



Préface	6
Avant-Propos	8
Chap 1 : Introduction	14
Chap 2 : Rappels anatomiques : squelette, muscles et articulations (appareil locomoteur)	19
Chap 3 : Connaître les voies de contrôle de la posture et de la marche.....	29
Chap 4 : Du lien entre la marche et la cognition.....	37
Chap 5 : Posture, équilibre statique, équilibre dynamique	43
Chap 6 : Connaître les mécanismes de la marche : le cycle de marche	50
Chap 7 : Les effets du vieillissement	60
Chap 8 : Bilan initial (comment identifier les maillons faibles de la marche).....	65
Chap 9 : Recommandations générales pour les exercices de marche	74
Chap 10 : Exercices de posture, d'équilibre et de balancement	78
Chap 11 : Exercices de force musculaire	87
Chap 12 : Exercices proprioceptifs.....	99
Chap 13 : Exercices vestibulaires.....	112
Chap 14 : Exercices de marche multi-stratégie.....	122
Chap 15 : Réserve adaptative et exercices cognitivo-moteurs	128
Chap 16 : Chaussures, semelles et aides à la marche	143
Chap 17 : Marche et chute	149
Chap 18 : Marche et activités physiques : donner de la qualité de vie aux années	156
Conclusion	165
Ouvrages et lectures conseillés	168