

# Exercices à la maison pour les jeunes et les adultes: Pour se distancier du quotidien

La pratique d'une activité physique est d'autant plus importante que la situation dans laquelle nous nous trouvons est difficile. Ce dossier présente une sélection d'exercices pour les jeunes et les adultes à effectuer avec différents accessoires. Ceux-ci permettent d'améliorer l'équilibre, la mobilité, la coordination motrice et la force. Ils contribuent aussi à dénouer les tensions musculaires.



Ce tableau résume pour chaque engin les compétences visées. Très pratique, il peut être affiché dans votre espace d'activités provisoire. [A télécharger.](#)

Il existe divers moyens pour améliorer la coordination motrice et les qualités athlétiques. Parmi eux, certains accessoires optimisent les séquences motrices en y introduisant des stimulus spécifiques. Dans ce dossier, nous vous présentons trois engins: le mini-band, le ballon de gymnastique (appelé aussi Swissball) et le rouleau de massage (Foam Roller).

Des exercices spécifiques destinés aussi bien aux débutants qu'aux experts sont présentés pour chaque engin. Ils s'effectuent tous avec le poids du corps. L'objectif général est d'optimiser les capacités physiques dans leur fonction globale.

## Mes trois partenaires d'entraînement

Le **mini-band** est un accessoire précieux pour améliorer la mobilité et renforcer la musculature. On le trouve en différentes longueurs et résistances.

- Nos exercices avec le mini-band

Le **grand ballon de gymnastique**, composé d'une enveloppe en PVC remplie d'air, sollicite de manière dynamique la stabilisation globale et spécifique du corps.

- Nos exercices avec le ballon de gymnastique

Le **rouleau de massage** est utilisé comme outil de récupération pour dénouer les tensions, mais aussi dans une optique d'amélioration de la performance – force et mobilité notamment.

- Nos exercices avec le rouleau de massage



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**