

# La gym EN IMAGES

Comité de rédaction  
Dessins de Karine Georgel

## Testez votre forme!

**Équilibre, souplesse, fonction respiratoire... où en êtes vous?**

### Votre équilibre est-il satisfaisant?

Repérez une ligne droite au sol (parquet, trottoir...) ou dessinez-en une. Reculez en regardant devant vous, pieds contre pieds, sur une longueur de 3 mètres.

**Résultat :** vous n'avez pas posé votre pied en dehors de la ligne... ou alors rien qu'une seule fois? Bravo! Votre équilibre est satisfaisant.



### Vos épaules sont-elles souples?

Debout, dos et omoplates, bien plaqués contre le mur, pieds légèrement décollés à 45 cm du mur, bras le long du corps. Montez lentement vos bras contre le mur, dos de la main contre le mur, sans décoller les coudes et le dos.

**Résultat :** jusqu'où pouvez-vous aller? Vous dépassez l'horizontale de 45°? Fantastique! Vos épaules ont gardé toute leur souplesse!

### Votre souffle est-il bon?

Chaussez-vous et habillez-vous sportivement. Échauffez-vous. Choisissez un terrain plat. Marchez à une allure vive et régulière pendant 6 minutes. Conseils : n'allez pas au-delà de vos capacités, pensez à bien souffler.

**Résultat :** vous avez réussi à faire ce test de « 6 minutes marche » sans être trop essoufflé et sans vous arrêter. Félicitations ! Pour entretenir votre souffle et obtenir des résultats plus précis, il est conseillé d'être accompagné par un professionnel qui mesurera votre fréquence cardiaque au départ et à l'arrivée, et vérifiera votre récupération.



## OBJECTIF ÉQUILIBRE

L'équilibre est une fonction complexe gérée à la fois par le système nerveux central, le cervelet, l'oreille interne et la proprioception de vos pieds et chevilles. Si vous avez rencontré des difficultés pour réaliser ces tests, nous vous conseillons de faire un diagnostic plus complet en demandant conseil à votre médecin. Sachez aussi que vous pouvez suivre des Ateliers spécialisés pour améliorer votre équilibre. Renseignez-vous auprès de la FFEPGV, de certaines mutuelles, des clubs municipaux des aînés...

## LE CONSEIL DU PRO

Les résultats de ces tests sont conçus pour un public de plus de 50 ans. Si vous souhaitez aller plus loin dans votre bilan personnel, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin. Si vous voulez améliorer votre forme, une des 8 000 associations de la FFEPGV prendra soin de vous... il y en a certainement une près de chez vous!



Mon docteur m'a conseillé de travailler mon équilibre... j'habite à Perpignan... où puis-je m'adresser pour suivre un de vos ateliers?

Karine Georgel