

Exercices à la maison pour les seniors: Améliorer la mobilité

L'entraînement de la souplesse est une composante essentielle à tout âge. A condition de respecter certaines modalités, les personnes âgées peuvent ainsi conserver une bonne mobilité articulaire, voire l'améliorer.



Celles et ceux qui demeurent en mouvement se sentent généralement plus efficaces et en meilleure santé. C'est pourquoi une gymnastique ciblée et une mobilisation articulaire sont utiles pour éviter les mauvaises surprises telles que les courbatures et l'usure du cartilage.

Les experts sont unanimes: l'entraînement de la mobilité est particulièrement important, même à un âge avancé. Toute personne qui fait régulièrement de l'exercice peut profiter des avantages suivants:

- une optimisation générale des performances
- des phases de régénération plus courtes
- le maintien d'un bon état de santé

S'échauffer avant d'entraîner la mobilité

La mobilité articulaire varie au cours de la journée (réduite le matin, augmente graduellement au fil des heures). Elle est influencée par la température (plus il fait froid, plus on est immobile) et l'entraînement (augmente avec l'échauffement, diminue après un entraînement intensif). Pour entraîner la mobilité, il est donc important d'effectuer un court échauffement pour stimuler le système cardiovasculaire:

- marcher / courir sur place
- lever les genoux en alternance sur place
- marcher dans l'appartement

Les propositions d'exercices suivantes ont pour but un entraînement global du corps et peuvent également être effectuées lorsque l'espace disponible est limité.

- [Nos propositions d'exercices](#)

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. Les exercices de mobilité qui sollicitent l'équilibre peuvent être réalisés avec l'aide d'une chaise.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO