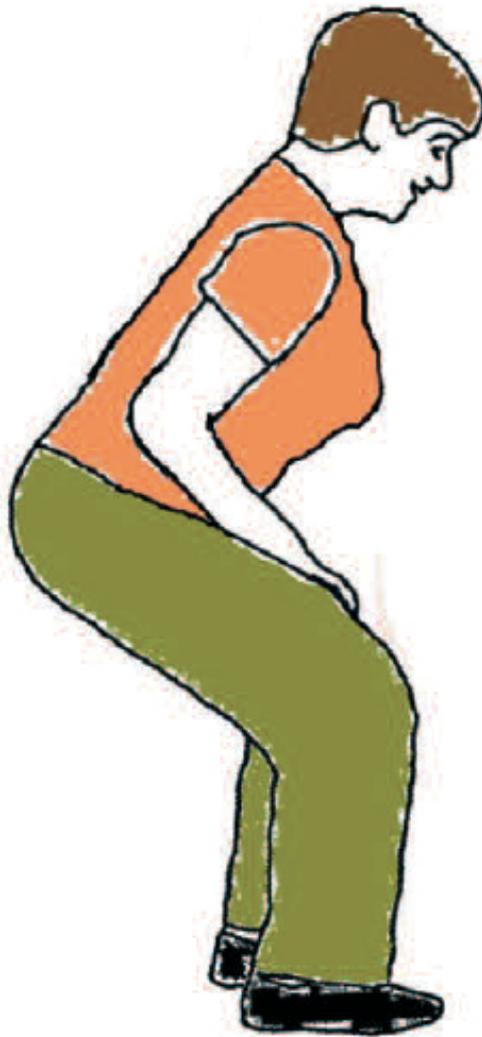
# Genoux pliés avec appui

- Les pieds parallèles écartés d'une distance de hanche
- Tenez votre support
- Pliez les genoux et reculez les fesses comme si vous vouliez vous assoir
- Veillez à ce que les pieds restent bien à plat
- Revenez en position initiale
- Recommencez \_\_\_ fois



# Genoux pliés sans appui

- Les pieds doivent être écartés à largeur de hanche, orteils vers l'avant
- Pliez les genoux, fesses en arrière comme si vous vouliez vous assoir
- Gardez les talons au sol
- Veillez à ce que les genoux ne se tournent pas en dedans
- Redressez-vous
- Répétez \_\_\_ fois



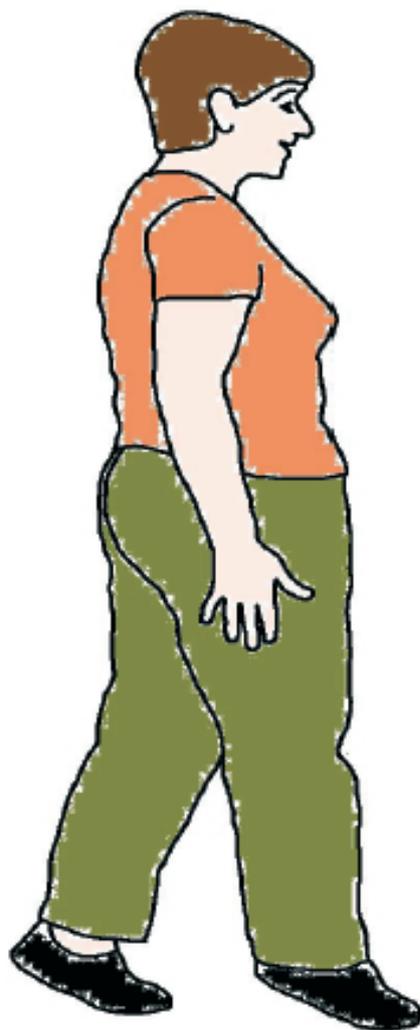
# Marche sur la pointe des pieds avec appui

- Tenez-vous sur le côté contre le support, les pieds écartés à largeur de hanche
- Soulevez les pieds, le poids du corps sur les gros orteils
- Faites 10 pas sur la pointe des pieds
- Ramenez les pieds au même niveau avant de rebaisser les talons au sol
- Retournez-vous contre le support et recommencez dans l'autre direction
- Bouger d'un pas ferme avec maîtrise



# Marche sur la pointe des pieds sans appui

- Debout, les pieds écartés à largeur de hanche
- soulevez les pieds, le poids du corps sur les gros orteils
- Faites 10 pas sur la pointe des pieds
- Ramenez les pieds au même niveau avant de rebaisser les talons au sol.
- Retournez-vous et recommencez dans l'autre direction
- Bouger d'un pas ferme avec maîtrise.



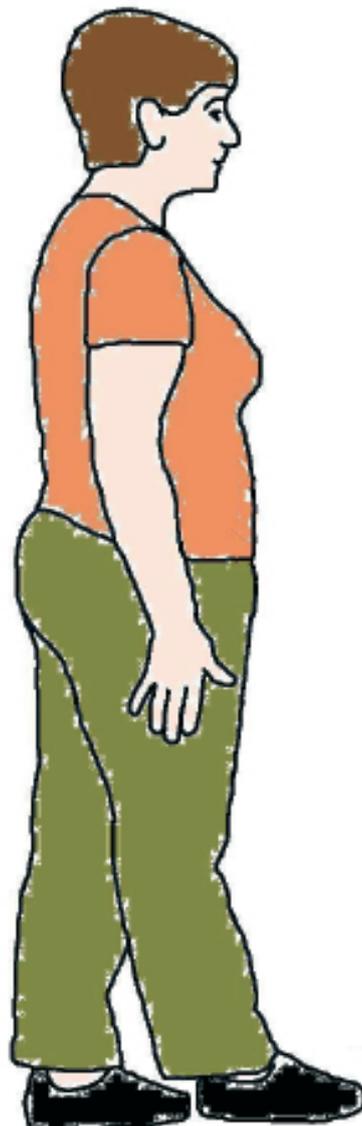
# Equilibre pieds en alignement, avec appui

- Debout bien droit, à côté de la chaise en prenant appui sur elle
- Placez un pied devant l'autre se touchant, en alignement
- Regardez droit devant vous et gardez l'équilibre pendant 10 secondes
- Ramenez vos pieds l'un à côté de l'autre et recommencez l'exercice en alignement en changeant de pied



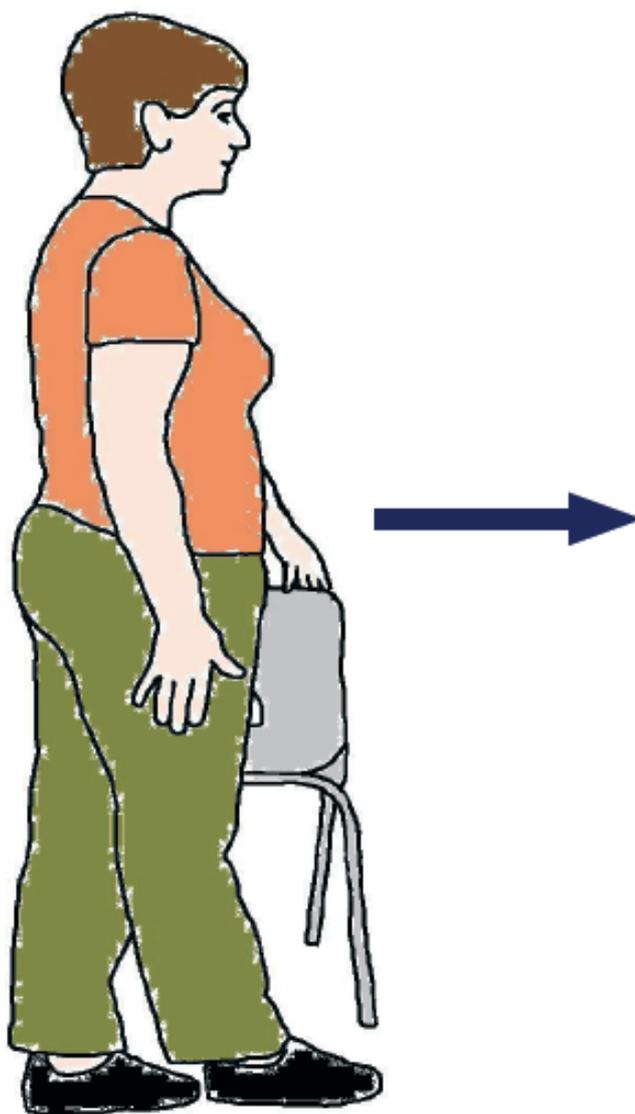
# Equilibre pieds en alignement, sans appui

- Debout bien droit
- Placez un pied devant l'autre en alignement
- Regardez droit devant vous et gardez l'équilibre pendant 10 secondes
- Recommencez l'exercice en changeant de pied.



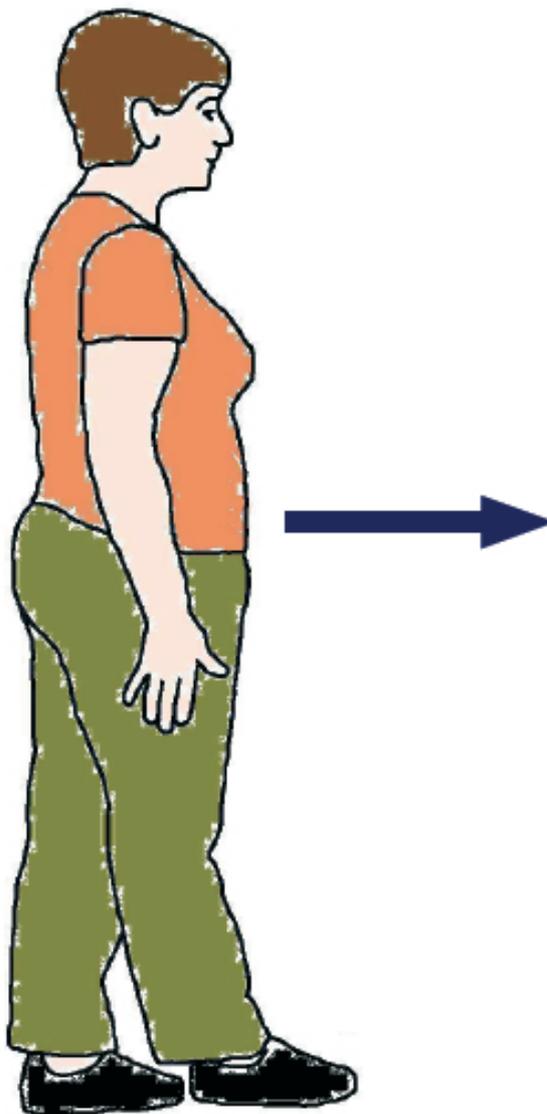
# Marche pieds en alignement, avec appui

- Debout bien droit sur le côté du support
- Faites 10 pas un pied devant l'autre sur une ligne droite
- Regardez devant vous en visant une marche assurée
- Ramenez vos pieds côte à côte, tournez-vous et recommencez la marche en ligne de l'autre côté



# Marche pieds en alignement (funambule)

- Debout bien droit
- Faites 10 pas un pied devant l'autre sur une ligne droite
- Regardez devant vous en visant une marche assurée.
- Ramener vos pieds côte à côte, tournez-vous et recommencez la marche en ligne de l'autre côté.



# Equilibre sur une jambe avec appui

- Debout bien droit en tenant le support de la main gauche
- Pliez le droit, jambe relevée en arrière et restez sur une jambe pendant 10 secondes sans bloquer l'autre genou
- Répétez l'exercice en changeant de côté



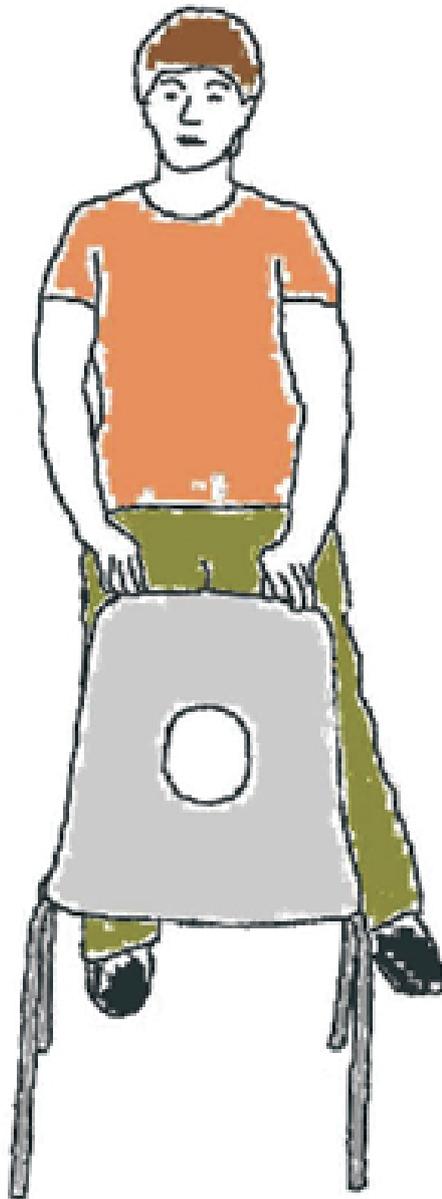
# Equilibre sur une jambe sans appui

- Debout bien droit
- Pliez un genou, jambe relevée en arrière et restez sur une jambe pendant 10 secondes
- Répétez l'exercice en changeant de jambe



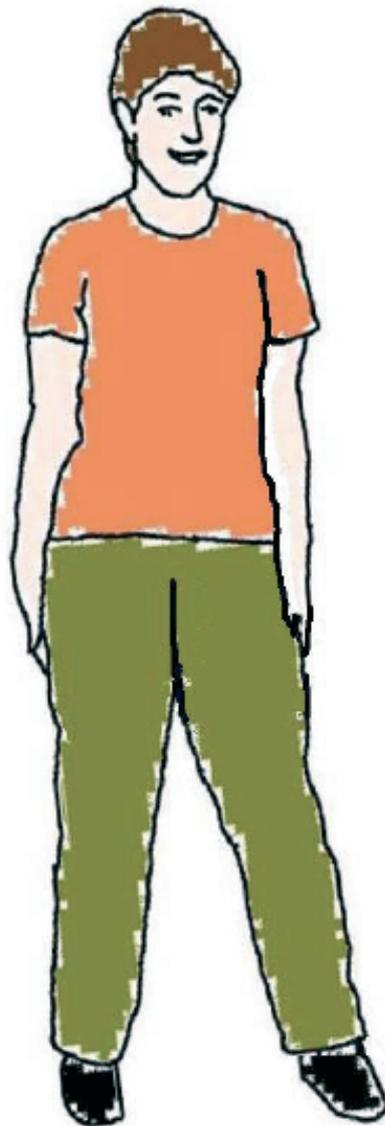
# Marche de côté avec appui

- Debout bien droit en tenant le support
- Faire 10 pas de coté en maintenant les hanches de face et les genoux souples
- Répétez de l'autre côté



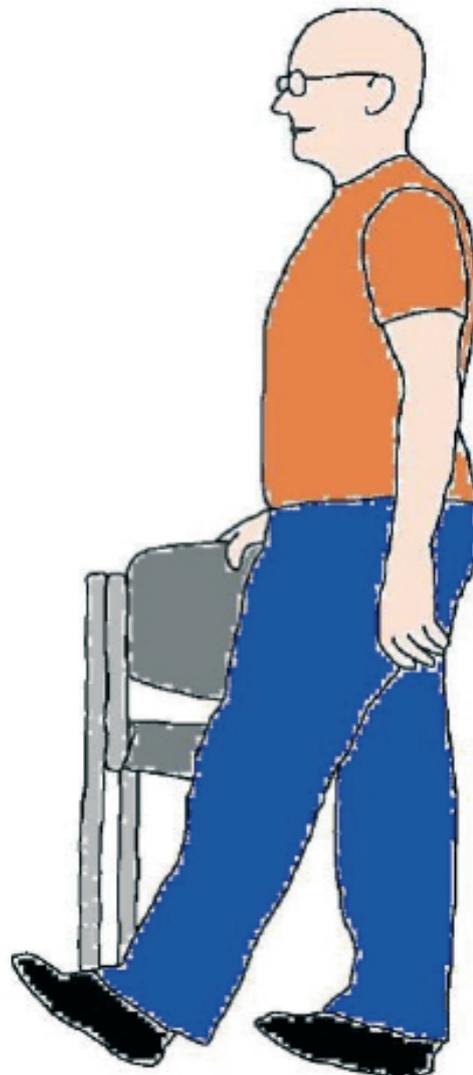
# Marche de côté sans appui

- Debout bien droit
- Faire 10 pas de coté en maintenant les hanches de face et les genoux souples
- Répétez de l'autre côté



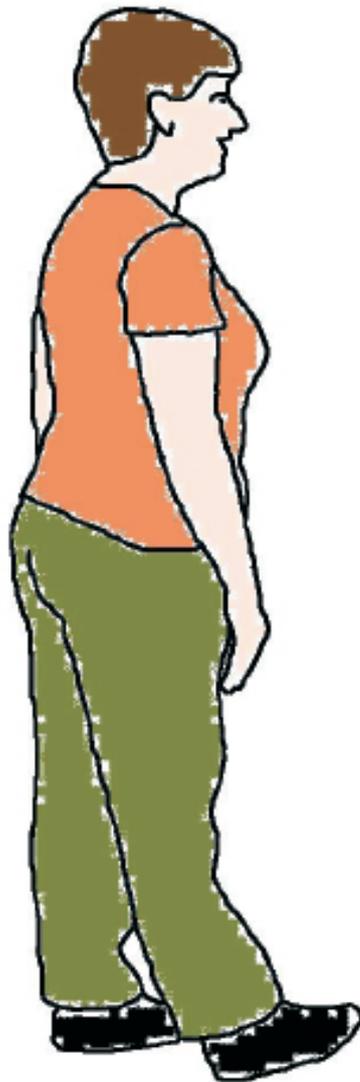
# Marche sur les talons avec appui

- Debout bien droit, de côté contre le support
- Soulevez les pointes des pieds en gardant les genoux relâchés et les fesses bien dans l'alignement du corps
- Faites 10 pas sur vos talons
- Avancez d'un pas prompt avec assurance et contrôle
- Ramenez vos pieds l'un à côté de l'autre avant de reposer vos orteils au sol
- Recommencez dans l'autre direction



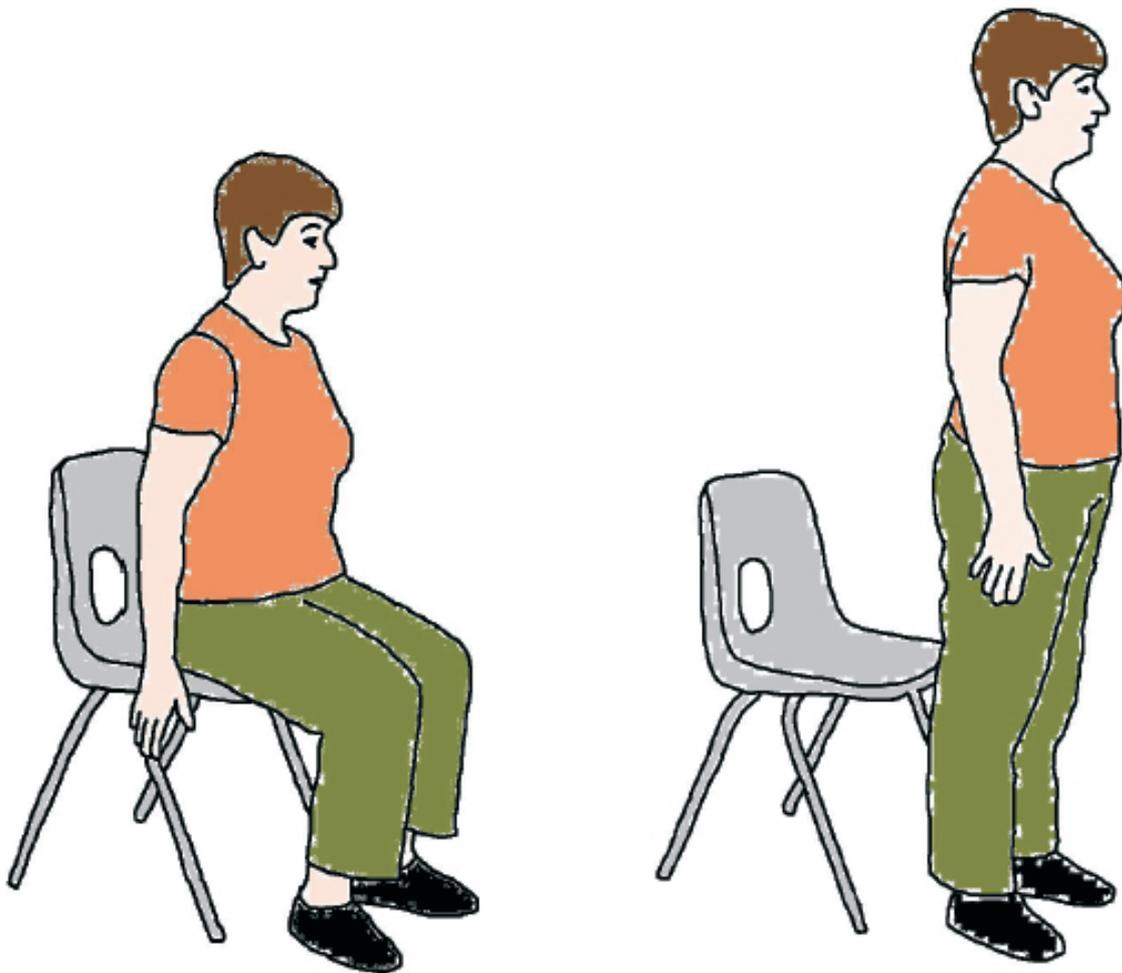
# Marche sur les talons sans appui

- Debout bien droit
- Soulevez vos pointes comme précédemment
- Faites 10 pas sur vos talons
- Avancez d'un pas prompt avec assurance et contrôle
- Ramenez vos pieds l'un à côté de l'autre avant de reposer vos orteils au sol.
- Recommencez dans l'autre direction.



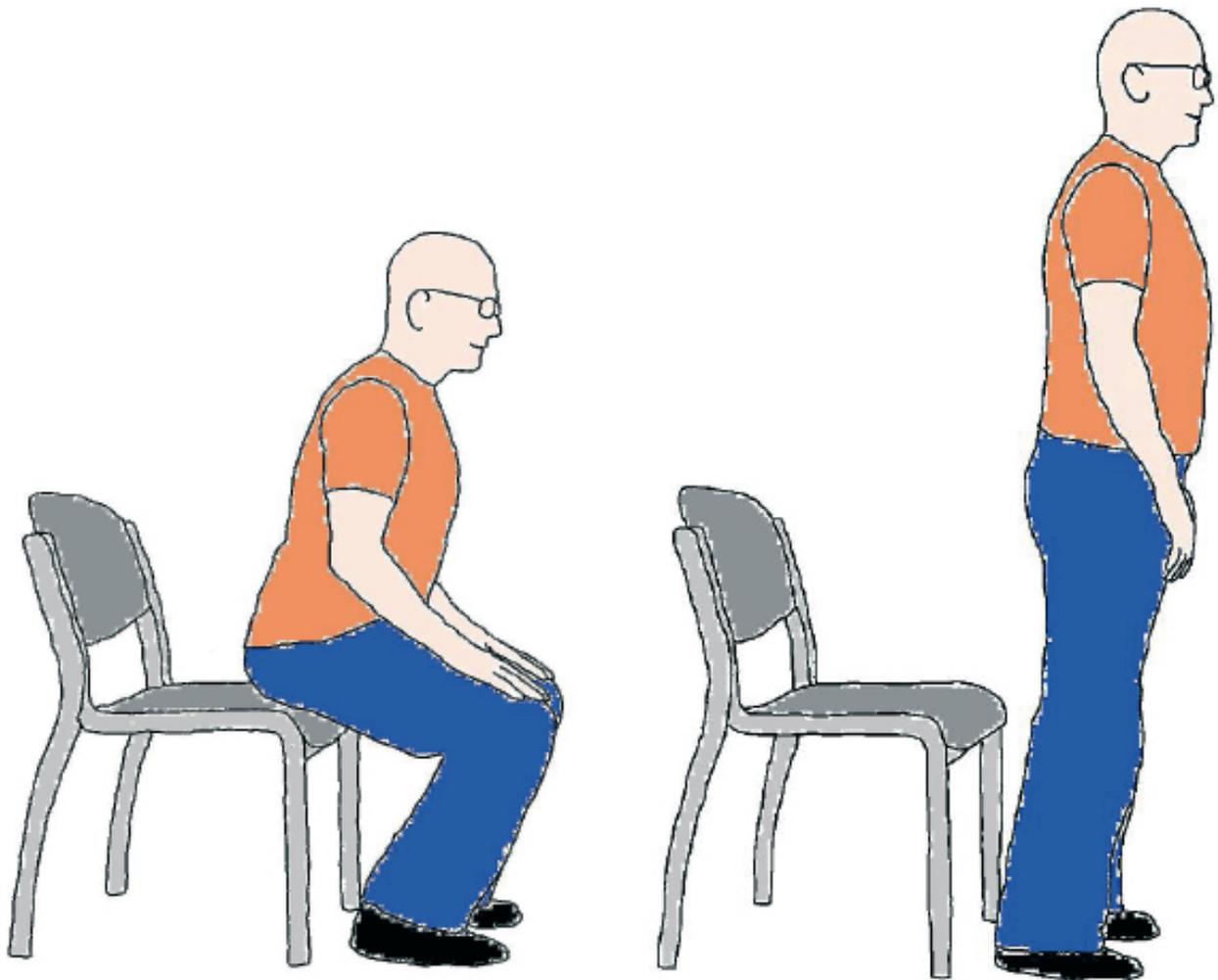
# Assis-debout avec l'appui des mains

- Asseyez-vous dos bien droit au bord de la chaise Placez vos pieds légèrement en arrière
- Penchez-vous légèrement en avant
- Relevez-vous en vous aidant des mains si besoin
- Reculez jusqu'à ce que vos jambes touchent la chaise
- Asseyez-vous doucement sur la chaise en amortissant des mains si besoin
- Répétez \_\_\_ fois



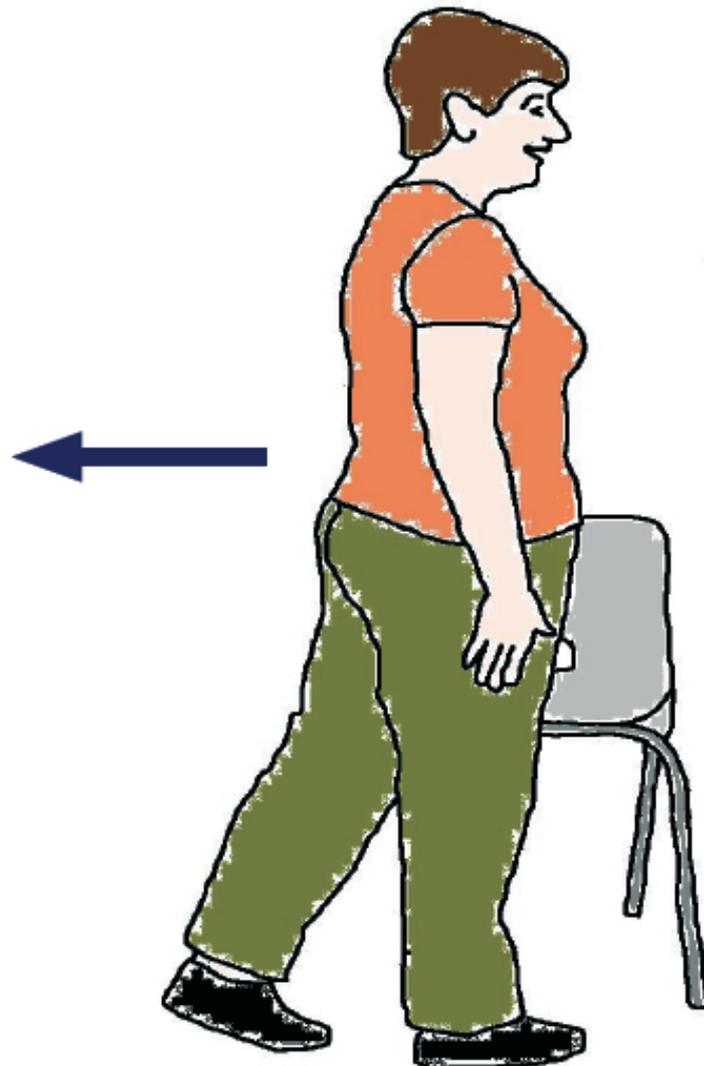
# Assis-debout sans l'appui des mains

- Asseyez-vous dos bien droit au bord de la chaise avec les mains sur les cuisses ou croisées sur la poitrine
- Placez vos pieds légèrement en arrière
- Penchez-vous légèrement en avant
- Relevez-vous
- Reculez jusqu'à ce que vos jambes touchent la chaise et asseyez-vous doucement sur la chaise
- Répétez \_\_\_ fois.



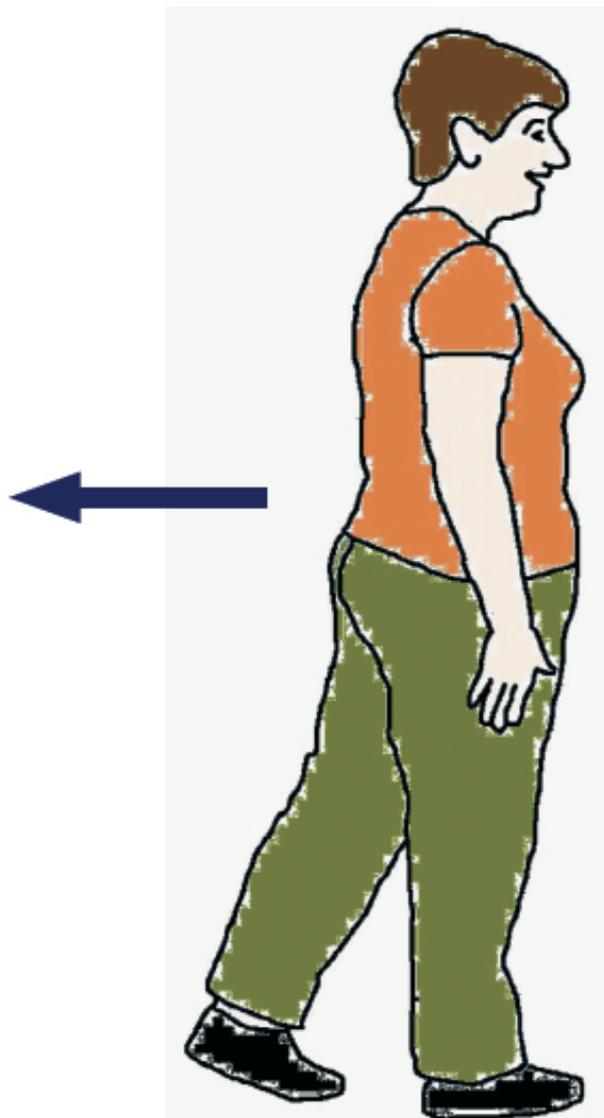
# Marche en arrière avec appui :

- Debout, le côté du corps contre la chaise
- Faites 10 pas en arrière
- Gardez le dos bien droit et regardez droit devant vous pendant tout l'exercice
- Servez-vous de vos orteils contre talon comme guide et posez la pointe au sol avant le talon.
- Gardez un pas ferme et mesuré.
- Répétez l'exercice dans l'autre direction.



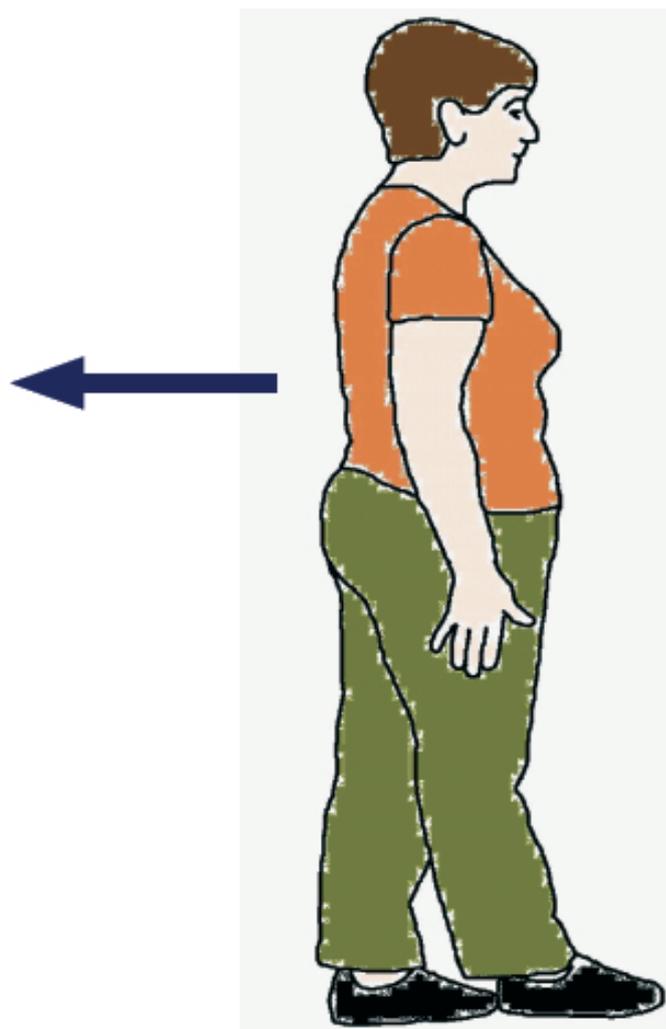
# Marche en arrière

- Debout bien droit
- Faites 10 pas en arrière
- Gardez le dos bien droit et regardez droit devant vous pendant tout l'exercice
- Servez-vous de vos orteils contre talon comme guide et posez la pointe au sol avant le talon
- Gardez un pas ferme et mesuré
- Répétez l'exercice dans l'autre direction



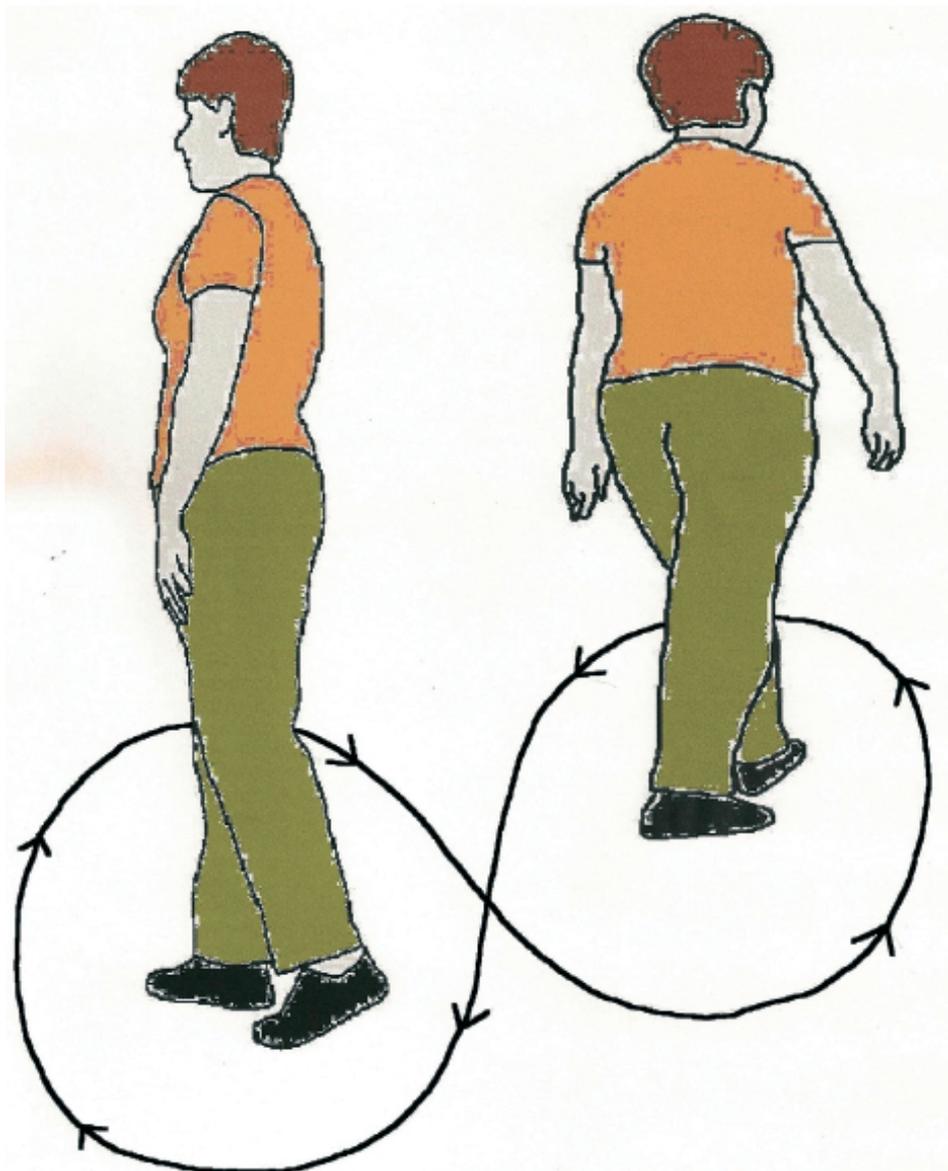
# Marche en arrière les pieds en alignement

- Debout bien droit
- Regardez droit devant vous
- Placez le pied directement derrière le précédent faisant toucher orteils contre talon en alignement
- Continuez sur 10 pas, en visant une démarche assurée et fluide et en posant la pointe au sol avant le talon
- Réécarter les pieds à distance de hanche puis retournez-vous et répétez l'exercice dans l'autre direction



# Marche en huit

- Marchez à votre allure habituelle en formant un 8 au sol (autour de deux chaises si cela est plus facile pour vous)
- Essayez de maintenir une posture bien droite en marchant
- Répétez l'exercice que 2 fois seulement



# Escaliers

- Utilisez la rampe si c'est votre habitude, mais essayez de ne pas trop tirer sur le bras
- Utilisez la jambe la plus forte pour prendre le premier appui sur chaque marche
- Posez le pied en entier sur la marche
- Vérifiez la position de votre pied en baissant seulement les yeux plutôt qu'en penchant le buste
- Au sommet, reposez-vous un peu puis redescendez en posant le pied le plus faible en premier
- Répétez l'exercice \_\_\_ fois

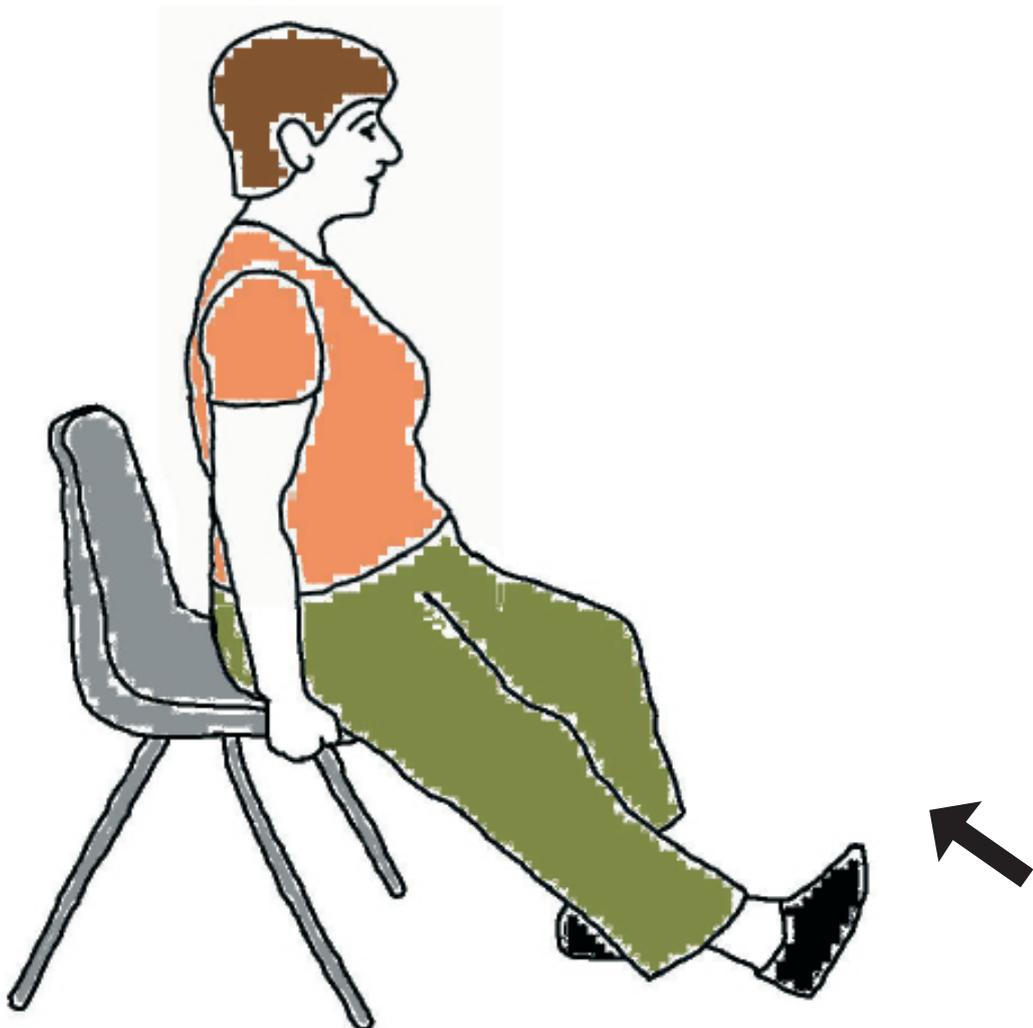


# Fin de la session

Faites les exercices d'étirement suivants :

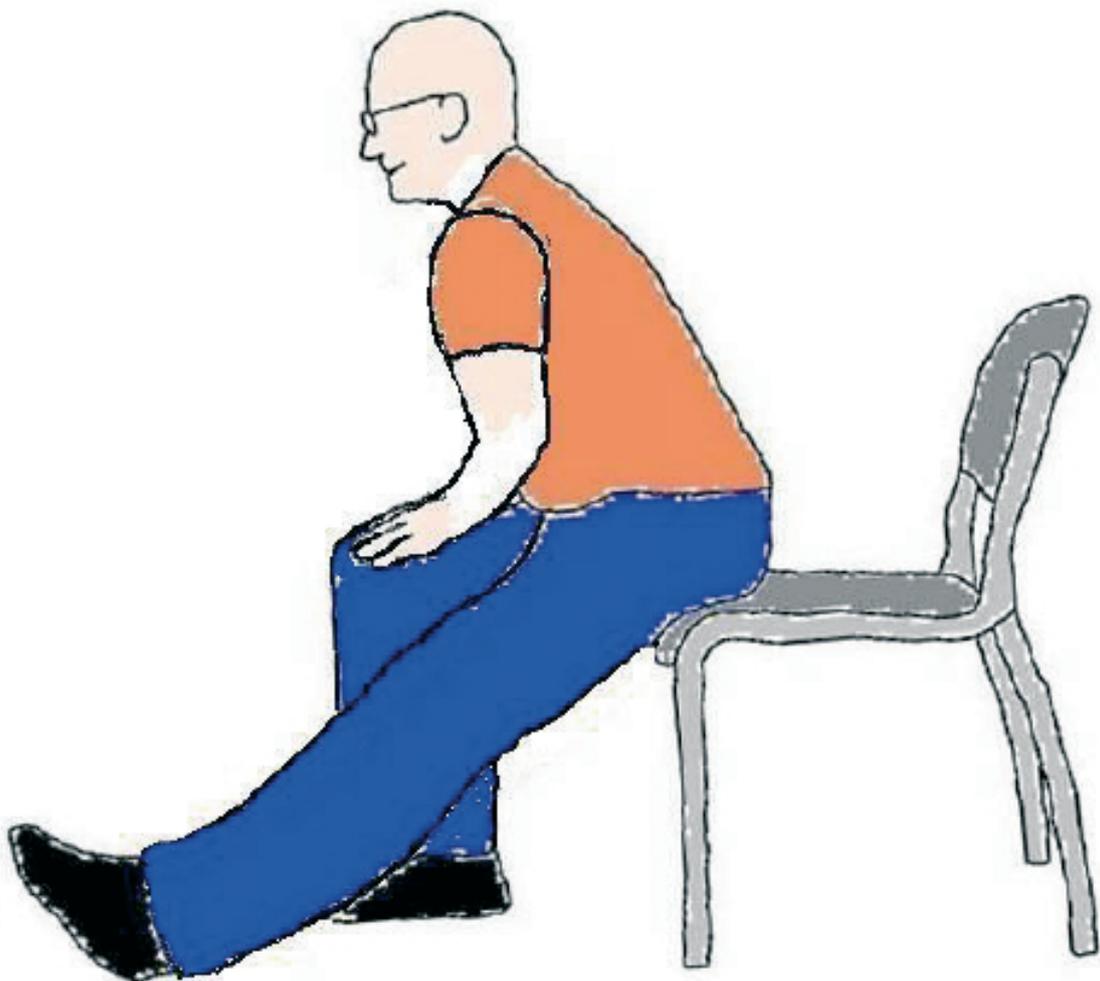
# Etirement des mollets

- Asseyez-vous au bord de la chaise en vous maintenant avec les mains
- Gardez une jambe pliée, le genou à la verticale de la cheville
- Etirez l'autre jambe en maintenant le talon au sol.
- Redressez vos orteils jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans le mollet
- Gardez cette position 10 à 15 secondes en vérifiant que votre genou ne soit pas en hyper extension.
- Relâchez et répétez l'exercice avec l'autre jambe.



# Etirement derrière les cuisses

- Vérifiez que vous êtes bien devant et proche de la chaise
- Etirez une jambe, le talon au sol, mettez vos deux mains sur l'autre jambe et asseyez-vous bien droit
- Penchez-vous en avant le dos bien droit jusqu'à ce que vous sentiez un étirement derrière votre cuisse
- Maintenez la position 10 à 15 secondes
- répétez l'exercice avec l'autre jambe.



# Marche

Donnez-vous comme objectif de faire 2 fois 30 mn de marche par semaine.

5 à 10 mn de marche sont un bon moyen pour commencer, puis augmentez progressivement jusqu'à atteindre 30 mn de marche continue.

Si possible marchez à un pas qui vous réchauffe et accélère votre respiration. Vous devez être toujours capable de parler en marchant. Si vous vous sentez trop essoufflé pour parler, c'est que vous allez trop vite et que vous devez ralentir un peu.

Porter des vêtements amples et confortables et des chaussures plates qui maintiennent le pied et la cheville.



# Fini!

Bravo ! vous avez fini vos exercices pour aujourd'hui.

Donnez-vous comme objectif de faire ces exercices 3 fois par semaine. Fixer un jour et une heure pour ces sessions dès maintenant.

## **Progression d'équilibre**

Lorsque vous faites les exercices d'équilibre avec confiance régulièrement, vous aurez tendance à avoir moins besoin de l'appui des mains. Vous pouvez commencer par ne plus utiliser les petits doigts lors de l'appui pour voir si vous gardez votre équilibre. La prochaine étape est de ne plus utiliser l'annulaire et lorsque vous avez maîtrisé cela de ne plus utiliser le majeur non plus et ne prendre appui que sur les index pour garder l'équilibre. Il faut vous sentir en confiance à chaque étape avant de progresser à l'étape suivante.



## **Références :**

The Otago Exercise Programme, Professor John Campbell & Dr Clare Robertson. ACC New Zealand, 1997.

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 1: A randomised controlled trial. British Medical Journal 2001, Vol 322, p697-700.

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 2: Controlled trial in multiple centers. British Medical Journal, 2001, Vol 322, p701-704.

The Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training, 2008, 2010, 2012.

The “How to Lead the Otago Exercise Programme Handbook”, Later Life Training, 2008, 2010, 2012.

## **Remerciements additionnels:**

Steve Richardson, Crashed Inventors, pour la conception graphique du fascicule.

Professeur John Campbell et Dr Clare Robertson pour leur autorisation d'utiliser le programme d'exercices Otago et leur collaboration continue avec Later Life Training (LLT).

Dr Susie Dinan-Young et Prof Dawn Skelton pour leur soutien technique permanent.

Ce fascicule a été traduit de l'anglais par le Dr. Thomas Gilbert (service de médecine gériatrique Groupement Hospitalier Lyon sud, France) dans le cadre du réseau thématique ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination)



[www. profound.eu.org](http://www.profound.eu.org)

Later Life Training © 2014

**Ce fascicule peut être reproduit gratuitement**