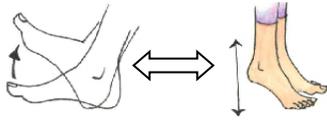


## L'échauffement

Alterner le lever des pointes de pieds et le lever des talons à une vitesse lente (x5), modérée (x5) puis rapide (x5).



Tendre une jambe (x10). Alternier avec l'autre jambe

Variables : Gardez la jambe tendue durant 10 secondes.



Alternier (x30) le lever des genoux.

Debout, rester sur place et déplacer (x20) le poids du corps de droite à gauche puis de l'avant en arrière,

Variable : dessiner des chiffres en pesant sur le contour des pieds.



Debout, rester 5 secondes en appui sur chaque jambe,

Variables : 1) ↗ la durée de l'appui.  
2) Fermer les yeux.



## Testez-vous

Testez votre degré de mobilité :

Objectif : parcourir la plus longue distance en 6 minutes.

Réalisez ce test avec un professionnel si vous souffrez d'une maladie métabolique, cardio-respiratoire et/ou de limitations fonctionnelles.

Résultats :

Dist (m)	mobilité			
	Bonne	minime	modérée	sévère
♀ 60 à 69 ans	≥ 530	De 425 à 530	De 150 à 425	≤ 150
♀ 70 à 79 ans	≥ 470	De 375 à 470	De 150 à 375	≤ 150
♂ 60 à 69 ans	≥ 580	De 465 à 580	De 150 à 465	≤ 150
♂ 69 à 79 ans	≥ 520	De 415 à 520	De 150 à 415	≤ 150

- Faites vous accompagner de vos amis et/ou de votre famille.
- Faites un bilan chez l'ostéopathe pour améliorer la mobilité de vos articulations.
- Rejoignez des randonnées nature organisées.
- Demander à votre médecin une prescription pour bénéficier d'un kinésithérapeute et/ou d'un Enseignant APA.



www.monapa.fr

Découvrez le meilleur des médicaments

La marche

Personne âgée

**Plus vous en faites, plus vous pourrez en faire et plus vous aurez envie d'en faire... Attention l'inverse fonctionne aussi !**



Le manque d'activité physique, associé à une mauvaise alimentation, représente la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité évitable en Europe.



Alors, comment faire pour préserver sa santé efficacement et simplement ?

**PRATIQUEZ LA MARCHÉ !**

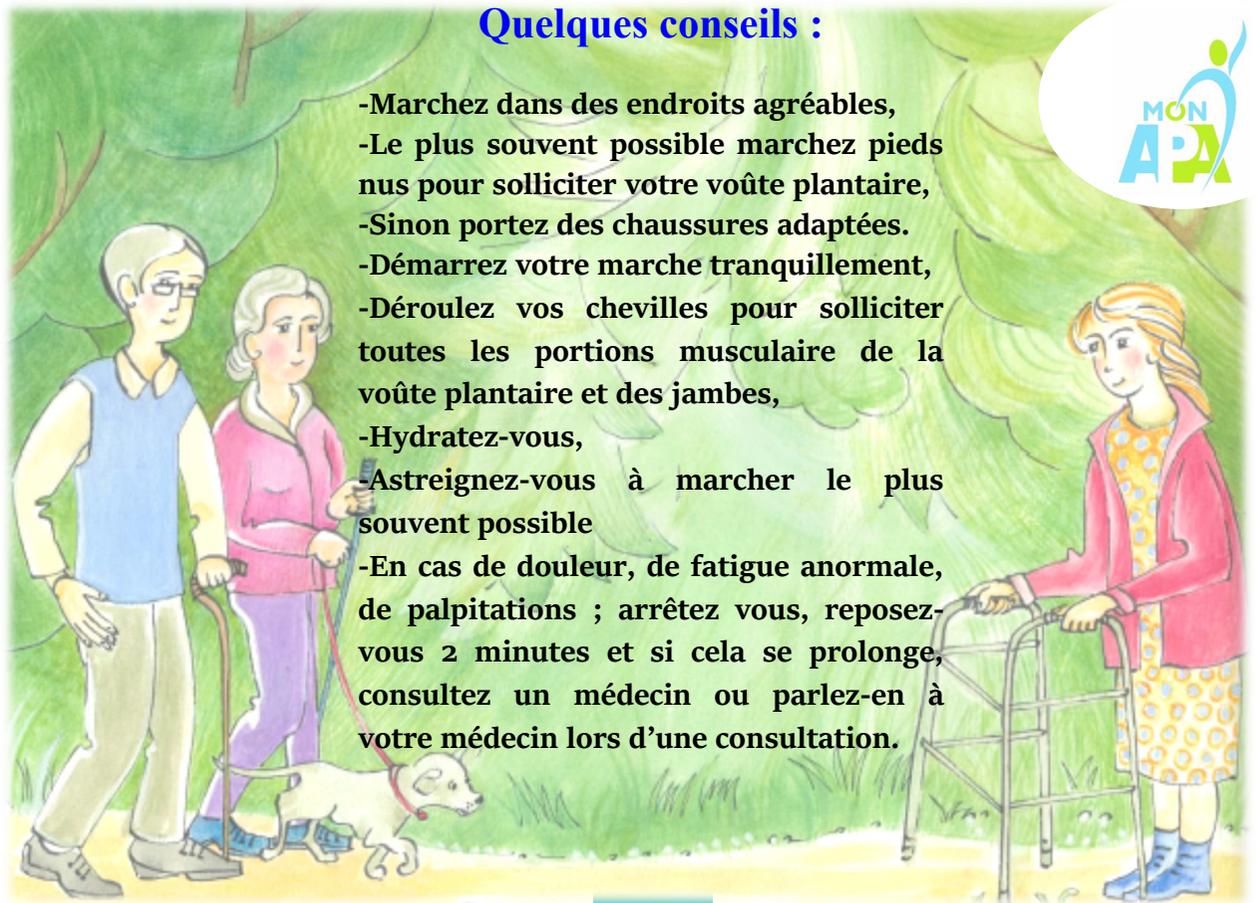
## Pourquoi ?

➤ le stress, les douleurs, le gain de poids, les blessures, le diabète, la dépression, la fracture, l'essoufflement, l'AVC, la pression artérielle, le mauvais cholestérol, la consommation de tabac, le cancer du sein, le cancer du colon, l'ostéoporose, la mortalité (- 41% pour 4500 pas/jour)...

➤ les facultés physiques, la sensibilité à l'insuline, le bon cholestérol, la fonction immunitaire, le sommeil, le transit intestinal, la mémoire, l'autonomie, la force musculaire, l'appétit, la protection du cerveau...

## Quelques conseils :

- Marchez dans des endroits agréables,
- Le plus souvent possible marchez pieds nus pour solliciter votre voûte plantaire,
- Sinon portez des chaussures adaptées.
- Démarrez votre marche tranquillement,
- Déroutez vos chevilles pour solliciter toutes les portions musculaire de la voûte plantaire et des jambes,
- Hydratez-vous,
- Astreignez-vous à marcher le plus souvent possible
- En cas de douleur, de fatigue anormale, de palpitations ; arrêtez vous, reposez-vous 2 minutes et si cela se prolonge, consultez un médecin ou parlez-en à votre médecin lors d'une consultation.



## Comment ?

**Niveau 1 :** Pratiquez des exercices physiques en position assise. Puis en position debout (avec ou sans appui des mains). levez-vous 1 minute toutes les heures ou 5 minutes toutes les 1h30.

**Niveau 2 :** marchez dans vos activités quotidiennes ; Allez chercher à pieds les petits enfants à l'école. Choisissez les escaliers plutôt que l'ascenseur. Profitez de la météo favorable pour vous promener. Marcher lorsque vous parlez au téléphone. Proposez une promenade lors de vos réunions. Buvez votre eau ou votre café debout. Occupez-vous d'un animal de compagnie...

**Niveau 3 :** la marche sportive : augmentez la vitesse à une allure de 7 à 9,5 km à l'heure pendant au moins 30 à 45 minutes par jour et 3 à 4 fois par semaine.