

suva



Programme d'entraînement dynamique de la Suva

Développer la force et l'équilibre avec le footbag

Suva

Sécurité durant les loisirs
Case postale, 6002 Lucerne

Renseignements

Tél. 041 419 58 51
service.clientele@suva.ch

Titre

Programme d'entraînement dynamique de la Suva

Imprimé en Suisse

Reproduction autorisée, sauf à des fins
commerciales, avec mention de la source.

1^{re} édition: janvier 2012

Édition revue et corrigée: septembre 2021

Référence

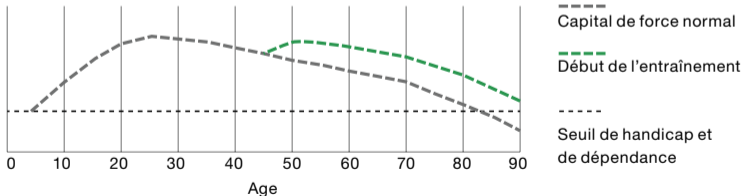
88263.f

Les progrès techniques du siècle dernier nous ont rendu la vie plus facile. La part de travail physique a considérablement diminué et nous passons la plupart de notre temps assis. Ce changement a des conséquences: 60 % de la population suisse ne bouge pas assez.

Pratiquer régulièrement une activité physique rend plus performant, mieux portant, plus heureux et réduit le risque d'accident. Un grand nombre de chutes et faux pas sont dus, en effet, à un manque de mouvement exerçant des effets négatifs sur l'équilibre et la force musculaire.

La force musculaire, comme l'équilibre, commence à diminuer progressivement dès l'âge de 30 ans (voir illustration), mais on peut ralentir ce processus naturel en s'entraînant régulièrement. De manière générale, il est important de conserver un bon capital force et équilibre aussi longtemps que possible, à titre préventif et pour une réadaptation plus rapide après un accident.

Capital et seuil de force



Miser sur la régularité

Le programme d'entraînement dynamique de la Suva permet de développer l'équilibre et la force musculaire des jambes, à condition d'être pratiqué régulièrement. Quand on est en forme, on risque moins de tomber en glissant ou en trébuchant.

Les exercices de ce programme peuvent se faire aisément chez soi ou au travail. Pour obtenir un résultat durable, nous vous conseillons de les intégrer dans votre planning quotidien.

Posture des bras

Vous pouvez accroître la difficulté des exercices en croisant les bras dans le dos ou en posant les mains (si elles sont libres) derrière la tête.



Pas fendu

Écarter un peu les pieds dans le prolongement des hanches et faire un pas en avant. Soulever le talon du pied arrière en déplaçant le poids du corps sur la jambe avant.



Position de funambule

Se placer debout sur une ligne droite. Placer le talon directement devant la pointe des orteils.

Pas de funambule

Marcher sur une ligne droite. Avancer pas à pas en plaçant le talon directement devant la pointe des orteils.



Exercices à deux

Les exercices pouvant être faits également à deux sont signalés par ce symbole:



Augmenter la difficulté

Pour augmenter la difficulté, refaites les exercices en fermant les yeux.

A quelle fréquence?

- Trois à cinq fois par semaine (rythme idéal).
- Trois à quatre variantes par exercice (les variantes se suivent par ordre de difficulté croissante:
variante 1 = exercice facile,
variante 2 = niveau de difficulté plus élevé, etc.).
- Séries: 2 x 30 secondes ou 10 à 15 répétitions.

Exercice 1

Développer l'équilibre statique

Exercice 1



Variante 1

- Position de funambule, footbag posé sur le pied avant.
- Rester immobile.



Variante 2

- Position de funambule, footbag posé sur la tête.
- Se mettre sur la pointe des pieds, garder la posture pendant 30 secondes.

Exercice 1



Variante 3

- En équilibre sur une jambe, footbag posé sur l'autre pied en position flex.
- Garder la posture pendant 30 secondes.



Variante 4

- En équilibre sur une jambe, footbag posé sur l'autre pied en position flex.
- Se mettre sur la pointe du pied en soulevant lentement le talon.
- Garder la posture pendant 30 secondes.

Exercice 1

Variante 5

- En équilibre sur une jambe, footbag posé sur l'autre pied en position flex.
- Lever le pied et saisir le footbag en gardant le dos droit.
- Redresser brièvement le buste, reposer le footbag sur le pied et revenir en position initiale.





Variante 6

- En équilibre sur une jambe, footbag posé sur l'autre pied en position flex.
- Lancer le footbag en l'air avec le pied et l'attraper avec les mains.
- Poser le footbag sur le pied flex et revenir en position initiale.





Variante 7

- En équilibre sur une jambe, footbag posé sur l'autre pied en position flex.
- Lancer le footbag en l'air avec l'autre pied et l'attraper avec les mains.
- Lancer 10 à 15 fois le footbag d'une main à l'autre par-dessous le genou fléchi.



Exercice 2

Développer l'équilibre dynamique

Exercice 2

Variante 1

- Position de funambule, footbag posé sur le pied avant.
- Avancer en faisant cinq pas de funambule, puis reculer en faisant cinq pas en arrière.



Variante 2

- Pas de funambule, footbag posé sur la tête.
- Faire cinq pas de funambule en avant et soulever les talons en se mettant
- sur la pointe des pieds après chaque pas.
- Répéter l'exercice en faisant cinq pas en arrière.



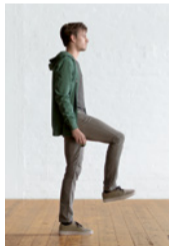
Exercice 2

Variante 3

- Pas de funambule, soulever une fois sur deux le footbag posé sur le pied flex.
- Saisir brièvement le footbag avec les mains en gardant le

dos droit, reposer le footbag sur le pied et continuer à marcher.

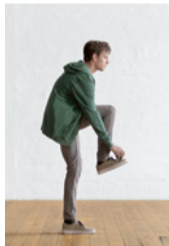
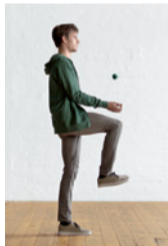
Cinq répétitions par pied.





Variante 4

- Pas de funambule, lancer une fois sur deux le footbag posé sur le pied avant en position flex et l'attraper avec les mains.
 - Reposer le footbag sur le pied et continuer à marcher.
- Cinq répétitions par pied.

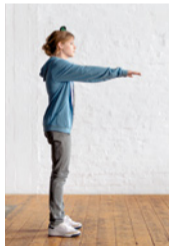


Exercice 3

Développer la force des jambes

Variante 1

- Footbag posé sur la tête, fléchir les genoux comme pour s'asseoir.
- Garder le dos droit, le genoux ne doivent pas dépasser la pointe des orteils.
- Revenir en position initiale sur la pointe des pieds.



Exercice 3



Variante 2

- Fléchir les genoux en tenant le footbag dans une main.
- Se mettre sur la pointe des pieds et lancer le footbag par-dessus la tête en l'attrapant avec l'autre main.
- Revenir en position initiale en fléchissant les genoux.



Variante 3

- Faire un pas fendu, footbag posé sur la tête.
- Se mettre sur la pointe des pieds et fléchir les genoux à 90°.

Faire l'exercice lentement et sans à-coups.

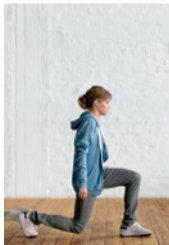


Exercice 3



Variante 4

- Faire un pas fendu en tenant le footbag dans une main.
- Se mettre sur la pointe des pieds et fléchir les genoux à 90°.
- Lancer le footbag par-dessus la tête en l'attrapant avec l'autre main et revenir en position initiale.



Variante 5

- Poser le pied sur une chaise, footbag posé sur la tête.
- Pousser les hanches vers le bas (fléchir le genou avant à 90°, le genou ne doit pas dépasser la pointe des orteils).
- Se mettre sur la pointe des pieds et revenir en position initiale.



Le modèle Suva Les quatre piliers



La Suva est mieux qu'une assurance: elle regroupe la prévention, l'assurance et la réadaptation.



Les excédents de recettes de la Suva sont restitués aux assurés sous la forme de primes plus basses.



La Suva est gérée par les partenaires sociaux. La composition équilibrée du Conseil de la Suva, constitué de représentants des employeurs, des travailleurs et de la Confédération, permet des solutions consensuelles et pragmatiques.



La Suva est financièrement autonome et ne perçoit aucune subvention de l'État.

Référence

88263.f