Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 8 (2006)

Heft: 3

Artikel: Maison, mode d'emploi

Autor: Bechter, Barbara / Sakobielski, Janina

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995660

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Maison, mode d'emploi

Habiter autrement // Les idées et les conseils ne manquent pas pour faire de l'exercice à domicile ou aménager son lieu de vie de manière propice à l'activité physique, sans pour autant avoir l'impression de dormir dans un club de sport ni manger dans une salle de gym.

Barbara Bechter, Janina Sakobielski

▶ Pour entretenir sa forme chez soi, il faut se fixer un programme d'entraînement et s'y tenir, donc faire preuve de discipline. Car seule la régularité est gage de succès. En principe, à domicile, on peut s'entraîner avec son propre poids corporel, sur un appareil de fitness, comme un vélo d'appartement, ou directement avec le mobilier traditionnel, tel que chaise et table. Il s'avère que les hommes sont plus enclins à utiliser un appareil pour faire des exercices en utilisant leur propre poids corporel, et avoir ainsi le sentiment de «faire du sport».

Le plus souvent, les moyens financiers ne sont pas un obstacle. Même un budget limité offre quantité de possibilités. Garder la forme en faisant des exercices à domicile est bien plus une question de motivation et de persévérance que d'argent. Il faut commencer par prendre conscience de toutes les postures adoptées, assis ou debout, afin d'apporter un peu de variété au quotidien domestique.

Programme pour commencer

L'activité physique est une question d'hygiène globale qui s'intègre sans difficulté au quotidien. Il peut être utile de se fixer un objectif à atteindre. Tout ce qu'il faut pour réaliser un programme minimal, c'est un matelas de gymnastique et, éventuellement, une corde à sauter.

■ Echauffement: par exemple en faisant les escaliers, ou en montant et descendant d'un escabeau, ou en sautant à la corde, avec ou sans musique.

■ Gymnastique et endurance: programme minimal d'exercices comme les «Cinq Tibétains» (voir encadré), recommandés le matin dès le réveil pour apporter de l'oxygène au corps et donc de l'énergie pour la journée à venir.

■ Détente: exercices respiratoires ou d'étirement, avant d'aller au lit, pour se préparer à un sommeil régénérateur.

La température à l'intérieur des appartements est souvent trop élevée pour convenir au sport et à l'activité physique. Dans ce cas, mieux vaut ouvrir la fenêtre et faire ses exercices en laissant entrer l'air frais. //

fant soit tourné vers le nord, où l'on trouve l'élément eau (le corps humain est composé aux deux tiers de cet élément). Un cristal suspendu au-dessus du bureau activera la force vitale universelle appelée aussi «chi», nécessaire pour être efficace).

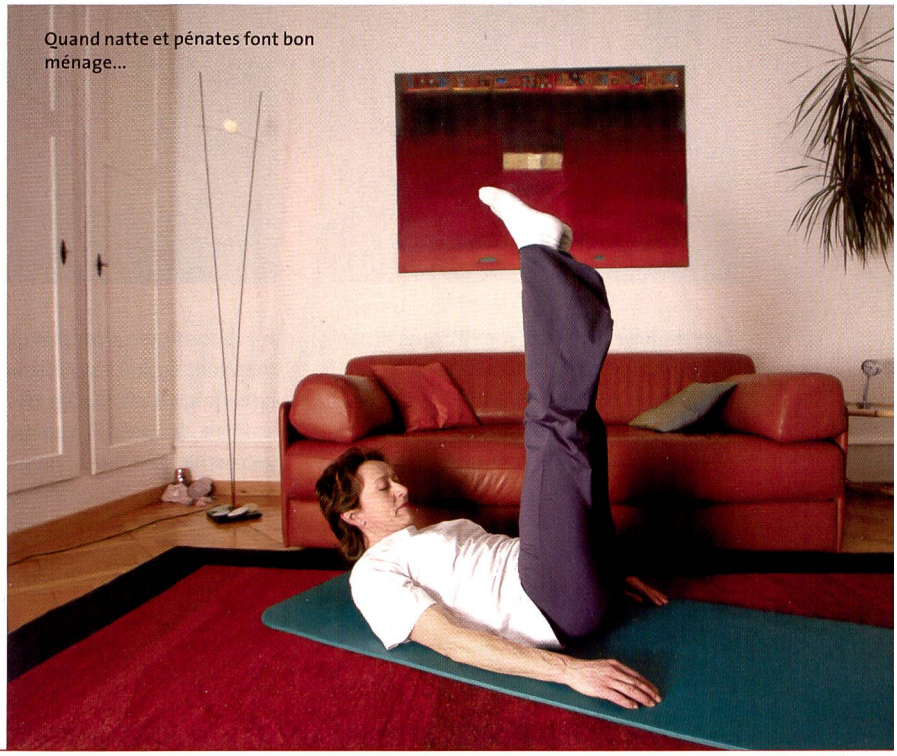
Mobilier: on conseille les meubles multiusages pour stimuler l'imagination ainsi que le développement de la personnalité.

Eclairage: l'intensité de la lumière doit être réglable et la forme des lampes doit correspondre au goût des enfants.

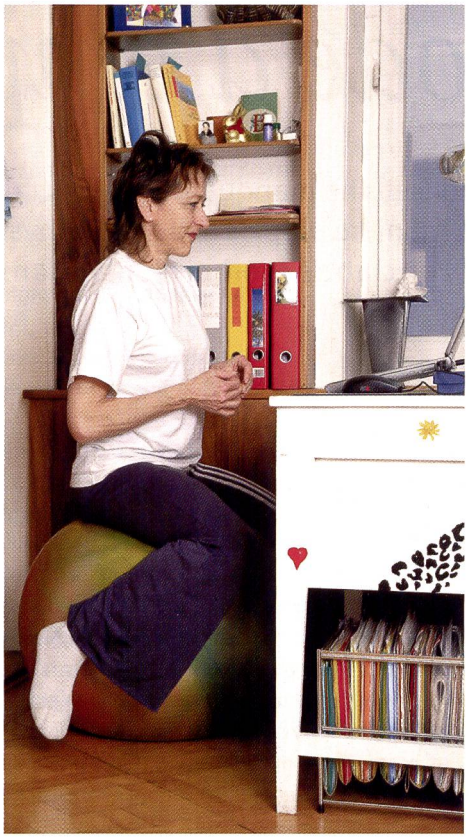
Couleurs: si l'enfant est né au printemps ou en été, on choisira de préférence des teintes délicates telles que le blanc, le bleu ou le crème; s'il est né en automne ou en hiver, on préférera le vert, le jaune ou le rose. //

Pour en savoir plus:

Webster, R. (2003). Le Feng Shui au quotidien. L'art ancestral de vivre dans l'harmonie. Editions J'ai Lu Bien-Etre.



Quand natte et pénates font bon ménage...



A tester

Thera-Band – à portée de main: l'élastique Thera-Band est avantageux, il ne prend pas de place et il offre quantité de possibilités pour améliorer sa condition physique et renforcer certains groupes musculaires. Il est aussi recommandé après des blessures, dans les périodes de rééducation.

Le ballon – le ballon-siège est une solution de rechange pour ceux qui restent assis des heures à leur bureau, mais il offre aussi des possibilités pour améliorer sa forme et se détendre, y compris en jouant.

La barre de porte – prête à l'emploi: que ce soit pour faire des tractions ou pour s'étirer, la barre permet de se muscler et se détendre. En combinaison avec d'autres accessoires, comme un Thera-Band, cet engin peu encombrant contribue à améliorer la condition physique.

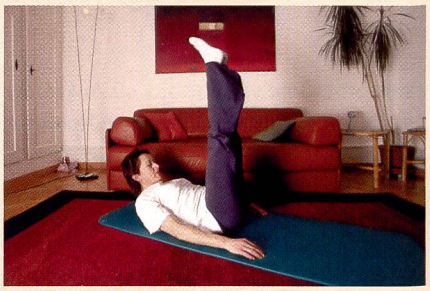
La chaise – plus qu'un meuble: rien de plus néfaste que de rester des heures assis. Paradoxalement, la chaise peut aussi contrer les dangers d'une longue position assise. En s'appuyant avec les bras sur les accoudoirs ou le siège, on fait travailler tout le corps et on prévient le processus dégénératif.

Les Cinq Tibétains

Commencer avec trois répétitions par exercice. Le but: 21 répétitions.

› *En savoir plus:*
www.art-energy.ch/5ti.html
www.fuenf-tibeter.de

▶ **1:** debout, bras tendus dans le prolongement des épaules, paumes vers le bas. Tourner sur soi dans le sens des aiguilles d'une montre. Attention: fixer un point avec les yeux et le chercher à chaque tour. Pour s'arrêter, placer les pieds en parallèle, à largeur de hanches, ramener les mains à hauteur de poitrine et fixer les pouces jusqu'à la fin du vertige.

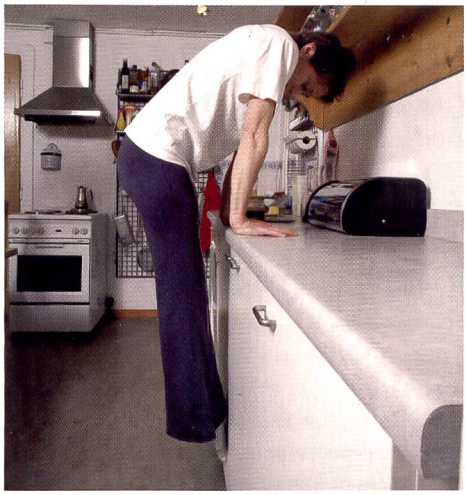


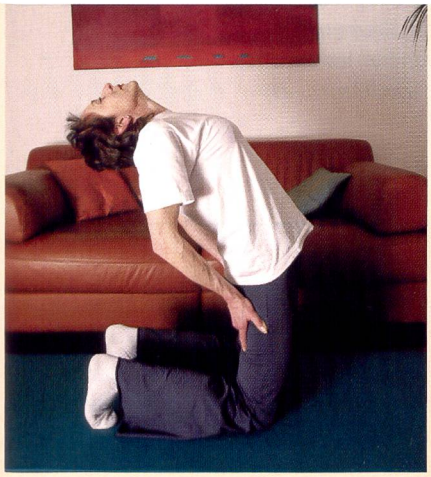
▶ **2:** allongé sur le dos, bras le long du corps, paumes à plat contre le sol, doigts serrés. Inspirer en redressant la tête jusqu'à ce que le menton touche la poitrine tout en tendant les jambes jusqu'à la verticale. Attention: le dos doit rester plaqué au sol. En expirant, redescendre lentement tête et jambes.

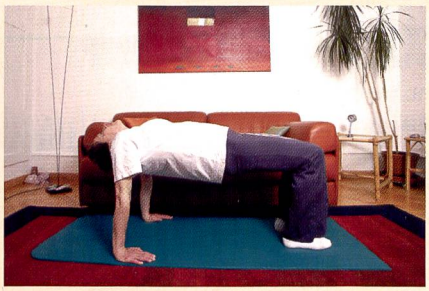
Le bloc-cuisine – cet ensemble offre aussi des occasions d'améliorer sa forme. Il suffit d'adopter des postures différentes par exemple en cuisinant avec une jambe sur une chaise ou sur le bloc-cuisine, ce qui est peu conventionnel mais très efficace.

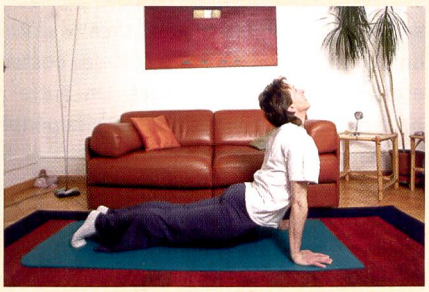
La lessive – une corvée revisitée: avec un peu d'imagination et de bonne volonté, on peut renforcer son endurance et sa force grâce aux tâches domestiques. Par exemple, en faisant un squat (mouvement de flexion-extension des membres inférieurs) de côté ou vers l'avant à chaque pièce de linge qu'on suspend. Il est ainsi possible de transformer un geste familier en exercice de musculation.

L'aspirateur – en rythme: cette tâche domestique peut aussi être transformée efficacement en exercice de fitness en faisant des mouvements réguliers des bras et du torse, qui améliorent endurance et musculation. //









▶ **3:** ce troisième exercice doit être effectué directement après le deuxième. Se mettre à genoux en gardant le corps droit, les orteils recroquevillés. Placer les mains sous les fesses contre le muscle de la cuisse. Incliner la tête en ramenant le menton vers la poitrine. En inspirant, se pencher en arrière en arrondissant le dos et en pointant le menton vers le plafond. En expirant, ramener la tête vers l'avant. Attention: contracter les fessiers pour stabiliser la colonne vertébrale dans le mouvement vers l'arrière.

▶ **4:** assis les jambes tendues devant soi, écartées à largeur de hanches, mains à plat sur le sol, doigts vers l'avant, menton contre la poitrine. En inspirant, lever le corps à l'horizontale en pliant les genoux et en laissant la tête descendre vers l'arrière. En expirant, ramener la tête vers l'avant contre la poitrine et revenir à la position assise.

▶ **5:** mains à plat sur le sol, jambes tendues, mains et pieds écartés, contracter les fessiers pour stabiliser la colonne vertébrale. En inspirant, lever le buste et ramener le menton contre la poitrine. En expirant, laisser le corps revenir tranquillement dans la position de départ, en remontant la tête et en la poussant vers l'arrière.