



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