

Sport des adultes: 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 à l'âge adulte. Nos propositions d'entraînement peuvent être mises en œuvre dans divers lieux.

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 septantième 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.

- **Entraînement pour tous:** Sans exercice au sol, adapté aux personnes connaissant des problèmes de dos ou de cœur, ainsi qu'aux sportifs d'un certain âge: [Circuit-training](#) (pdf)
- **Entraînement en plein air:** Les exercices présentés exploitent les structures ou éléments qu'on trouve en nature (bancs, barrières, cailloux, troncs, etc.): [En excursion](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO