

DomiGym: Quand, combien et pourquoi?

Il n'y a pas d'âge limite pour s'entraîner, ni pour commencer ou reprendre une activité physique. Chaque pas effectué, chaque mouvement réalisé, chaque effort fourni alimente son capital-santé. La seule consigne à observer pour le moniteur est la prise en compte et le respect des besoins et des capacités des personnes âgées.



Avec l'âge, la masse et la force musculaires diminuent. Un entraînement musculaire ciblé et régulier permet de ralentir ce processus et de prévenir ou combattre le diabète, l'ostéoporose, la dépression et d'autres maladies. La gymnastique à domicile dispensée par un moniteur Pro Senectute poursuit cet objectif: elle maintient, voire améliore le bien-être physique et psychique des personnes âgées.

Outre la force, la coordination, la souplesse et l'endurance sont également développées durant un cours DomiGym. Ces facteurs doivent être exercés en alternance et avec régularité. Les bénéfices ainsi obtenus sont considérables pour la vie quotidienne. Les personnes âgées conservent leur autonomie, leur mobilité et leurs liens sociaux.

Voici un aperçu des apports d'une activité physique régulière:

- Bien-être accru et plus grande confiance en soi.
- Davantage de force et un meilleur équilibre pour monter les escaliers, faire les courses, se lever d'une chaise et effectuer de nombreux autres petits gestes du quotidien.
- Meilleure capacité de réaction, par exemple pour se rattraper en cas de faux-pas et éviter ainsi les chutes.
- Démarche plus assurée et rapide pour traverser un passage piéton, marcher sur des chemins caillouteux ou glissants, etc.
- Meilleure endurance et risque moindre de souffrir de maladies cardiovasculaires, de surpoids, de diabète, de cancer, de dépression, de douleurs dorsales, etc.

Source: Vincent Brügger, responsable Mouvement, sport, formation, culture, Pro Senectute Suisse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO