

Exercices à la maison: Entretien la fonction musculaire de base

A partir de 30 ans, il est prouvé que la force musculaire diminue si elle n'est pas régulièrement entraînée. Et ce phénomène s'accroît au fil des ans. Mais il y a une bonne nouvelle: avec un entraînement régulier, cette chute n'est pas inéluctable et il n'est pas indispensable de fréquenter assidûment les centres de fitness pour obtenir l'effet escompté. A la maison, tout est effectivement (presque) possible!



Le renforcement avec le poids de son propre corps ou avec du petit matériel (bandes élastiques, haltères, etc.) offre une palette d'exercices très diversifiée. L'alternance entre charges et récupération est très importante. Il ne faut pas oublier que des exercices faciles deviennent de plus en plus exigeants avec la fatigue.

Le programme présenté ne propose pas d'exercices couchés; ils sont ainsi adaptés aux personnes connaissant des problèmes de dos ou de cœur, ainsi qu'aux sportifs d'un certain âge.

- [Circuit-training](#) (pdf)
- [Fiches de postes à imprimer](#) (pdf)

Conseils importants

- 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.
- Le petit matériel n'est pas indispensable à tous les postes et peut être remplacé (par ex. une chaise à la place du banc).
- Les fiches de postes avec leurs variantes plus facile et plus difficile permettent aux participants d'effectuer individuellement les exercices.
- Les groupes musculaires sont renforcés en alternance.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO