

# Activité physique, mouvement et wellness : un bon investissement pour la retraite

**Sujets traités dans ce cours :**

**Généralités** sur l'activité physique, les effets de la sédentarité.

**Les conséquences de l'avance en l'âge** : diminution des forces, changements corporels.

**Différents types d'exercices suggérés :**

- échauffement
- prévention des chutes, exercices d'équilibre
- coordination des mouvements
- souplesse, assouplissement
- endurance
- souffle
- conservation de la force musculaire, tonicité
- gymnastiques orientales
- danse



**Quelques sports :**

- de plein-air
- de salles
- en piscine

La fréquence et l'intensité recommandée selon les différentes activités physiques.

**Conditions d'exercices :**

- sécurité des mouvements
- protection par les équipements.
- pratiquer en groupes ou en solo

**Équipements sportifs** : matériel, tenue, habits adéquats. Boissons et aliments recommandés

**Autres activités** : les activités anodines (ménage, escaliers, jardinage, commissions, etc.)

**Effets de l'activité physique** : bénéfiques des activités pour les principaux organes.

**Précautions** : contre-indications, points faibles, s'adapter à sa condition, veiller aux effets sur les articulations, mauvaises pratiques, excès.

**Wellness** : les types de prestations et leurs bénéfices.

**Encourager la motivations**

**Conclusion** : les règles d'or