



En forme malgré l'âge Qualité de vie grâce à l'entraînement physique

bfu
bpa
upi

SFGV
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

DSBG

UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

Entraînement physique adapté à l'âge

Qui ne souhaite pas rester en bonne santé et autonome le plus longtemps possible? La force musculaire diminue toutefois continuellement avec l'âge. Sans entraînement, les mouvements même les plus élémentaires (comme monter des escaliers ou se lever d'une chaise) deviennent difficiles à un âge avancé et un simple faux pas peut entraîner une lourde chute. C'est pour-quoi l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a intégré l'entraînement de la force et de l'équilibre dans ses recommandations en matière d'activité physique pour les personnes âgées.

La bonne nouvelle: il n'est jamais trop tard pour commencer à s'entraîner! Les appareils modernes dans les salles de fitness offrent la sécurité nécessaire.

Commencer aujourd'hui

Si, jusqu'ici, vous n'avez accordé que peu d'attention à votre forme physique, qu'à cela ne tienne! Même à un âge avancé, vous pouvez améliorer votre force, votre équilibre, votre endurance et votre mobilité en vous entraînant. Rendez-vous sans plus tarder dans une salle de fitness ou un centre de santé à proximité de chez vous et suivez un programme d'entraînement personnalisé. Vous en ressentirez rapidement les effets positifs.

En bénéficier demain

- Davantage de force et d'équilibre, par exemple pour monter les escaliers, faire les courses, se lever d'une chaise et pour bien d'autres activités du quotidien, comme s'occuper de ses petits-enfants.
- Meilleure capacité de réaction, par exemple pour se rattraper et ne pas chuter après avoir trébuché sur une plaque d'égout ou une racine.
- Démarche plus assurée, par exemple sur des chemins caillouteux ou glissants.
- Meilleure endurance et moindre risque de maladies cardiovasculaires, de surpoids, de diabète, de cancer, de dépression, de douleurs dorsales, etc.
- Bien-être accru et plus grande confiance en soi, meilleure mobilité et plus vive motivation à entreprendre des choses.

Fitnessguide[★]

Qualité: transparente comme jamais!
fitness-guide.ch



Equilibre-
en-marche.ch

Trouvez le centre de fitness idéal près de chez vous

La Fédération suisse des centres fitness et de santé (FSCFS et Fitness-Guide) coopère avec **equilibre-en-marche.ch**.

Sous ce label, les centres de fitness axés sur la santé proposent un entraînement permettant de prévenir les chutes. Ils sont spécialisés dans l'entraînement des seniors, que ce soit en cours collectif ou individuel.

Sur le site web **equilibre-en-marche.ch**, à la rubrique «Cours > Cours et centres fitness près de chez vous», vous pouvez trouver un centre de fitness certifié non loin de chez vous en saisissant votre NPA ou votre localité.

SFCG

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

Entraînement ciblé

Force

L'entraînement des muscles des jambes et du tronc est essentiel. Des jambes fortes vous portent avec plus d'assurance au quotidien et vous aident à vous lever ou à gravir des escaliers. La stabilité du tronc favorise une bonne posture corporelle, réduit les douleurs dorsales et vous permet de marcher d'un pas assuré. Le mieux est de compléter votre entraînement par des exercices de renforcement musculaire des bras, des épaules et du torse.



Équilibre

Entraînez votre équilibre en position debout statique et en marchant. Les exercices sont plus exigeants si vous les exécutez sur une surface instable. Un bon équilibre vous permet de jouir d'une grande stabilité durant vos activités quotidiennes et de franchir avec assurance tous les obstacles.



Endurance

Une bonne endurance renforce votre système cardiovasculaire et vous aide à mieux gérer la vie quotidienne et vos loisirs. Le cycloergomètre, le vélo elliptique, le rameur et le tapis de course sont des engins prisés pour l'entraînement de l'endurance.



Mobilité

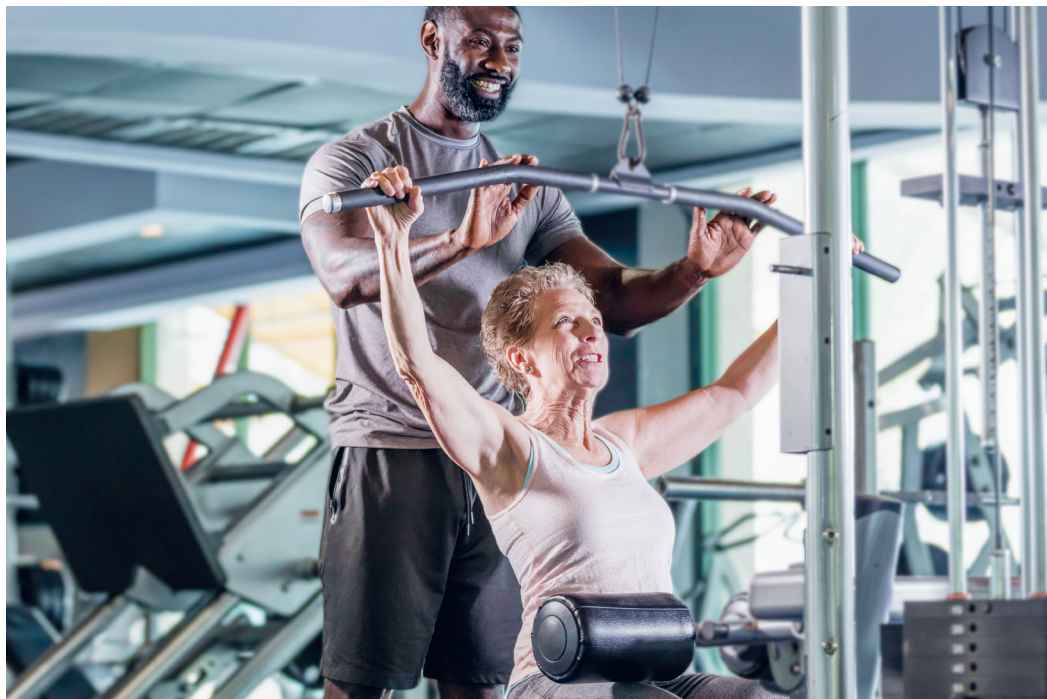
Les étirements font partie de tout programme d'entraînement. Ils préviennent les raccourcissements musculaires et améliorent votre mobilité au quotidien, ce qui vous permet par exemple d'enfiler et de retirer plus aisément vos vêtements ou vos chaussures.



Conseils valables pour chaque entraînement:

- Échauffez-vous avant de vous entraîner; faites des étirements et relaxez-vous après les entraînements.
- Veillez à l'exécution correcte des mouvements et augmentez progressivement la charge d'entraînement.
- Si vous avez des questions, adressez-vous à un ou une spécialiste de votre salle de fitness ou de votre centre de santé.

S'entraîner et vivre sainement



Les salles de fitness et les centres de santé offrent des conseils professionnels ainsi que des appareils modernes permettant un entraînement complet. Lors du choix d'un établissement, veillez à ce qu'il propose un encadrement et un suivi complets et compétents.

Planifier

- Avant de commencer un entraînement, soumettez-vous à un examen médical.
- Sur la base des résultats de celui-ci, de vos objectifs personnels et d'un entretien avec un ou une spécialiste, un programme d'entraînement personnalisé vous sera proposé.
- Intercalez des jours de repos entre vos séances d'entraînement.
- À l'instar de la Société Suisse de Médecine du Sport (SSMS), le BPA recommande aux personnes de plus de 35 ans n'ayant plus pratiqué de sport pendant une période prolongée de se soumettre à un examen médical.

S'entraîner

- Votre programme d'entraînement devra être contrôlé régulièrement et adapté si nécessaire.
- Si vous avez des questions ou souhaitez obtenir des conseils personnalisés pendant l'entraînement, adressez-vous à un ou une spécialiste.
- equilibre-en-marche.ch propose d'autres exercices à effectuer au quotidien. Vous y trouverez également des exercices combinés pour le corps et l'esprit dans le niveau d'entraînement «Mental».

Au quotidien

Un style de vie sain complète un entraînement régulier:

- Buvez en quantité suffisante.
- Mangez équilibré. Veillez à un apport suffisant en vitamine D et en protéines.
- Bougez régulièrement, de préférence à l'extérieur, dans la nature.
- Accordez-vous de temps à autre un massage, un bain relaxant ou une séance de sauna ou de hammam.

Savourer

Un entraînement régulier vous permet de mieux faire face à votre quotidien et d'apprécier les bons moments de la vie comme:

- les ballades ou promenades plus longues entre amis ou avec vos proches;
- les jeux avec vos petits-enfants;
- la pratique de votre sport favori (randonnée, golf, tennis, bowling, etc.).

Pour votre sécurité

- Demandez conseil à un ou une spécialiste dans une salle de fitness ou un centre de santé, et suivez un programme d'entraînement personnalisé.
- Respectez votre programme d'entraînement et réalisez les exercices correctement.
- Entraînez-vous au moins une fois par semaine et bougez le plus souvent possible au quotidien.

D'autres brochures ou publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées sur notre site Internet:

bpa.ch

Partenaires:

FSCFS, Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé

DSBG, Département du sport, du mouvement et de la santé, Université de Bâle

SFGV
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

DSBG

UNIVERSITÄT BASEL
Département für Sport, Bewegung und Gesundheit

Le BPA s'engage pour votre sécurité. Centre de compétences depuis 1938, il vise à faire baisser le nombre d'accidents graves en Suisse, grâce à la recherche et aux conseils prodigués. Dans le cadre de son mandat légal, il est actif dans la circulation routière, l'habitat, les loisirs et le sport.

bfu
bpa
upi

Bureau de prévention
des accidents

Case postale, 3001 Berne
info@bpa.ch