



La psychomotricité à la maison

Exercices pour Maintenir une marche aisée



Faire l'échauffement **assis sur une chaise**.
De manière hebdomadaire

Mobiliser
Toutes les articulations
De la tête jusqu'aux pieds
pour réveiller le corps

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



Voir fiche Gym douce pour plus de détail

Exercices

(2 exercices au choix à faire par séance)

A faire dans son couloir ou sur sa terrasse

Avec un appui sur le mur

Vous devez avoir le tronc droit.

Regardez en avant pour avoir un meilleur équilibre.

Prenez une respiration régulière.

1.

Marche sur 10 pas
Marche normale



2.

Marche sur 5 pas
Marche en faisant des grands pas



3.

Marche sur 5 pas
Marche en levant les genoux



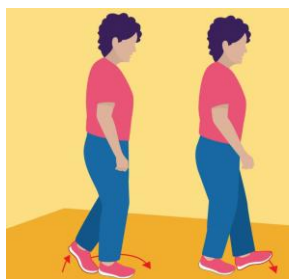
4.

Marche sur 10 pas
Marche sur le côté
avec appui **des deux**
mains sur le mur ou
sur la rambarde



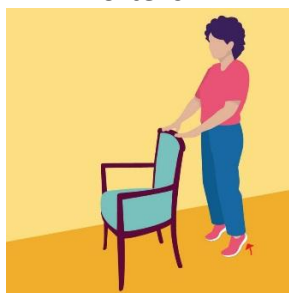
5.

Marche sur 10 pas
Marche talon orteil



6.

Soulèvement sur les
orteils



Vous aurez besoin **d'une chaise ou d'un appui mur** .

Tenez-vous droit et soulevez vos bras devant vous.

Levez-vous sur vos orteils aussi haut que possible, puis **abaissez-vous doucement**.

Ne vous penchez pas trop en avant sur la chaise ou le mur.

Soulevez et abaissez-vous 10 fois.