



Les seniors et l'activité physique et sportive

En effet, il nous semble important d'aborder aujourd'hui le sujet reliant nos seniors à l'activité physique et sportive. Trop souvent, nous entendons dire à tort que le sport pourrait s'avérer dangereux ou néfaste pour nos « aînés ».

Pour cela, nous allons essayer, lors de ce dossier, de vous apporter quelques connaissances sur les réalités et les bienfaits du sport à cet âge, de la redécouverte des loisirs et du temps libre.

Nous apporterons également des renseignements sur les sports à faire ou à ne pas faire, lorsque nous approchons ou dépassons l'âge de 60 ans.

1. Pourquoi faire du sport jusqu'à 60 ans et au-delà ?

Le sport a des bienfaits qui ne sont plus à prouver, quand celui-ci est pratiqué avec intelligence et en respectant des règles bien précises.

Nous vous renvoyons à notre dossier sur « [les bienfaits du sport](#) » qui fait une synthèse sur les avantages apportés par le sport de manière générale.

Mais il est trop souvent véhiculé que le sport est effectivement bon, mais pour les jeunes !

Et bien non, cassons tous ces préjugés !

Le sport est bénéfique à tous les âges, il suffit juste de le pratiquer en respectant son corps et en évitant tous les excès.

Ainsi, nous allons essayer de vous apporter quelques renseignements sur les différents avantages et bienfaits du sport :

- Au niveau du système cardio-vasculaire, une pratique régulière de sport adapté protégerait contre les problèmes d'hypertension artérielle et d'insuffisance coronarienne.

Ainsi, on pourrait mieux éviter l'apparition d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral. En cas de problèmes d'hypertension artérielle, de trouble du rythme cardiaque ou encore de diabète, il est nécessaire de discuter avec son médecin des conditions dans lesquelles l'activité physique et sportive peut être pratiquée (si cela est possible.).

De plus, il faut savoir que les efforts liés au sport vont directement ou indirectement vous permettre d'augmenter votre endurance, de diminuer l'essoufflement et par conséquent, de vous amener à réaliser des gestes simples de la vie (monter les escaliers, faire ses courses.), de manière plus efficace.

- Au niveau osseux, l'activité sportive protégerait des risques éventuels de fracture en augmentant la densité osseuse. C'est important, quand on pense que certaines fractures du col du fémur, par exemple (Problème que l'on retrouve souvent chez les seniors), peuvent « handicaper » fortement dans la vie de tous les jours.



Swiss Bodycraft

Si vous avez des problèmes articulaires vous permettant néanmoins de faire du sport (Votre médecin peut facilement vous le dire), n'oubliez pas de le signaler si un professionnel vous suit. Ainsi, il pourra mieux adapter votre pratique, afin d'éviter les douleurs éventuelles.



- Au niveau musculaire, une activité physique régulière permettrait au moins, de maintenir une certaine masse musculaire intéressante et un tonus musculaire permettant de répondre au mieux aux sollicitations de la vie quotidienne.

De plus, la pratique favoriserait parallèlement le maintien d'une certaine souplesse, d'un meilleur équilibre et de votre coordination en général. Tout ceci aurait comme conséquence de prévenir les risques de chutes et de blessures et favoriserait une meilleure mobilité.

- Enfin, d'un point de vue social et moral, le fait de pratiquer un sport, au moins de façon hebdomadaire, favoriserait les liens sociaux, par la connaissance d'autres personnes ayant les mêmes intérêts.

Les différentes associations ou le fait de pratiquer à plusieurs avec son coach ont bien cet avantage là. Il est à noter que le travail en groupe favoriserait la motivation. Ainsi, l'émulation d'une vie socioculturelle entraînant permettrait sans aucun doute d'avoir un meilleur moral.

Voilà un petit aperçu des bienfaits du sport, alors êtes vous encore persuadés que le sport n'est pas fait pour les seniors ?

2. Quelques conseils pour la pratique

Tous les conseils qui vont suivre sont, à la fois des indications de bon sens, mais aussi des consignes à bien intégrer. Car même si le sport est conseillé pour votre corps et votre esprit, il doit néanmoins être pratiqué dans certaines conditions.

Il faut savoir que tous les bienfaits de votre pratique ne pourront être efficaces, que si, et seulement si, vous adaptez votre pratique à vos possibilités et dosez vos efforts en prenant entièrement conscience des besoins et des attentes de votre corps.

Un premier conseil :

Essayez de pratiquer avec un « professionnel » du sport, diplômé d'état.

En effet, la présence d'un coach, que ce soit en cours individuel ou collectif, est intéressante dans le sens où celui-ci va vous apporter des connaissances sur la pratique, mais aussi des consignes sur la sécurité et la gestuelle la mieux adaptée à votre corps et à votre santé.



Swiss Bodycraft

Il sera là pour vous guider tout au long de vos séances, en restant un gage de sécurité évident pour une meilleure pratique, en tenant compte de vos capacités et de vos éventuels problèmes de santé.

Deuxième conseil :

Ce conseil est à suivre en priorité.

Avant de commencer ou de reprendre une activité physique ou sportive, nous ne vous conseillerons jamais assez de voir au préalable votre médecin, afin qu'il puisse vérifier votre état de santé et s'assurer que l'ensemble de votre corps puisse accepter correctement les sollicitations que vous allez lui apporter avec votre nouvelle activité.

Il est bien de savoir qu'à partir de 40 ans, il est préférable de s'intéresser à son état de santé en réalisant régulièrement (une fois par an c'est très bien !), un check-up total.

Tout sport va demander à votre cœur (entre autre) certains efforts qu'il est préférable de bien comprendre. Par conséquent, il est nécessaire de prendre toutes les dispositions afin qu'il ne vous arrive aucun problème.

Alors n'hésitez pas, s'il le faut, à consulter aussi l'avis d'un cardiologue.

Troisième conseil :

En ce qui concerne vos séances, elles ne devraient pas dépasser une heure (en comptant le temps de retour au calme) avec une intensité faible ne dépassant pas 60 % de votre maximum. (Pour connaître votre maximum : calculez votre seuil de lipolyse)

Votre fréquence cardiaque est un bon indicateur de travail. Dès lors, nous vous conseillons de pratiquer avec un cardio-fréquencemètre, mesurant instantanément votre fréquence cardiaque. Cet appareil vous donnera de précieux indicateurs pour votre entraînement.

A la fin des séances, le temps de retour au calme va permettre au corps de mieux récupérer. Cette période de transition va pouvoir faire le lien entre votre séance et le retour au quotidien. Lors de ce temps de repos, vous pouvez privilégier des séquences de relaxation.

Quatrième conseil :

Chaque sport a des avantages et des inconvénients, vous faisant ressentir certains plaisirs plus que d'autres. Néanmoins, attention, sachez choisir vos activités en fonction de votre âge, mais aussi et surtout en fonction de vos capacités.

Certains sports ne sont pas conseillés et cela tout simplement parce que votre corps est de plus en plus fragile.

Cinquième conseil :

Commencez chaque séance par un échauffement progressif qui vous permettra de réveiller en douceur votre corps. Cet échauffement peut durer 10 à 15 minutes selon le temps de votre séance. Il va permettre à votre corps de s'adapter à l'effort que vous lui apportez.



Swiss Bodycraft

Cette adaptation de votre corps se fera au niveau cardiaque (augmentation de la fréquence cardiaque), respiratoire (augmentation de la fréquence ventilatoire), musculaire, ligamentaire, articulaire, nerveux mais aussi au niveau mental.

Et oui, l'échauffement vous permettra aussi de rentrer plus facilement dans votre activité en vous amenant petit à petit à vous concentrer sur la séance.

Sixième conseil :

Réalisez les gestes spécifiques de votre activité avec concentration, application et conscience de votre corps. Adaptez vos gestes à vos possibilités, mais aussi en prenant garde à effectuer le geste juste, avant, pendant et après l'exécution.

Nous allons vous donner un exemple concret pour l'activité stretching (Etirement), qui soit dit en passant, est une très bonne activité pour entretenir la souplesse de votre corps. Lorsque vous réalisez le geste d'étirement, respectez bien évidemment les consignes de placement de votre coach, mais aussi n'hésitez pas à lui demander des conseils en fonction de vos sensations, de vos problèmes physiques.

Parfois un détail peut faire la différence, votre coach vous aidera à bien travailler, mais aussi à bien vous placer.

Autre chose : lorsque le mouvement est fini, continuez à prendre soin de votre corps en vous replaçant correctement en douceur. Il est très fréquent de constater qu'un nombre important de personnes se relèvent ou se replacent de manière brusque sans faire attention à leur dos ou à leurs ligaments, une fois que le geste est terminé.

Dernier conseil :

Surveillez votre hydratation. Buvez avant, pendant et après vos efforts et cela de tout temps (même en hiver) et à n'importe quelle heure. Retenez également ceci : dès que la sensation de soif est présente, sachez que vous êtes déjà déshydraté.

Tous ces conseils, ne sont pas exhaustifs, mais vont vous permettre de connaître un peu mieux les choses à faire ou à éviter, afin que le sport vous apporte tous ses bienfaits dans de bonnes conditions.

3. Les sports conseillés :

La pratique d'un sport est bénéfique pour vous mais quel sport est le mieux adapté à l'âge de la sagesse ? Nous allons essayer de vous présenter une synthèse des sports conseillés et adaptés pour les seniors.

La gymnastique d'entretien

Elle peut être basée sur des étirements (pour la souplesse), du renforcement musculaire sans grosses charges (pour le tonus musculaire) ou sur un travail dans l'eau (aquagym).

En règle générale, ces activités sont très bénéfiques pour l'entretien du corps et de vos capacités. Pratiquées dans de bonnes conditions et de manière régulière, elles vous apporteront un



Swiss Bodycraft

bien-être quotidien. Nous vous les conseillons encore vivement, quelles soient faites en groupe ou avec un coach particulier.

La marche

Cette activité vous permettra à la fois de travailler votre endurance (fréquence cardiaque, souffle.) et votre tonus musculaire.

Elle n'a pas de contre indication, mise à part si vous avez des problèmes articulaires spécifiques (hanche, genoux.) ou des problèmes respiratoires vous limitant à certaines zones géographiques (problèmes en altitude par exemple). N'hésitez pas à prendre l'air (marche à la campagne, dans des parcs.) et profitez du paysage, le temps passera plus vite.

Dans tous les cas, équipez vous bien avec de bonnes chaussures de marche et effectuez vos sorties dans des endroits bien accessibles (évités les terrains accidentés).

Le vélo

Le vélo va vous permettre de travailler, encore une fois sur différents pôles. Travail d'endurance (cardio-vasculaire et respiratoire), musculaire, développement de la coordination, de l'équilibre, de la concentration. C'est un sport dit « porté » ou « instrumenté », qui limitera les différents traumatismes liés aux chocs avec le sol (comme le jogging par exemple).

Si vous avez des problèmes de hanche ou de genoux, cette activité vous permettra de limiter le poids du corps sur vos articulations et favorisera leur travail dans l'axe du mouvement. Veillez à ce que votre vélo soit bien réglé et adapté à votre gabarit, sinon des problèmes de dos pourraient survenir. Attention aussi à votre parcours, sécurisez le et veillez à l'adapter à vos capacités.

La natation

La natation est une activité d'entretien général par excellence.

Comme le vélo, la natation est un sport « porté » (loi d'Archimède), donc tout à fait bénéfique pour les articulations. Les raisons de l'intérêt de cette activité sont multiples, mais les différentes nages permettent notamment de travailler la respiration, le système cardio-vasculaire et musculo-tendineux, sans oublier la coordination motrice.

Bien évidemment, il faut savoir nager mais rien n'est impossible. et ceci à tout âge ! Que ce soit pour la détente ou pour faire des longueurs, la piscine a de nombreux avantages, alors n'hésitez pas à vous renseigner dans votre centre le plus proche.

Les autres sports

Ces quelques exemples doivent vous inciter à pratiquer ces sports, car ils sont sans aucun doute sécurisants et plein d'avantages. Le tout étant de toujours pratiquer raisonnablement. Néanmoins, il en existe plein d'autres, différents voire originaux, mais tout aussi intéressants. Le jogging, l'aviron ou le ski de fond à allure modérée, avantageux pour le cœur et le souffle, le tir à l'arc ou le golf pour la motricité et la concentration, la danse ou le tai-chi (art martial de relaxation) pour la souplesse et la coordination. Et bien d'autres encore pourraient être cités.



Swiss Bodycraft

Cependant, attention, d'autres activités sont moins conseillées pour les seniors, car elles sont parfois trop traumatisantes pour l'organisme.

Évitez les sports collectifs ou de raquette où les efforts sont souvent longs et intenses. Les sports de contact tels que la boxe ou le karaté, traumatisants à tous points de vues (à part peut être certains comme l'aïkido ou le tai-chi).

Les sports plus « extrêmes » et plus risqués tels que le ski, l'accrobranche ou la planche à voile. Ces sports sont tous musculairement difficiles et traumatisants pour le cœur et les articulations.

N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant.

Mais l'intérêt est de choisir une activité qui vous plaise, avec des gens du même âge, sans objectif de compétition, vous apportant bienfaits, mais aussi plaisir. Si vous trouvez une activité sans risque pour vous et que vous la pratiquez régulièrement, vous ressentirez très vite les avantages et les résultats pour votre santé.

4. Conclusion

Après 50 ans, les mots d'ordre sont :

- Régularité (Pratiquer régulièrement une activité physique)
- Sagesse (Savoir être raisonnable, ne pas vouloir dépasser ses limites)
- Prudence (Être attentif aux signes d'alarme de votre corps).

Il faut continuer à faire du sport, mais en prenant quelques précautions au préalable :

- Un check up médical complet (régulièrement)
- Un choix raisonné des sports pratiqués
- Des échauffements avant les pratiques
- Des étirements réguliers après l'activité.

Tout doit être fait pour éviter les blessures ou les problèmes de santé.

N'oubliez pas que le sport ne vous fera peut être pas gagner en espérance de vie, mais au moins il vous permettra de vivre en meilleure santé.