

# Exercices à la maison pour les seniors: Etirement et relaxation

Le retour au calme est une étape essentielle d'une activité physique, quel que soit l'âge des pratiquants. S'étirer et se détendre permettent de poursuivre la journée dans les meilleures conditions et favorisent une bonne récupération. Les exercices proposés ont été sélectionnés sur mobilesport.ch par Pro Senectute Suisse.



## S'étirer après l'effort

Les étirements visent plusieurs objectifs. Ils facilitent notamment la récupération après l'effort (post-étirements) et améliorent la mobilité indispensable à la performance et garante du maintien de la santé. Les formes de régénération appliquées après l'activité visent à diminuer la tension musculaire. Les étirements sont plutôt statiques et ils contribuent aussi à la récupération mentale.

- [Propositions d'exercices d'étirement](#)

## Se détendre pour conclure

Les exercices de respiration et de relaxation permettent de conclure un entraînement et favorisent la récupération. Ils sont en outre applicables presque partout – à la maison, en salle ou dans la forêt. Quelques exercices de relaxation suffisent à maintenir la concentration et le tonus.

- [Propositions d'exercices de relaxation](#)

## Informations importantes

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ces exercices peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**