



PROTOCOLE 10' APLOMB®

6 exercices · 10 minutes · Chez vous

Garder votre équilibre, votre assurance, ET votre liberté de mouvement.

Cette fiche est gratuite et le restera. Elle a été conçue pour être offerte, imprimée, enregistrée et transmise. Aucun achat, aucune inscription, aucune contrepartie.

Cette fiche est pour vous si...

- ✓ Vous avez **65 ans ou plus** (ou vous accompagnez une personne de plus de 65 ans).
- ✓ Vous pouvez **marcher une dizaine de mètres**, seul(e)
- ✓ Vous avez **une chaise stable, un mur** à portée de main.



Les 6 piliers

A · Attention
P · Proprioception
L · Locomotion
O · Oculo-vestibulaire
M · Muscles & mobilité
B · Bien-être & Balance

*Six lettres, six exercices. Chaque exercice entretient **un pilier** de votre aplomb.*



6 règles d'or

1. Toujours **une chaise ou un mur à portée de main** — même quand vous n'en avez pas besoin.
2. **Pieds nus ou chaussures fermées.** Jamais en chaussettes !
3. **Vertige, nausée, douleur : on s'arrête.** On reprend le lendemain, plus doucement.
4. **Lentement d'abord.** La vitesse viendra toute seule.
5. **Une croix sur le calendrier** chaque jour réussi. C'est le meilleur des entraîneurs !
6. **Faites les tests Avant / Après et constatez la différence !**

Avant de commencer. Cette fiche est un document d'information et ne remplace pas un avis médical. En cas de vertiges, de trouble de l'équilibre connu, de douleur articulaire, de chirurgie récente, après une chute récente, ou si vous suivez un traitement, parlez-en à votre médecin ou à votre kinésithérapeute avant de commencer.



Tests Avant/Après - Protocole 10'APLOMB®

Réalisez ces 4 tests avant de commencer le programme et après les 4 semaines. Notez vos résultats pour voir votre progression.

Test	Description	Comment ?	Mesures précises	Avant	Après	Progrès
1. Appui unipodal	Équilibre Proprioception	Se tenir sur 1 pied (droit puis gauche). Jusqu'à 60 s max	Yeux ouverts - Temps tenu (sec.) : Pied Droit Pied Gauche Yeux fermés - Temps tenu (sec.) :: Pied Droit Pied Gauche	— — — —	— — — —	— — — —
2. Lever de chaise	Force et puissance des jambes	Se lever (debout) et se rasseoir le plus de fois possible en 30 s (« Explosivité musculaire »)	Nombre de répétitions complètes en 30 secondes	—	—	—
3. Marche + double tâche	Concentration et attention	Marcher sur place tout en comptant à rebours de 50 à 0	Temps de marche (secondes) Nombre d'erreurs de comptage et hésitations	— —	— —	— —
4. Stabilité du regard	Système vestibulaire et réflexes	Marcher sur place tourner la tête de gauche à droite, yeux ouverts, regard fixe sur 1 point – 1 mn	Niveau de stabilité : – Stable – Instable – Perte d'équilibre	— — —	— — —	— — —

- **Stable** (aucun déséquilibre – stationnaire – on ne change pas de place)
- **Instable** (vacille, variation de place mais reste debout)
- **Perte** d'équilibre (doit s'arrêter)

Les 6 exercices de base

- ① **MARCHER SUR PLACE — 1 min** [Pilier : L] : Debout derrière la chaise, main droite près du dossier. Marchez sur place en levant les genoux, balancez les bras. Regard droit devant vous. 30 s – Idem main gauche sur la chaise (30s)
- ② **LEVER DE CHAISE — 2 min** [Pilier : M] : Assis(e) au bord de la chaise, pieds à plat. Levez-vous, rasseyez-vous : **16 fois lentement**.. Poussez avec les jambes, pas avec les bras.
- ③ **TRANSFERTS DE POIDS — 2 min** [Pilier : A] : Debout, pieds légèrement écartés, mains près du dossier. Faites passer tout votre poids sur la jambe droite, puis sur la gauche, lentement.
- ④ **APPUI UNIPODAL - APPUI SUR 1 PIED — 2 min** [Pilier : P] : Une main près du dossier. Levez un pied. Tenez **10 à 30 secondes**. Recommencez durant 1 mn. Changez de jambe (1mn).
- ⑤ **REGARD FIXE, TÊTE QUI PIVOTE — 2 min** [Pilier : O] : Debout, Collez un post it, une gommette sur le mur, à hauteur des yeux, à un mètre de vous. Fixer du regard, le post it, un point : tournez la tête de gauche à droite **30 s**. Lentement. Faites 1 pause (10s). Orientez la tête de haut en bas (30s). Recommencez durant 2 minutes. En cas de vertige, *arrêtez-vous et asseyez-vous*.
- ⑥ **ÉTIREMENTS ET RESPIRATIONS — 1 min** [Pilier : B] : Une jambe en arrière, fléchir le genou. Une jambe en avant ; pointez les orteils vers le ciel. Penchez vous doucement vers devant : **15 s par jambe**. Puis, assis(e), **5 respirations lentes** en soufflant longuement.

Progression sur 4 semaines : Montez d'un cran chaque semaine !



Semaine 1 On installe...

⇒ Trop difficile ?

Semaine 2 On ose !

⇒ Revenez à la semaine précédente.

Semaine 3 On accélère !

⇒ Ce n'est pas un recul, c'est un réglage !

Semaine 4 On combine !



Protocole 10'APLOMB® - Progressions

*Comptage à **haute voix** : de 1 à 30-50 – Comptage à rebours à haute voix : de 30- 50 à 1 / de -2 en -2 (30-28...)

Exercice	Durée	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
① Marche sur place	1 min	Bras qui balancent, regard devant	Bras qui balancent + compter à voix haute 1-30	Bras qui balancent + compter à rebours 30-1	Bras qui balancent + nommer des objets dans la pièce
② Lever de chaise	2 min	16 répétitions lentes	10 lentes + 6 rapides	8 lentes + 8 explosives	16 explosives (mains sur la tête ou croisées)
③ Transferts de poids sur 1 pied	2 min	Pieds légèrement écartés, transferts lents, main(s) sur chaise	Transferts + comptage à voix haute 1-50	Transferts + compter à rebours - 50-1	Transferts + nommer des objets de couleur (Choisir 1 couleur)
④ Appui sur 1 pied	2 min (1 Min / Pied)	Yeux ouverts, main sur la chaise, tête fixe	Yeux fermés 5s. Yeux ouverts 5s. Alternez	Yeux fermés 5-10 s + Tête : rotations latérales lentes	Yeux fermés + Tête : rotations lat. + compter à rebours
⑤ Regard fixé + tête	2 min	Fixer un point, tête gauche-droite (yeux ouverts)	Fixer un point + tête gauche-droite puis haut-bas	Fixer un point + tête gauche-droite puis haut-bas + comptage	Fixer un point + tête + gauche-droite puis haut-bas + compter à rebours de 2 en 2 de 30 vers 1
⑥ Étirements + respiration	1 min	Étirements mollets et cuisses + 5 respirations lentes	Idem S1 + tenir les étirements 20 s	Idem S2 + étirements + respiration en fermant les yeux	Idem S3 + visualisation positive

Calendrier 28 jours

Ma date de début : ____ / ____ / ____

S1 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ S2 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

S3 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ S4 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

PARTAGER VOS PROGRESSIONS ! DES QUESTIONS ? REJOIGNEZ LE GROUPE FB : PROTOCOLE APLOMB !