

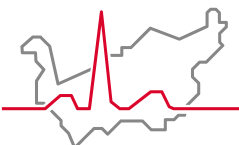
# Circuit training à domicile pour le senior

INFORMATIONS AUX PATIENTS  
ET EXERCICES



**Des exercices sélectionnés pour vous !**

L'entraînement thérapeutique fait partie des recommandations de bonne pratique en matière de santé chez le senior.



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

# TABLE DES MATIÈRES

DESCRIPTIF .....	3
LES EXERCICES .....	4
Poste force membres inférieurs .....	4
Poste équilibre .....	5
Poste endurance cardiovasculaire .....	7
Poste mobilité du tronc .....	8
NOTES PERSONNELLES .....	10
CONTACTS.....	12

## DESCRIPTIF

Soucieux d'offrir aux patients des conseils et des outils favorisant la santé chez le senior, le secteur médico-thérapeutique du Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR) vous propose un circuit d'entraînement thérapeutique à mettre en place chez vous.

Les objectifs de ce parcours d'exercices sont :

- L'amélioration ou le maintien des facteurs de condition physique, de l'autonomie et de la qualité de vie
- La diminution du risque de chute

Le circuit training est composé de quatre postes de travail correspondant à 4 fonctions essentielles :

- Force membres inférieures
- Équilibre
- Endurance cardio-vasculaire
- Mobilité du tronc

Le matériel nécessaire se compose de :

- Une chaise
- Une marche d'escalier (ou un stepper)
- Des haltères/poids de 1 kg (optionnel)



Les exercices sont déclinés en 3 niveaux de difficulté (facile /moyen/ difficile). Le niveau de difficulté de l'exercice doit être défini par vous-même en fonction de votre ressenti.

Si l'exercice devient trop facile, vous pouvez essayer de passer à un niveau de difficulté supérieure.

Le circuit training est à effectuer au complet une fois par jour, et au minimum trois fois par semaine.

# LES EXERCICES

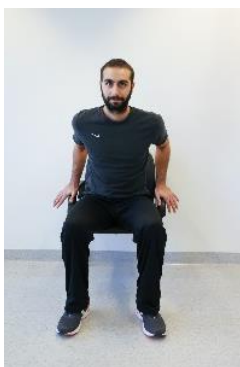
## Force des membres inférieurs

(Cocher le niveau qui vous correspond)

- Niveau 1

Se lever et s'asseoir sur la chaise **en utilisant les accoudoirs**.  
Maximum 10 répétitions.

DÉPART



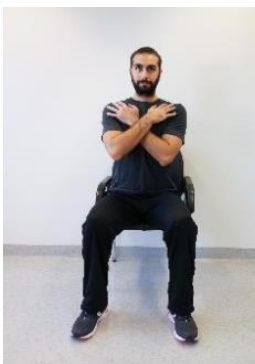
ARRIVÉE



- Niveau 2

Se lever et s'asseoir sur la chaise **sans les accoudoirs**.  
Maximum 10 répétitions.

DÉPART



ARRIVÉE



- Niveau 3

Se lever et s'asseoir sur la chaise **avec un poids dans chaque main** (1kg).

Maximum 10 répétitions.

DÉPART



ARRIVÉE



## Equilibre

*(Cocher le niveau qui vous correspond)*

- Niveau 1

Debout avec **les pieds rapprochés**.

Tenir la position 30 secondes. **Compter dans sa tête.**



- Niveau 2

Debout avec **les pieds en semi tandem.**

Tenir la position 30 secondes. **Compter dans sa tête.**



- Niveau 3

Debout avec **les pieds en tandem.**

Tenir la position 30 secondes. **Compter dans sa tête.**



## Endurance cardiovasculaire

(Cocher le niveau qui vous correspond)

- Niveau 1

Monter/descendre les marches, 1 pied après l'autre pendant **1 minute.**

DÉPART



ARRIVÉE



- Niveau 2

Monter/descendre les marches, 1 pied après l'autre pendant **2 minutes.**

DÉPART



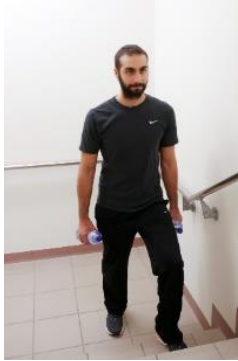
ARRIVÉE



• Niveau 3

Monter/descendre les marches, 1 pied après l'autre pendant **2 minutes avec un poids dans chaque main (1kg).**

DÉPART



ARRIVÉE



**Mobilité du tronc**

• Exercice 1 : Flexion Extension

Assis, se pencher en avant, saisir ses chevilles et remonter en amenant les bras tendus en arrière. Maximum 10 répétitions.

DÉPART



ARRIVÉE





• **Exercice 2 : Flexion latérale**

Assis, descendre le bras le long de la chaise et remonter. Changer de côté. Maximum 10 répétitions.

DÉPART



ARRIVÉE



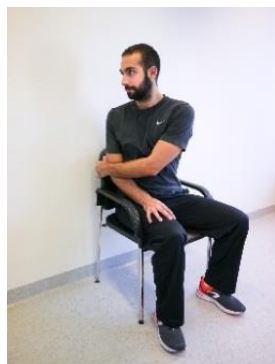
• **Exercice 3 : Rotations**

Assis, se tourner en posant la main à l'arrière du dossier. Changer de côté. Maximum 10 répétitions.

DÉPART



ARRIVÉE







# CONTACTS

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

**Secteur médico-thérapeutique**

**Service de physiothérapie**

## **Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | +41 (0)27 603 78 65

## **Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | +41 (0)27 603 88 45

## **Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | +41 (0)27 603 94 39

## **Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | +41 (0)27 604 68 73

## **Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | +41 (0)27 604 73 93

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais