

Le guide du relevé en 4 étapes

L'avancée en âge rend la réalisation de certains mouvements très difficiles. Il semble ainsi nécessaire d'envisager des stratégies pour optimiser leur exécution.

Nous verrons dans cet article l'exemple du relevé de position assise :

La position assise est toujours très agréable, mais c'est lorsqu'il s'agit de se relever que les difficultés peuvent surgir. Selon mon expérience, 4 variantes principales sont à prendre en compte lorsque l'on souhaite de relever :

1/ La hauteur de l'assise.

Que vous soyez sur un canapé, une chaise, un tabouret ou toute autre surface, la hauteur de l'assise va jouer un rôle primordial sur la difficulté du relevé. En effet, plus votre centre de gravité est en dessous du niveau des hanches/du bassin plus vous devrez utiliser vos muscles et vos articulations pour effectuer le mouvement. Avec l'avancée en âge, ces derniers sont de plus en plus fragiles et l'on peut rapidement se retrouver coincé sur un support trop bas.

Mes conseils :

- privilégier les supports d'assise haut
- ajouter des coussins "durs" sur les supports d'assise bas
- éviter les supports mous

2/ La position des pieds lors du relevé.

Comme vu ci-dessus, l'activation plus ou moins importante des muscles est déterminante pour faciliter un relevé. Il faut ainsi considérer l'optimisation du mouvement du corps et ici du positionnement des pieds au sol.

Plus vos pieds auront un écartement proche de la largeur des épaules, plus vous aurez de facilités à vous relever. L'utilisation des muscles des jambes sera optimal et vous aurez de surcroît une position stable une fois arrivé debout.

Avez-vous déjà vu un champion d'haltérophilie se redresser avec les jambes serrées?

Mes conseils : Écartez-vos pieds avant de vous relever, leur orientation va dépendre de vos sensations et de votre morphologie. Adoptez la position la plus confortable pour vous/ adoptez la position avec laquelle vous êtes le plus à l'aise.

3/ La position sur votre support d'assise.

Après avoir considéré la hauteur de l'assise et la position des pieds au sol, nous pouvons aborder la position du corps sur le support.

J'ai vu beaucoup de personnes ne pas réussir à se redresser car elles étaient au fond d'un canapé ou d'une chaise, souvent par soucis d'avoir le dos en contact avec le dossier.

Mes conseils : Avancez vos fesses à la limite du support, vous pourrez ainsi vous redresser plus facilement et l'angle de poussée vers le haut est plus avantageux.

Enfin vous pourrez plus facilement écarter vos pieds l'un de l'autre.

De plus, l'extrémité du canapé ou d'une chaise est toujours plus rigide que son centre et il y est plus facile de s'y appuyer.

4/ L'utilisation des bras.

Qui dit relevé de position assise dit utilisation des jambes, mais on néglige trop souvent les bras qui sont un formidable levier. Considérons les 2 cas suivants :

-Vous avez des accoudoirs :

En reprenant les points précédents, vous n'aurez pas de difficultés à vous redresser si vous ajoutez le levier des accoudoirs pour vous propulser vers le haut.

-Vous n'avez pas d'accoudoirs :

Ils ne sont absolument pas obligatoires pour se relever. Vous pouvez mettre vos mains sur vos genoux pour accentuer le levier de poussée ou bien tendre vos bras vers l'avant afin de créer un déséquilibre qui vous servira de bascule lors de la poussée des jambes.

Pratique :

Avec une personne autonome de votre entourage essayez un relevé pieds joints, en position basse, au fond d'un canapé et sans les bras, puis comparez le avec un relevé sur support haut, avec appuis écartés et les fesses avancées.



Arthur Sene,