VITALITE-SENIOR.FR

Équilibre : programme de 4 semaines

8 exercices, 15 à 20 minutes, 2 à 3 séances par semaine

Avant de commencer

- Chaise stable à quatre pieds, sans roulettes, posée contre un mur ; sol dégagé, sans tapis.
- Chaussures fermées à semelle plate, ou pieds nus ; jamais de chaussons ni de chaussettes sur sol lisse.
- Téléphone à portée de main ; une personne à côté de vous si votre équilibre est mauvais ou si vous avez déjà chuté.
- Une douleur, un vertige ou un essoufflement inhabituel arrêtent la séance ; une douleur dans la poitrine : appelez le 15.

L'escalier d'appui

Vous montez d'une marche quand le dosage de départ se fait 2 séances de suite sans rattraper la chaise. Un jour de fatigue, redescendez d'une marche.

1. Deux mains posées sur le dossier.
2. Le bout des doigts seulement, un ou deux doigts de chaque main.
3. Les mains au-dessus du dossier, sans le toucher, prêtes à le rattraper.
4. Les yeux fermés, mains au-dessus du dossier, uniquement sur le transfert du poids, tenir sur un pied et pointes et talons, et jamais seul tant que vous vacillez.

Le programme

Séance de 15 à 20 minutes : 3 minutes d'échauffement (marche sur place, cercles de chevilles, rotations lentes de la tête), les 8 exercices dans l'ordre du tableau (10 à 14 minutes), 2 à 3 minutes de retour au calme (étirement du mollet face au mur, respirations lentes). Dosages de départ : repères du programme, pas une norme officielle.

Exercice	Objectif	Dosage de départ	Version plus facile
Transfert du poids	Sentir ses appuis, passer d'une jambe à l'autre	5 fois de chaque côté, tenir 5 secondes	Assis, glisser le poids d'une fesse à l'autre
Tenir sur un pied	Tenir sur une jambe	3 fois par jambe, jusqu'à 10 secondes	Pointe du pied levé posée au sol
Pointes et talons	Chevilles et mollets	10 montées sur la pointe, 10 sur les talons	Assis, même mouvement
L'horloge	Garder l'équilibre quand le bras bouge	2 tours par côté	Pied levé effleurant le sol
Se lever sans les mains	Jambes, passage assis-debout	10 fois	Mains sur les cuisses pour pousser
Montées de genoux	Lever le pied en marchant	10 par jambe, en alternant	Genou levé à mi-hauteur, deux mains sur le dossier
Jambe tendue sur le côté	Hanche, appui latéral	10 par jambe	Jambe à peine écartée
Marche talon-orteil	Marcher sur une ligne	2 allers de 10 pas le long du mur	Pas normaux en ligne, main à plat sur le mur

Les 8 exercices

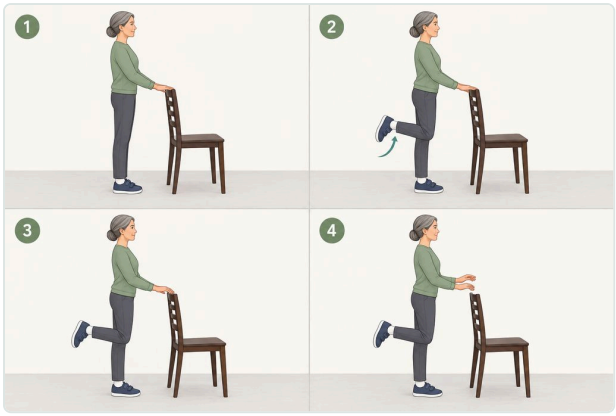
Les vignettes numérotées du schéma suivent les étapes numérotées de chaque fiche.



1 Transfert du poids

1. Debout, la chaise à votre gauche, posez la main gauche à plat sur le haut du dossier, pieds écartés de la largeur des hanches, jambes tendues sans être verrouillées, dos droit, regard devant.
2. Décalez doucement le bassin vers la droite jusqu'à porter presque tout le poids sur la jambe droite ; le pied gauche ne touche plus le sol que du bout des orteils. Tenez, puis revenez au centre.
3. Décalez le bassin vers la gauche, tout le poids sur la jambe gauche, le pied droit sur le bout des orteils, les épaules bien horizontales. Tenez, puis revenez au centre.

Dosage	5 fois de chaque côté, en tenant 5 secondes.
Plus facile	assis au bord de la chaise, glissez le poids d'une fesse à l'autre.
Plus difficile	montez dans l'escalier d'appui jusqu'aux yeux fermés, et tenez jusqu'à 30 secondes au maximum.



2 Tenir sur un pied

1. Debout face au dossier, à une demi-longueur de bras, posez les deux mains à plat dessus, pieds joints, dos droit, regard devant.
2. Pliez le genou droit vers l'arrière pour décoller le pied d'une dizaine de centimètres, tout le poids sur la jambe gauche, genou gauche légèrement souple. Tenez, reposez, puis changez de jambe.
3. Au palier suivant, gardez la même position mais ne touchez le dossier que du bout de l'index et du majeur.
4. Au palier d'après, tenez les deux mains quelques centimètres au-dessus du dossier, sans le toucher, coudes légèrement pliés.

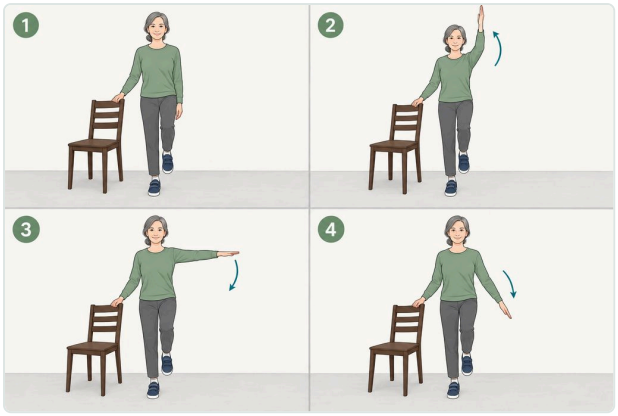
Dosage	3 fois par jambe, jusqu'à 10 secondes pour commencer.
Plus facile	la pointe du pied levé reste posée au sol.
Plus difficile	bras levés sur les côtés, puis yeux fermés (palier 4).



3 Pointes et talons

1. Debout face au dossier, les deux mains posées dessus, pieds parallèles écartés de la largeur des hanches et bien à plat, dos droit.
2. Montez sur la pointe des pieds, talons levés haut, tenez une seconde, puis redescendez lentement.
3. Restez sur les talons et levez l'avant des pieds et les orteils vers le plafond, en reculant légèrement les fesses ; redescendez.

Dosage	10 montées sur la pointe, puis 10 sur les talons.
Plus facile	assis, même mouvement.
Plus difficile	bout des doigts, puis sans les mains, puis yeux fermés sur les montées sur la pointe seulement.



4 L'horloge

1. Debout, la chaise à votre gauche, main gauche sur le dossier, portez votre poids sur la jambe gauche et décollez le pied droit de quelques centimètres, dos droit.
2. Pointez le bras droit vers midi, tendu au-dessus de la tête, le regard toujours devant.
3. Descendez-le vers 3 heures, tendu à l'horizontale sur le côté, à hauteur d'épaule.
4. Amenez-le vers 6 heures, vers le bas et un peu en arrière, puis reposez le pied et changez de côté.

Dosage	2 tours par côté.
Plus facile	le pied levé effleure le sol.
Plus difficile	le bout des doigts seulement sur le dossier. Pas de version yeux fermés sur cet exercice.



5 Se lever sans les mains

1. Asseyez-vous au bord d'une chaise adossée au mur, pieds à plat un peu en arrière des genoux, bras croisés sur la poitrine, dos droit.
2. Penchez le buste en avant, le nez au-dessus des orteils, et poussez sur les talons jusqu'à décoller les fesses.
3. Levez-vous complètement, tenez une seconde debout, puis rasseyez-vous lentement sans vous laisser tomber.

Dosage	10 fois.
Plus facile	mains sur les cuisses pour pousser.
Plus difficile	prenez 3 secondes pour vous rasseoir.

6 Montées de genoux

1. Debout, la chaise à votre gauche, main gauche sur le dossier, pieds écartés de la largeur des hanches, dos droit, regard devant.
2. Levez le genou droit devant vous jusqu'à ce que la cuisse approche l'horizontale, tout le poids sur la jambe gauche.
3. Reposez le pied droit et levez le genou gauche de la même façon, comme une marche lente sur place.

Dosage	10 par jambe, en alternant.
Plus facile	genou levé à mi-hauteur, deux mains sur le dossier.
Plus difficile	bout des doigts sur le dossier, puis comptez à rebours de 20 à 0 pendant l'exercice, pour faire deux choses à la fois comme quand vous parlez en marchant.



7 Jambe tendue sur le côté

1. Debout, la chaise à votre gauche, main gauche sur le dossier, pieds joints, dos droit.
2. Écartez la jambe droite tendue sur le côté d'une trentaine de centimètres, pointe du pied vers l'avant, buste vertical, et tenez une seconde.
3. Revenez pieds joints ; après les 10 mouvements, changez de côté.

Dosage	10 par jambe.
Plus facile	jambe à peine écartée, le pied glisse au sol.
Plus difficile	bout des doigts sur le dossier, en tenant 3 secondes jambe écartée.

8 Marche talon-orteil

1. Debout le long d'un mur, posez le bout des doigts de la main gauche dessus, à hauteur de hanche, pieds joints, regard devant.
2. Posez le pied droit devant, le talon collé contre les orteils du pied gauche, sur une même ligne.
3. Passez le pied gauche devant le droit de la même façon, en faisant glisser les doigts le long du mur.

Dosage	2 allers de 10 pas.
Plus facile	pas normaux posés sur une ligne, main à plat sur le mur.
Plus difficile	sans toucher le mur, la main à quelques centimètres. Pas de version yeux fermés sur cet exercice.

Ma grille de suivi

Semaine 1 : 2 séances, deux mains sur le dossier. Semaine 2 : 2 à 3 séances, bout des doigts sur les exercices réussis. Semaine 3 : mains au-dessus du dossier sur les exercices devenus faciles. Semaine 4 : yeux fermés sur les trois exercices concernés, si les paliers précédents sont solides. Cochez chaque séance, notez le palier atteint et le temps tenu sur un pied.

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Palier atteint	Secondes sur un pied
Semaine 1	☐	☐	☐	☐	☐
Semaine 2	☐	☐	☐	☐	☐
Semaine 3	☐	☐	☐	☐	☐
Semaine 4	☐	☐	☐	☐	☐

Document d'information générale, qui ne remplace pas un avis médical. En cas de pathologie, de douleur ou de reprise après une chute, demandez conseil à votre médecin.

Sources : Assurance maladie (ameli.fr), activité physique après 65 ans ; Organisation mondiale de la santé, recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé ; Santé publique France, chutes des personnes âgées, 2026