

## Des exercices tout simples pour bouger davantage, Partie 1

par John C. Griffin ( M.Sc.)

**A**vez-vous de la difficulté à prendre place dans un véhicule ou à vous en extirper? Avez-vous plus de difficulté à vous adonner à des loisirs qui requièrent de la souplesse et de l'équilibre ou à porter vos sacs d'épicerie?

Ce ne sont qu'un aperçu des activités qui requièrent une bonne mobilité fonctionnelle, un terme qui renvoie à la capacité de s'acquitter avec efficacité de toutes les tâches de la vie quotidienne sans trop se fatiguer ou en être endolori. Une bonne mobilité fonctionnelle contribue à une bonne qualité de vie et aide à demeurer en bonne santé, en sécurité et actif.

Dans les articles consacrés à la mobilité fonctionnelle, nous allons vous demander de vous prêter à plusieurs petits tests de dépistage qui vous aideront à cerner les faiblesses de votre mobilité fonctionnelle. Chaque article portera sur la mobilité d'une région particulière du corps. Pour chaque région, nous allons vous proposer un exercice tout simple qui contribuera à améliorer cet aspect particulier de votre mobilité fonctionnelle.

Nous allons d'abord nous arrêter aux activités de flexion qui font travailler plus particulièrement le bas du corps. Monter à bord d'une automobile et en sortir, monter et descendre rapidement des escaliers et enfilez des bas en sont des exemples.

### Test 1 : Flexion avant du tronc en position assise

Pour faire ce test :

L'exercice de renforcement suivant prévient l'aplatissement des fesses et l'amaigrissement des jambes à mesure que l'on vieillit.

- 1) Assoyez-vous bien droit sur le devant d'une chaise.
- 2) Mettez un pied à plat au sol, le genou fléchi.



- 3) Étendez l'autre jambe devant vous en appuyant le talon au sol et en pointant les orteils vers le haut.
- 4) Étirez les bras devant vous en plaçant une main sur l'autre, les majeurs alignés.
- 5) Pliez les hanches, et tout en expirant, essayez de vous toucher les orteils ou de toucher le sol devant vos orteils en vous penchant. Gardez le genou de la jambe allongée tendu.
- 6) Maintenez l'étirement pendant 2 secondes.
- 7) Répétez l'exercice avec chaque jambe et donnez-vous une note.

### Et puis, comment ça s'est passé?

Donnez-vous 2 points si vous pouvez dépasser vos orteils.

Donnez-vous 1 point si vous pouvez toucher vos orteils.

Donnez-vous 0 point si vous ne pouvez pas vous toucher les orteils ou si vous ressentez de la douleur en faisant le test.

Votre note :  
Côté gauche \_\_\_\_ Côté droit \_\_\_\_

## Exercice pour améliorer la mobilité fonctionnelle du bas du corps

Si vous avez obtenu « 0 » ou « 1 » à ce test, l'étirement suivant vous aidera à accroître la souplesse de votre dos, des muscles situés à l'arrière de vos cuisses (les ischio-jambiers) et de vos mollets. Pour cet exercice, vous aurez besoin d'un foulard. Répétez cet exercice une fois par jour, trois fois de chaque côté.

- 1) Faites passer un foulard sous votre pied droit et tenez-en les deux extrémités.
- 2) Étendez-vous sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat au sol.
- 3) Pliez le genou droit et tirez sur le foulard pour rapprocher votre cuisse droite contre votre poitrine. Maintenez cette position 10 secondes.
- 4) En maintenant la cuisse rapprochée de la poitrine, dépliez le genou pour mettre autant que possible votre jambe en extension. Tirez en douceur sur le foulard pour vous faciliter cet étirement. Maintenez cette position de 10 à 15 secondes.
- 5) Pour étirer davantage les muscles du mollet, tendez la jambe en rapprochant les orteils du menton.
- 6) Répétez ces étapes du côté gauche. Faites cet exercice 3 fois par jour de chaque côté.

À propos de l'auteur :

John C. Griffin ( M.Sc.) a enseigné pendant 37 ans au collège George Brown dans le cadre du Programme de conditionnement physique et de gestion du mode de vie. Il a œuvré comme consultant, conférencier, entraîneur et rédacteur auprès d'organismes des secteurs public et privé. John est l'auteur de plus de 60 publications, dont de nombreux ouvrages et d'un manuel intitulé Client-Centered Exercise Prescription publié par Human Kinetics. Présentement, John poursuit des recherches sur la mobilité fonctionnelle des adultes de 50 à 70 ans.



étirement 1



étirement 2