

Vigoureux jusqu'à un âge avancé

Qualité de vie et autonomie grâce à l'entraînement de la force et de l'équilibre



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



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit



Entraînement physique adapté à l'âge

Rester en bonne santé et autonome le plus longtemps possible est un vœu partagé par la plupart d'entre nous. La force musculaire diminue toutefois continuellement avec l'âge. Sans entraînement, les mouvements même les plus élémentaires (comme gravir des escaliers ou se lever d'une chaise) deviennent difficiles à un âge avancé et un simple faux pas peut être à l'origine d'une lourde chute. **La bonne nouvelle: il n'est jamais trop tard pour commencer à s'entraîner!**

Commencer aujourd'hui

Vous avez négligé 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 les entraînant. Rendez-vous sans plus tarder dans un centre de fitness ou de santé à proximité de chez vous et suivez un programme d'entraînement personnalisé. Vous ressentirez rapidement les effets positifs.

En bénéficier demain

- Davantage de force et d'équilibre, p. ex. pour monter les escaliers, faire les courses, se lever d'une chaise et bien d'autres situations quotidiennes, comme quand vous êtes en compagnie de vos petits-enfants
- Meilleures facultés de réaction, p. ex. pour se rattraper et ne pas chuter après avoir trébuché sur une plaque d'égout ou une racine
- Démarche plus assurée, p. ex. 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: plus de transparence que jamais



Trouvez le centre de fitness qui vous convient à proximité de chez vous

La Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé a développé un nouveau label de qualité pour les centres de fitness et de santé. Le classement par étoiles, tel que vous le connaissez déjà dans l'industrie hôtelière, vous donne la plus grande transparence possible sur ce qui vous attend dans le centre de votre choix.



Vous trouverez facilement le centre de fitness qui vous convient à proximité de chez vous sur: www.fitness-guide.ch

Entraînement ciblé

Force

Entraînez avant tout les muscles de vos jambes et de votre tronc. Des jambes fortes nous portent avec plus d'assurance au quotidien et nous aident à nous lever ou à gravir des escaliers. Favorisant une bonne posture corporelle, la stabilité du tronc est aussi nécessaire pour marcher d'un pas assuré. Complétez votre entraînement par des exercices de renforcement musculaire des bras, des épaules et de la poitrine.



Equilibre

Entraînez votre équilibre en position debout 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 les inégalités du sol.



Endurance

Acquérez une bonne endurance de fond pour renforcer votre système cardiovasculaire et mieux faire face au quotidien et à vos loisirs. Le cycloergomètre, le vélo elliptique, le rameur et le tapis de course comptent parmi les engins favoris d'entraînement de l'endurance.



Mobilité

Intégrez des étirements à votre programme d'entraînement. Ils remédient aux raccourcissements musculaires et améliorent votre mobilité au quotidien, ce qui vous permet p. ex. d'enfiler et de retirer plus aisément vos vêtements ou vos chaussures.



Conseils valables pour chaque entraînement:

- Echauffez-vous avant de vous entraîner; faites des étirements et relaxez-vous après vous être entraîné.
- Veillez à l'exécution correcte des mouvements et augmentez progressivement la charge d'entraînement.
- En cas de questions, adressez-vous à un-e spécialiste de votre centre de fitness ou de santé.

S'entraîner et vivre sainement

Les centres de fitness et de santé offrent des conseils professionnels ainsi que des appareils modernes permettant un entraînement complet. Pour choisir un tel 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-e spécialiste, un **programme d'entraînement personnalisé** vous sera proposé.
- Intercalez des jours de repos entre vos séances d'entraînement.
- A 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.

Au quotidien

Entraînez-vous régulièrement et vivez sainement:

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

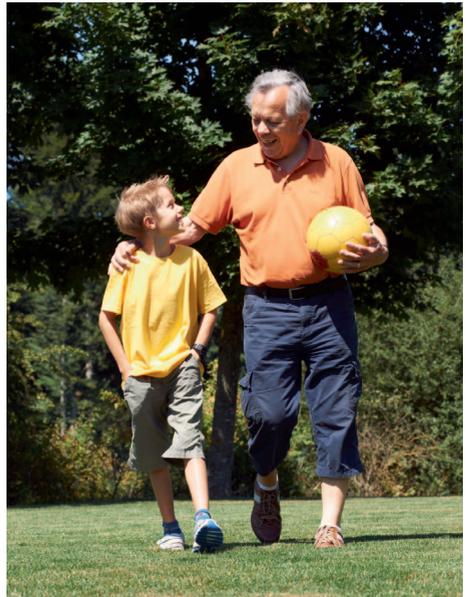
S'entraîner

- Votre programme d'entraînement devra être **contrôlé régulièrement** et adapté si nécessaire.
- En cas de questions ou pour des **conseils personnalisés** pendant l'entraînement, adressez-vous à un-e spécialiste.
- Renoncez à l'alcool avant et après les entraînements.
- Sur www.equilibre-en-marche.ch, vous trouverez **d'autres exercices à effectuer au quotidien**.

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 entre amis ou avec vos proches
- les randonnées par monts et par vaux
- les jeux avec vos petits-enfants
- la pratique de votre sport favori (randonnée, golf, tennis, bowling, etc.)



Indispensable pour votre sécurité

- Entraînez-vous au moins 1 × par semaine et bougez le plus souvent possible au quotidien, notamment dans la nature.
- Demandez conseil dans un centre de fitness ou de santé, et suivez un programme d'entraînement personnalisé.
- Respectez votre programme d'entraînement et réalisez les exercices correctement.

Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur www.bpa.ch.



www.reseauxsociaux.bpa.ch

Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 3.143 Bien équilibré au quotidien
- 3.159 Autonome jusqu'à un âge avancé

Ces brochures et de nombreuses autres publications peuvent être commandées gratuitement ou téléchargées au format PDF sur www.bpa.ch.

Pour rester en forme: exercices, vidéos d'entraînement et plus de 500 cours sur www.equilibre-en-marche.ch

«Kräftig altern» (seulement en allemand) disponible sous forme de brochure, de livre et de DVD sur www.kraeftig-altern.ch

Partenaires:



FSCFS
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit

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

© bpa 2017. Reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC