

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 72

**Artikel:** Le sport mobile pour votre forme  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831142>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

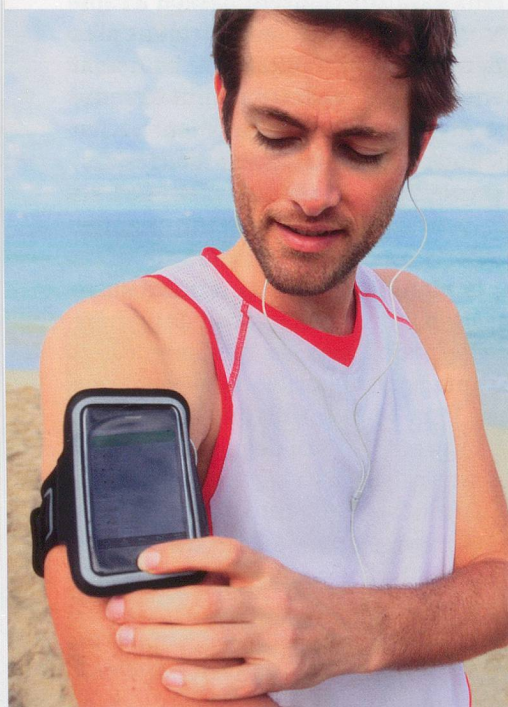
**Download PDF:** 29.03.2025

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

# Le sport mobile pour votre forme

Les applications mobiles d'activité physique ne se comptent plus : course à pied, fitness, gymnastique, football, etc. En piste!

B. S.



Une simple étui plastifié autour du bras et le tour est joué.



## Runkeeper

La référence pour des millions d'adeptes de la course à pied. Il donne la vitesse moyenne du coureur, ainsi que la distance parcourue toutes les 5 minutes, et fournit d'autres éléments tels les dénivelés, pour convertir le tout en nombre de calories brûlées. Une application adaptée à d'autres sports tels que la marche, le vélo ou même le ski et compatible avec des objets connectés tel un tensiomètre ou autre. D'autres versions payantes de cette application proposent une foule d'autres fonctionnalités.

**GRATUIT** pour Android et iOS et Apple Watch



## Exercices Quotidien Bras

Cet «Entraîneur Personnel pour un Programme d'Entraînement rapide du Haut du Corps» propose aux femmes et aux hommes des exercices à faire chez soi, réalisés avec des entraîneurs certifiés, afin de cibler au mieux la plupart des muscles. Des vidéos décrivent chaque exercice et on peut choisir son entraînement.

**GRATUIT** pour Android et iOS



## ArthMouv

Cette application, développée par des spécialistes, est destinée aux personnes (nombreuses, surtout dès 50 ans) souffrant d'arthrose du genou afin de la gérer et vivre au mieux. Pour cela, elle propose notamment des exercices physiques adaptés, sachant que l'activité physique a un net effet positif sur la maladie tout en étant bonne pour le moral!

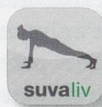
**GRATUIT** pour Android et iOS



## Zurich vitaparcours

Nous vous présentons les Zurich parcoursvita dans notre dernier numéro. Pour les plus avides d'entraînement sur ces pistes aménagées en plein air, il existe désormais une application permettant non seulement de trouver le parcours le plus proche, mais également des entraînements adaptés à votre niveau - débutant, sportif, etc. — avec des exercices montrés en mouvement.

**GRATUIT** pour iOS



## Sport Basics

Cette application, développée pour la SUVA par un spécialiste en chirurgie orthopédique et médecine du sport, est destinée aux adeptes de sports de ballon (basket-ball, football, handball, volley-ball, tec.). Elle propose six exercices de base («Basics») ainsi que quatre exercices complémentaires («Basics Plus») pour entraîner les zones particulièrement exposées aux accidents (chevilles, ligaments du genou, dos, épaules). Les pratiquer régulièrement, à l'aide des vidéos explicatives détaillées, permet d'accroître ses performances, tout en réduisant les risques de blessure.

**GRATUIT** pour Android et iOS



## Nike+Training Club

Cette application consacrée au fitness (gym, musculation, etc.), principalement destinée aux femmes, propose plus de 100 entraînements, de 15 à 45 minutes selon le temps disponible, avec trois niveaux (débutant, intermédiaire ou avancé) à faire chez soi en suivant les instructions d'un coach en images. Fixer ses objectifs permet de recevoir un programme d'entraînement individualisé.

**GRATUIT** pour Android et iOS