

Exercices à la maison pour les seniors: Renforcer sous toutes les coutures

Les exercices sans engin spécifique, avec le poids de son propre corps, suffisent à entretenir la fonction musculaire de base. Un entraînement varié améliore la perception corporelle et la capacité de performance au quotidien. De plus, des exercices réguliers, adaptés, jouent un rôle préventif contre les chutes et les blessures en tous genres.



A partir de 30 ans, il est prouvé que la force musculaire diminue si elle n'est pas régulièrement entraînée. Ce phénomène s'accroît au fil des ans. Dès 40 ans, la masse musculaire s'atrophie de 0,5 à 1% par année, pour passer à 2% de perte à la cinquantaine. La capacité musculaire se réduit donc de manière exponentielle, on parle même de 3% par an dès la septième année.

Première bonne nouvelle: avec un entraînement régulier, cette chute n'est pas inéluctable! Deuxième point rassurant: il n'est pas indispensable de fréquenter assidûment les centres de fitness pour obtenir l'effet escompté.

Avant d'entraîner la force, 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. Les exercices de force 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