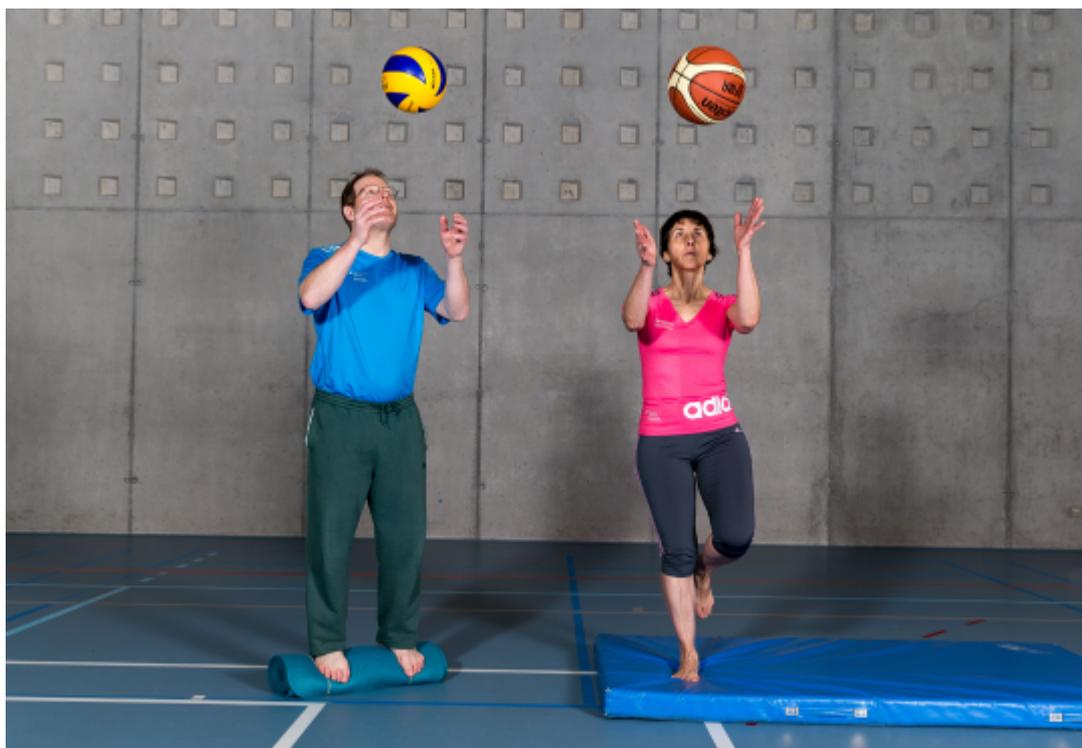


Exercices à la maison pour les seniors: Valoriser la coordination

L'entraînement sensori-moteur joue un rôle capital dans la promotion de la santé, aussi bien chez les plus petits que chez les personnes âgées. Dans ce dossier, l'objectif est orienté vers un groupe cible particulier: les seniors.



Le corps humain est capable d'adaptations même à un âge avancé. Cette affirmation repose sur des études scientifiques bien documentées. Les dernières connaissances tendent à montrer qu'un entraînement sensori-moteur approprié s'avère bénéfique à tout âge. Les concepts en lien avec cette thématique recouvrent plusieurs domaines: coordination, équilibre, contrôle neuromusculaire, proprioception.

De bonnes capacités sensori-motrices facilitent l'exécution de mouvements précis, économiques et adaptés aux différentes situations. Elles permettent aussi bien de résoudre les tâches motrices du quotidien que celles liées au sport. L'amélioration de la coordination facilite aussi l'apprentissage technique grâce à l'élargissement du répertoire gestuel qu'elle engendre.

Ne pas oublier de s'échauffer

Avant d'entraîner la coordination, il est important d'effectuer un court échauffement (10 minutes) pour stimuler les systèmes cardiovasculaire et musculo-squelettique:

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

Les propositions d'exercices suivantes ont été faites par Pro Senectute Suisse.

- 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.

Quelques principes d'entraînement:

- Entraîner toujours les deux côtés, en commençant par le côté faible.
- Veiller constamment à l'exécution correcte du mouvement (se concentrer et se représenter le mouvement).
- Au début, supporter des charges brèves. Augmenter les charges parallèlement aux progrès.
- Interrompre l'exercice lors de douleurs, de tremblement musculaire, de diminution de la qualité ou de la concentration.
- Ne pas s'entraîner en cas de grande fatigue, la concentration doit être maximale.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO