

ActiSenior

BONUS 2

De Nouveau Debout

60 exercices progressifs, du lit à la marche

60 exercices progressifs, du lit à la marche

Comment utiliser ce bonus

- Les fiches suivent six étapes, du lit à la marche : respectez l'ordre.
- Les premières fois, les transferts lit-chaise se font toujours accompagné.
- Freins du lit et de la chaise serrés, chaussures fermées, espace dégagé.
- Après une chute ou une opération, demandez l'avis du médecin avant de commencer.

LES 3 NIVEAUX DE CE BONUS

Niveau 1 · Assis — Au lit ou assis, en s'aidant des mains.

Niveau 2 · Avec appui — Avec un appui stable : lit, chaise, déambulateur ou rampe.

Niveau 3 · En autonomie — Sans appui, seulement quand l'exercice le permet en sécurité.



Important

Ce document ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un kinésithérapeute. Arrêtez en cas de douleur, de vertige ou d'essoufflement.

Sommaire

60 fiches, classées par étape. Le numéro est celui de la fiche.

AU LIT

- | | | |
|----|--------------------------|-------|
| 1 | Respirer avant de bouger | ● ● ● |
| 2 | Pompe des pieds au lit | ● ● ● |
| 3 | Presser le genou | ● ● ● |
| 4 | Serrer les fessiers | ● ● ● |
| 5 | Glisser le talon | ● ● ● |
| 6 | Écarter la jambe au lit | ● ● ● |
| 7 | Le pont au lit | ● ● ● |
| 8 | Se tourner sur le côté | ● ● ● |
| 9 | Se déplacer dans le lit | ● ● ● |
| 10 | Pousser avec les bras | ● ● ● |

S'ASSEOIR AU BORD ET TRANSFERTS

- | | | |
|----|-------------------------|-------|
| 11 | Sur le côté, puis assis | ● ● ● |
| 12 | S'asseoir sans vertige | ● ● ● |
| 13 | Pieds fermes au sol | ● ● ● |
| 14 | Se balancer au bord | ● ● ● |
| 15 | Poser et lever le pied | ● ● ● |
| 16 | Arriver au bord | ● ● ● |
| 17 | La chaise en angle | ● ● ● |
| 18 | Du lit à la chaise | ● ● ● |
| 19 | Planche de transfert | ● ● ● |
| 20 | De la chaise au lit | ● ● ● |

DE LA CHAISE À LA POSITION DEBOUT

- | | | |
|----|----------------------------|-------|
| 21 | Freiner la chaise | ● ● ● |
| 22 | Au bord de la chaise | ● ● ● |
| 23 | Pieds sous les genoux | ● ● ● |
| 24 | Le nez sur les pieds | ● ● ● |
| 25 | Pousser et décoller | ● ● ● |
| 26 | Compter avant de se lever | ● ● ● |
| 27 | Rester debout | ● ● ● |
| 28 | Lâcher une main | ● ● ● |
| 29 | S'asseoir doucement | ● ● ● |
| 30 | Trouver la chaise derrière | ● ● ● |

PREMIERS PAS AVEC APPUI

- | | | |
|----|----------------------------|-------|
| 31 | D'un pied à l'autre | ● ● ● |
| 32 | Régler le déambulateur | ● ● ● |
| 33 | Premier pas, déambulateur | ● ● ● |
| 34 | Déambulateur, jambe, jambe | ● ● ● |
| 35 | Poser le talon d'abord | ● ● ● |
| 36 | La canne du côté sain | ● ● ● |
| 37 | Canne et jambe ensemble | ● ● ● |
| 38 | Couloir avec rampe | ● ● ● |
| 39 | Pousser une chaise | ● ● ● |
| 40 | S'arrêter et souffler | ● ● ● |

MARCHER ET TOURNER EN SÉCURITÉ

- 41 Des pas un peu plus longs 
- 42 Tourner en U 
- 43 Tourner et s'asseoir 
- 44 S'arrêter sur ordre 
- 45 Marche : la saine monte 
- 46 Marche : la faible descend 
- 47 Franchir le seuil 
- 48 Regarder devant soi 
- 49 Contourner un obstacle 
- 50 Marcher d'une main 

CONFIANCE ET PRÉVENTION DES CHUTES

- 51 Se relever du sol 
- 52 Se mettre à quatre pattes 
- 53 Après une chute, du calme 
- 54 Appeler à l'aide au sol 
- 55 Vérifier ses chaussures 
- 56 Dégager le passage 
- 57 Se lever la nuit 
- 58 Pieds joints avec appui 
- 59 Regarder sans vaciller 
- 60 Une minute de plus 

Respirer avant de bouger

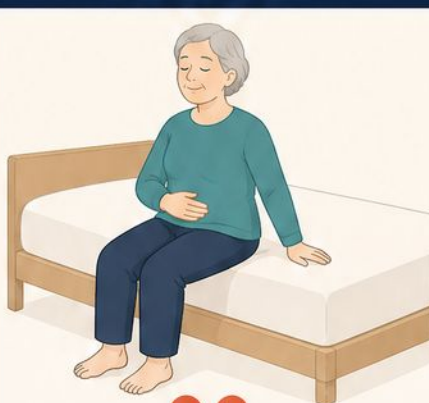
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



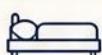
À QUOI ÇA SERT

Oxygéner et calmer avant de commencer



ATTENTION À

Si le souffle manque, arrêtez



IL VOUS FAUT: Le lit et un oreiller

1

Allongez-vous sur le dos

2

Gonflez le ventre en comptant 4

3

Expirez en comptant 6

Pompe des pieds au lit

Niveau 1



3 NIVEAUX



Assis



Avec appui



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Faire circuler le sang des jambes



ATTENTION À

Seule la cheville bouge

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Jambes tendues sur le lit
- 2 Tirez les pointes vers vous
- 3 Tendez-les, 20 fois

Conseil de pro: toutes les heures si vous restez au lit.

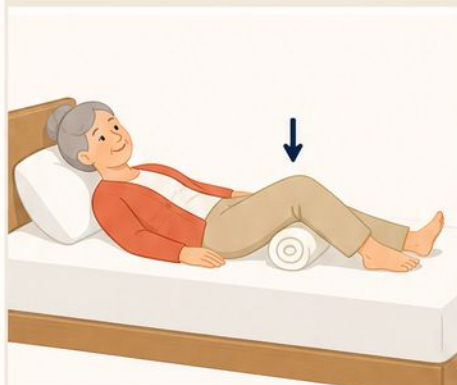
ActiSenior

Presser le genou

Niveau 1



3 NIVEAUX



Assis



Avec appui



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Réveiller la cuisse sans rien bouger



ATTENTION À

Pressez 5 secondes et relâchez



IL VOUS FAUT: Une serviette roulée

1

Serviette sous le genou

2

Pressez-la contre le lit

3

Tenez 5 et relâchez, 10 fois

Conseil de pro: continuez à respirer pendant que vous pressez.

ActiSenior

Serrer les fessiers

Niveau 1



3 NIVEAUX



Assis



Avec appui



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Force pour pousser et se lever



ATTENTION À

Ne cambrez pas le bas du dos

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Sur le dos, jambes tendues
- 2 Serrez les fesses 5 secondes
- 3 Relâchez et répétez 10 fois

Glisser le talon

● ● ●
Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Retrouver la flexion du genou



ATTENTION À

Jamais jusqu'à la douleur



IL VOUS FAUT: Un drap lisse

1 Sur le dos, jambes tendues

2 Glissez un talon vers vous

3 Tendez à nouveau, 10 fois

Écarter la jambe au lit

Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Force du côté de la hanche



ATTENTION À

La pointe du pied vers le plafond

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Sur le dos, jambes serrées
- 2 Écartez une jambe sur le côté
- 3 Revenez doucement, 8 fois

Conseil de pro: ne croisez jamais une jambe sur l'autre.

ActiSenior

Le pont au lit



Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Force pour soulever les fesses



ATTENTION À

Montez peu, sans forcer le dos

IL VOUS FAUT: Rien

1

Genoux pliés, pieds posés

2

Décollez les fesses du matelas

3

Baissez doucement, 8 fois

Se tourner sur le côté

Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Se tourner au lit sans se blesser



ATTENTION À

Tournez tout le corps ensemble



IL VOUS FAUT: Un oreiller

1

Pliez les genoux

2

Tournez épaules et hanches ensemble

3

Restez sur le côté, oreiller

Conseil de pro: avec prothèse, un oreiller entre les jambes.

ActiSenior

Se déplacer dans le lit

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

S'installer seul dans le lit



ATTENTION À

Baissez le dossier du lit avant



IL VOUS FAUT: Lit avec freins

1

Genoux pliés, pieds posés

2

Poussez avec pieds et coudes

3

Remontez peu à peu

Conseil de pro: freinez toujours les roues du lit.

ActiSenior

Pousser avec les bras

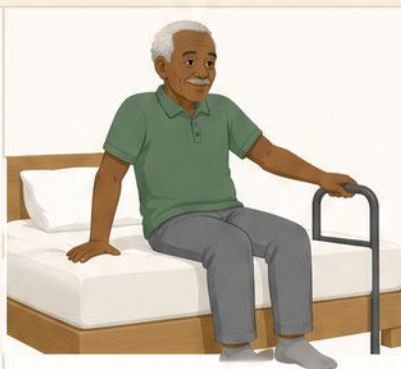
● ● ●
Niveau 1



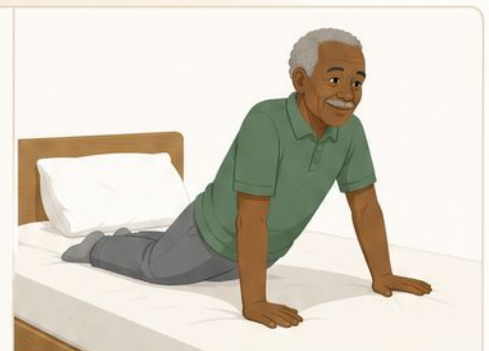
3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Des bras forts pour se redresser



ATTENTION À

Coudes près du corps

IL VOUS FAUT: Rien

- 1 Mains à côté, sur le matelas
- 2 Poussez et décollez le dos
- 3 Baissez doucement, 8 fois

Conseil de pro: ce sont les bras qui vont vous lever.

ActiSenior

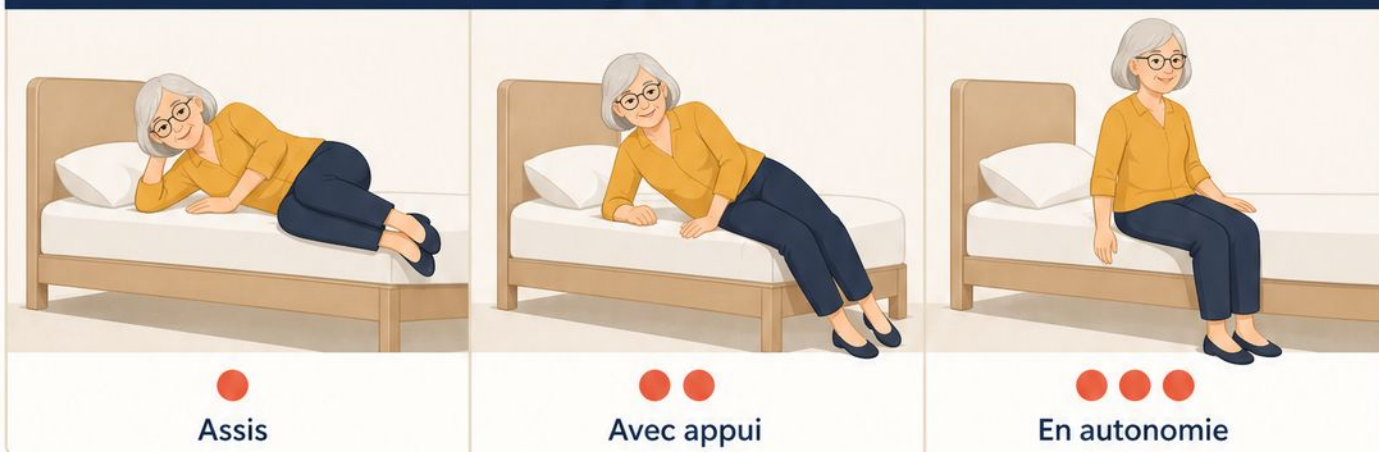
Sur le côté, puis assis



Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis

● ●
Avec appui

● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

S'asseoir au bord sans effort



ATTENTION À

Jamais seul la première fois



IL VOUS FAUT: Lit freiné

1

Mettez-vous sur le côté, au bord

2

Descendez les jambes dehors

3

Poussez du coude et asseyez-vous

Conseil de pro: les jambes descendent, le tronc monte.

ActiSenior

S'asseoir sans vertige

Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Éviter le vertige en se redressant



ATTENTION À

En cas de vertige, recouchez-vous



IL VOUS FAUT: Lit freiné

1

Asseyez-vous au bord du lit

2

Restez immobile une minute

3

Fixez un point devant vous

Pieds fermes au sol



Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Une base sûre avant de se lever



ATTENTION À

Si les pieds pendent, baissez le lit



IL VOUS FAUT: Chaussures fermées

1

Asseyez-vous bien au bord

2

Les deux pieds à plat au sol

3

Pressez le sol 10 secondes

Se balancer au bord

Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Retrouver l'équilibre assis



ATTENTION À

Quelqu'un à côté les premières fois



IL VOUS FAUT: Lit freiné

- 1 Assis au bord, pieds posés
- 2 Portez le poids d'un côté
- 3 Revenez au centre, 10 fois

Conseil de pro: petit mouvement : le tronc ne plie pas.

ActiSenior

Poser et lever le pied

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Réveiller les pieds avant de marcher



ATTENTION À

Dos droit, sans se voûter

IL VOUS FAUT: Rien

1

Assis au bord, pieds à plat

2

Levez un pied et reposez-le

3

Alternez 20 fois

Arriver au bord

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

S'approcher du bord sans tomber



ATTENTION À

Ne jamais franchir le bord d'un coup



IL VOUS FAUT: Lit freiné

1

Assis, mains sur les côtés

2

Avancez une hanche puis l'autre

3

Freinez avec les pieds à plat

Conseil de pro: par petits pas de hanche, jamais d'un bond.

ActiSenior

La chaise en angle

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Bien préparer le passage
à la chaise



ATTENTION À

Chaise bloquée,
aucune roue libre



IL VOUS FAUT: Chaise avec accoudoirs

1

Placez la chaise en diagonale

2

Du côté de la jambe forte

3

Bloquez les roues et les freins

Du lit à la chaise

● ● ●
Niveau 2



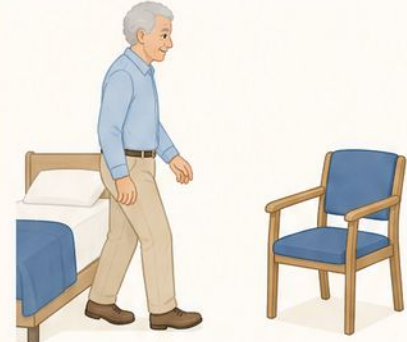
3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Passer à la chaise sans tomber



ATTENTION À

Ne jamais pivoter sur un seul pied



IL VOUS FAUT: Chaise freinée

1

Levez-vous face à la chaise

2

Tournez à petits pas

3

Sentez la chaise et asseyez-vous

Planche de transfert

● ● ●
Niveau 2



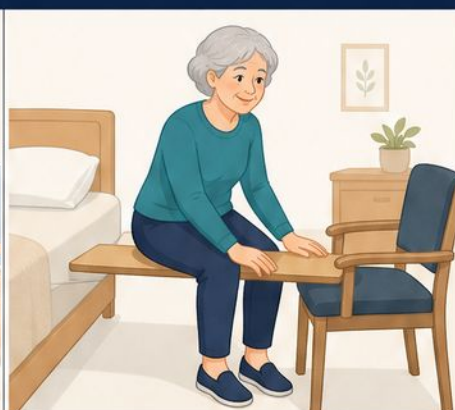
3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Passer assis, sans se lever



ATTENTION À

Lit et chaise à la même hauteur



IL VOUS FAUT: Planche de transfert

- 1 Placez la planche sous la hanche
- 2 Glissez-vous peu à peu
- 3 Retirez la planche à l'arrivée

Conseil de pro: attention aux doigts sous la planche.

De la chaise au lit



Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Revenir au lit avec contrôle



ATTENTION À

Lit freiné et à votre hauteur



IL VOUS FAUT: Lit freiné

1

Approchez la chaise du lit

2

Levez-vous et tournez à petits pas

3

Asseyez-vous au bord et montez

Conseil de pro: d'abord s'asseoir, ensuite monter les jambes.

ActiSenior

Freiner la chaise

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Empêcher la chaise de glisser



ATTENTION À

Ne jamais s'appuyer sur des roues



IL VOUS FAUT: Chaise stable

- 1 Regardez s'il y a des roues
- 2 Bloquez les deux freins
- 3 Poussez-la pour vérifier

Au bord de la chaise

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

La position pour pouvoir se lever



ATTENTION À

Jamais tout au bord du siège



IL VOUS FAUT: Chaise stable

1

Assis, mains sur le siège

2

Avancez la hanche pas à pas

3

Mi-cuisse en dehors du siège

Conseil de pro: si vous glissez, reculez vers le fond.

ActiSenior

Pieds sous les genoux

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Que la force vienne des jambes



ATTENTION À

Talons posés, jamais sur la pointe



IL VOUS FAUT: Chaussures fermées

1

Assis au bord de la chaise

2

Reculez un peu les pieds

3

Tenez ainsi 10 secondes

Conseil de pro: un pied devant si une jambe est faible.

ActiSenior

Le nez sur les pieds

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Porter le poids en avant pour monter



ATTENTION À

Pliez la hanche, pas le dos



IL VOUS FAUT: Chaise stable

1

Assis au bord, pieds reculés

2

Penchez-vous jusqu'à voir vos pieds

3

Revenez et répétez 8 fois

Pousser et décoller

Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Force des bras pour se lever



ATTENTION À

Poussez le siège, pas le dossier



IL VOUS FAUT: Chaise avec accoudoirs

- 1 Mains sur les accoudoirs
- 2 Poussez et décollez les fesses
- 3 Baissez doucement, 6 fois

Compter avant de se lever

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Se lever en rythme, sans se presser



ATTENTION À

Ne jamais se lever d'un coup



IL VOUS FAUT : Chaise stable

1

Un : pieds reculés et au bord

2

Deux : le nez sur les pieds

3

Trois : poussez et levez-vous

Conseil de pro : comptez les trois temps à voix haute.

ActiSenior

Rester debout



Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Gagner en confiance debout



ATTENTION À

En cas de vertige, asseyez-vous

**IL VOUS FAUT:** Déambulateur ou chaise

- 1 Levez-vous, mains en appui
- 2 Fixez un point devant vous
- 3 Comptez jusqu'à 10 et asseyez-vous

Conseil de pro: ajoutez 5 secondes par jour, pas plus.

ActiSenior

Lâcher une main

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Premier pas vers l'autonomie debout



ATTENTION À

Quelqu'un près de vous la 1^{re} fois



IL VOUS FAUT: Déambulateur ou rampe

1

Debout et bien en appui

2

Lâchez une main et comptez 5

3

Changez de main, 5 fois

S'asseoir doucement

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Descendre sans se laisser tomber



ATTENTION À

Ne jamais se jeter sur le siège



IL VOUS FAUT: Chaise stable

1

Sentez la chaise avec les jambes

2

Cherchez les accoudoirs

3

Descendez en comptant jusqu'à 3

Conseil de pro: descendre est plus dur que monter : attention.

ActiSenior

Trouver la chaise derrière

Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

S'asseoir sans regarder derrière



ATTENTION À

Ne tournez pas la tête en vous asseyant



IL VOUS FAUT: Chaise stable

- 1 Reculez jusqu'à toucher la chaise
- 2 Sentez le siège sur les jambes
- 3 Descendez avec une main en appui

D'un pied à l'autre

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Apprendre à charger chaque jambe



ATTENTION À

Le pied faible charge ce qu'il peut



IL VOUS FAUT: Déambulateur ou rampe

- 1 Debout, pieds écartés
- 2 Portez le poids sur un pied
- 3 Puis sur l'autre, 10 fois

Régler le déambulateur

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Un déambulateur à votre taille



ATTENTION À

Trop haut, il voûte les épaules



IL VOUS FAUT: Déambulateur avec freins

- 1 Placez-vous à côté du déambulateur
- 2 Poignées à hauteur du poignet
- 3 Testez : coudes à peine pliés

Premier pas, déambulateur

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Remarcher en sécurité



ATTENTION À

Le déambulateur devant,
vous derrière



IL VOUS FAUT: Déambulateur avec freins

- 1 Déambulateur à un pas de vous
- 2 Avancez la jambe faible
- 3 Puis l'autre, au centre

Déambulateur, jambe, jambe

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Le bon ordre à chaque pas



ATTENTION À

Ne bougez jamais tout à la fois



IL VOUS FAUT: Déambulateur avec freins

1

D'abord le déambulateur

2

Puis la jambe opérée

3

En dernier la jambe saine

Conseil de pro: répétez à voix haute jusqu'à l'automatisme.

ActiSenior

Poser le talon d'abord

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Un pas complet, non traîné



ATTENTION À

Ne traînez jamais la pointe du pied



IL VOUS FAUT: Chaussures fermées

- 1 Un pas devant, bien posé
- 2 Le talon entre en premier
- 3 Puis déroulez jusqu'à la pointe

La canne du côté sain



Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Bien utiliser la canne



ATTENTION À

Du côté opposé à la jambe faible

**IL VOUS FAUT :** Une canne avec embout**1**

Canne dans la main forte

2

Poignée à hauteur du poignet

3

Testez trois pas lentement

Conseil de pro : un embout usé se change tout de suite.**ActiSenior**

Canne et jambe ensemble

Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Répartir le poids en marchant



ATTENTION À

Ne l'avancez jamais trop loin



IL VOUS FAUT: Une canne avec embout

1

Avancez canne et jambe faible

2

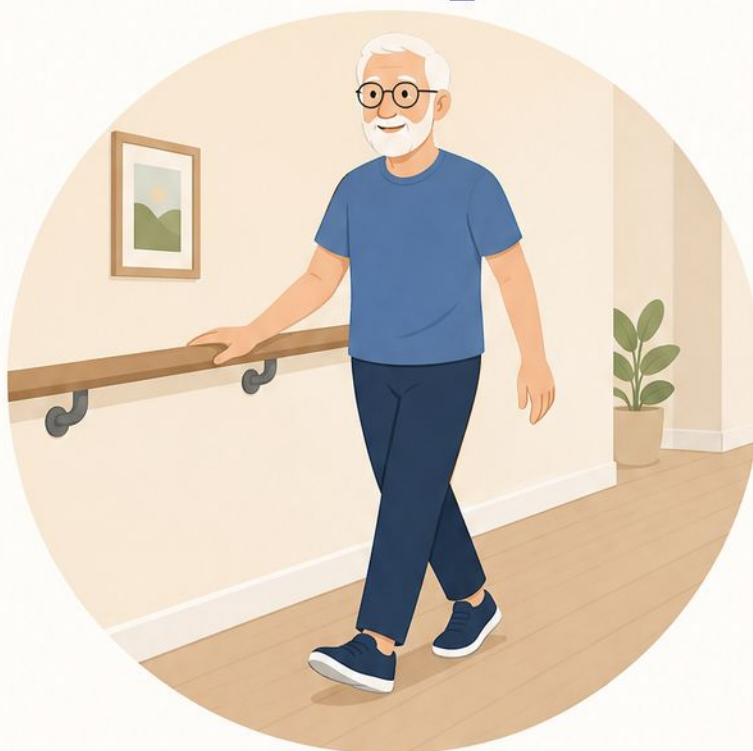
Les deux touchent le sol ensemble

3

Puis passe la jambe saine

Couloir avec rampe

● ● ●
Niveau 2



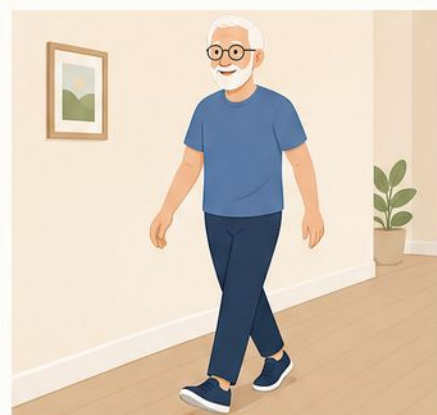
3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Marcher de courts trajets en sûreté



ATTENTION À

Rampe solide, jamais un meuble



IL VOUS FAUT: Couloir avec rampe

1

Une main sur la rampe

2

Marchez 5 pas et arrêtez

3

Revenez de la même façon

Conseil de pro: la main glisse, elle ne serre pas fort.

ActiSenior

Pousser une chaise

Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Un appui sans déambulateur



ATTENTION À

Jamais un fauteuil roulant non freiné



IL VOUS FAUT: Chaise sans roues

1

Mains sur le dossier

2

Poussez et marchez derrière

3

Faites 5 pas et arrêtez

Conseil de pro: seulement si le sol ne glisse pas.

ActiSenior

S'arrêter et souffler

Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Marcher sans manquer de souffle



ATTENTION À

Arrêtez-vous avant la fatigue



IL VOUS FAUT: Une chaise sur le trajet

1

Marchez le trajet que vous pouvez

2

Arrêtez et respirez 3 fois

3

Continuez ou asseyez-vous

Des pas un peu plus longs

Niveau 2



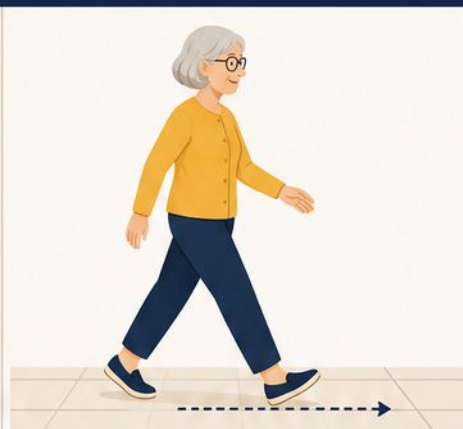
3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Retrouver le pas normal



ATTENTION À

Même longueur des deux jambes



IL VOUS FAUT: Déambulateur ou canne

- 1 Marchez à petits pas
- 2 Allongez le pas peu à peu
- 3 Faites 10 pas et arrêtez

Conseil de pro: servez-vous des carreaux du sol comme repère.

ActiSenior

Tourner en U



Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Se retourner sans perdre son axe



ATTENTION À

Ne jamais pivoter sur un seul pied



IL VOUS FAUT: Déambulateur ou canne

- 1 Arrêtez et regardez où vous allez
- 2 Tournez à petits pas, en arc
- 3 Arrêtez encore à la fin

Conseil de pro: cinq petits pas valent mieux qu'un pivot.

ActiSenior

Tourner et s'asseoir

Niveau 2



3 NIVEAUX



Assis



Avec appui



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Arriver à la chaise et bien s'asseoir



ATTENTION À

Ne vous asseyez jamais de côté



IL VOUS FAUT: Chaise stable

- 1 Marchez jusqu'à dépasser la chaise
- 2 Tournez à petits pas, à reculons
- 3 Touchez le siège et asseyez-vous

Conseil de pro: finissez le demi-tour avant de descendre.

ActiSenior

S'arrêter sur ordre

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Freiner d'un coup sans vaciller



ATTENTION À

À faire seulement avec quelqu'un



IL VOUS FAUT: Déambulateur ou canne

1

Marchez droit et tranquille

2

Arrêtez quand on vous le dit

3

Comptez 3 et repartez

Marche : la saine monte

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Monter une marche sans risque



ATTENTION À

Une main toujours sur la rampe



IL VOUS FAUT: Marche avec rampe

1

Main ferme sur la rampe

2

La jambe saine monte d'abord

3

Puis l'autre monte à côté

Marche : la faible descend

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Descendre sans être emporté



ATTENTION À

C'est en descendant qu'on tombe



IL VOUS FAUT: Marche avec rampe

1

Main ferme sur la rampe

2

La jambe faible descend d'abord

3

Puis la saine descend à côté

Conseil de pro: regardez la marche, pas vos pieds.

ActiSenior

Franchir le seuil

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Passer portes et dénivelés



ATTENTION À

Jamais de côté ni à la hâte



IL VOUS FAUT: Déambulateur ou canne

1

Arrêtez avant le seuil

2

Passez une jambe puis l'autre

3

Reprenez la marche ensuite

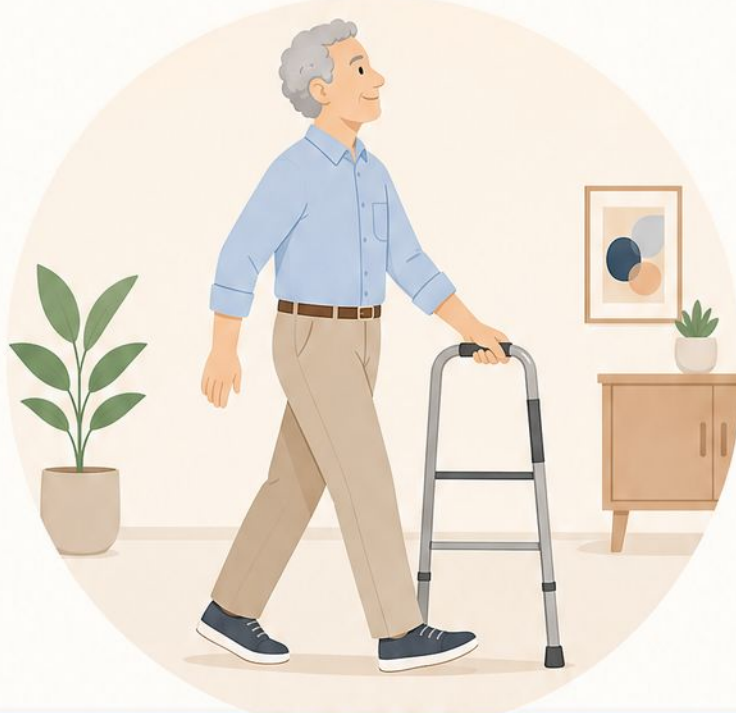
Conseil de pro: un seuil bas se franchit, il ne se saute pas.

ActiSenior

Regarder devant soi



Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Marcher plus droit et plus sûr



ATTENTION À

Regarder ses pieds fait se voûter



IL VOUS FAUT: Déambulateur ou canne

- 1 Choisissez un point sur le mur
- 2 Marchez en le regardant
- 3 Arrêtez et regardez le sol

Conseil de pro: regardez le sol seulement à l'arrêt.

ActiSenior

Contourner un obstacle



Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Éviter les objets sans trébucher



ATTENTION À

Ne passez jamais au-dessus d'un câble



IL VOUS FAUT: Une boîte souple

1

Posez une boîte sur le trajet

2

Arrêtez et contournez-la

3

Reprenez tout droit ensuite

Marcher d'une main

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Porter quelque chose en marchant



ATTENTION À

Jamais les deux mains occupées



IL VOUS FAUT: Un sac léger

- 1 Une main sur la canne
- 2 Dans l'autre, un objet léger
- 3 Marchez 10 pas et arrêtez

Se relever du sol

Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Se relever après une chute



ATTENTION À

Si une douleur est vive,
ne bougez pas



IL VOUS FAUT: Une chaise stable

1

Tournez-vous à quatre pattes

2

À quatre pattes, allez à la chaise

3

Montez un genou et poussez

Se mettre à quatre pattes

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX

● Assis	● ● Avec appui	● ● ● En autonomie



À QUOI ÇA SERT

L'étape avant de se relever



ATTENTION À

Genoux sur quelque chose de souple



IL VOUS FAUT: Une couverture

- 1 Sur le côté, pliez les genoux
- 2 Poussez avec les deux mains
- 3 Restez à quatre pattes

Après une chute, du calme



Niveau 1



3 NIVEAUX



Assis



Avec appui



En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Ne pas se blesser davantage



ATTENTION À

Ne jamais se relever d'un coup

IL VOUS FAUT: Rien

1

Restez immobile et respirez

2

Vérifiez si quelque chose fait mal

3

Commencez à bouger ensuite

Appeler à l'aide au sol

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Ne pas rester seul au sol



ATTENTION À

Ne laissez jamais le téléphone loin



IL VOUS FAUT: Téléphone ou sifflet

1

Téléphone dans votre poche

2

Traînez-vous jusqu'à lui

3

Appelez et couvrez-vous

Vérifier ses chaussures

Niveau 1



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Moins de glissades dès le pied



ATTENTION À

Jamais en chaussettes dans la maison



IL VOUS FAUT: Vos chaussures

1

La semelle est-elle lisse ?

2

Le talon tient-il bien ?

3

Rangez celles qui glissent du pied.

Dégager le passage

Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Retirer ce qui fait trébucher



ATTENTION À

Ne déplacez jamais un meuble seul

IL VOUS FAUT: Rien

1

Retirez les tapis non fixés

2

Rangez les câbles le long du mur

3

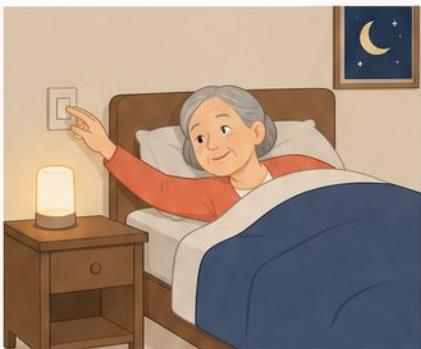
Laissez une veilleuse allumée

Se lever la nuit

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Le moment où l'on tombe le plus



ATTENTION À

Ne sortez jamais dans le noir



IL VOUS FAUT: Une veilleuse

1

Allumez la lumière d'abord

2

Asseyez-vous au bord, comptez 60

3

Levez-vous seulement après

Pieds joints avec appui

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



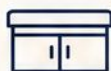
À QUOI ÇA SERT

Améliorer l'équilibre debout



ATTENTION À

Toujours le plan de travail à côté



IL VOUS FAUT: Plan de travail ou rampe

1

Debout, pieds joints

2

Une main sur le plan de travail

3

Comptez jusqu'à 10 et écartez

Conseil de pro: si vous bougez trop, écartez un peu les pieds.

Regarder sans vaciller

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Tourner la tête sans vertige



ATTENTION À

Si vertige, arrêtez et tenez-vous



IL VOUS FAUT: Rampe ou plan de travail

1

Debout, une main en appui

2

Tournez la tête doucement

3

Revenez au centre, 5 fois

Une minute de plus

● ● ●
Niveau 2



3 NIVEAUX



●
Assis



● ●
Avec appui



● ● ●
En autonomie



À QUOI ÇA SERT

Progresser peu à peu et tenir



ATTENTION À

Ne doublez jamais d'un jour à l'autre



IL VOUS FAUT: Un cahier

1

Notez votre marche du jour

2

Demain, ajoutez une minute

3

Faites le bilan le dimanche