



BIEN-ÊTRE

Quel sport après 60 ans ?

Les années passent... et le corps ne répond plus forcément aux sollicitations de la même façon. Pour l'instant, pratiquez en douceur à la maison, en attendant de reprendre les activités de plein air.

PAR CAROLINE DREYFUS-ROSE

Je n'ai jamais été sportif

Qu'à cela ne tienne! Même démarrée tardivement, l'activité physique protège des maladies chroniques et du déclin cognitif. Inutile de rechercher la performance.

JE PRATIQUE... **La marche** A portée de tous, elle se révèle bénéfique à la fois pour le système cardio-vasculaire, la musculature, l'équilibre, les os et le moral. Le bon tempo? Trente minutes par jour à un rythme de 4 à 5 kilomètres par heure. Il est possible de fractionner l'effort (trois fois dix minutes ou six fois cinq minutes). Pour cela, laissez la voiture au garage... et faites vos emplettes à pied. **La gym douce** Idéale pour reprendre une activité, accroître ses réflexes, sa coordination et sa mobilité. Vous pourrez mêler à la fois renforcement musculaire, équilibre, souplesse et cardio. Vous pouvez pratiquer la gym douce à la maison pour garder du tonus.

Mon cœur est fragile

Le muscle cardiaque s'entretient lui aussi. Bien entraîné, la fréquence de ses battements au repos et à l'effort sera moins élevée. Résultat, la tension artérielle va baisser ainsi que les risques d'accidents cardiaques. Privilégiez les activités d'endurance et évitez les efforts intenses et occasionnels. Avec un stent ou un pacemaker, les sports de choc sont proscrits.

JE PRATIQUE... **La marche nordique** Plus tonique que la marche traditionnelle, elle renforce la fonction cardio-vasculaire. L'alternance de terrain plat et de dénivelé régule l'effort. Quant aux bâtons, ils améliorent la posture et amortissent les chocs sur les articulations. **Le rameur** Cet appareil améliore la santé du cœur, muscle l'ensemble du corps et permet de brûler des calories. Autre atout, la force de traction réglable permet de travailler à son rythme. **Bon à savoir** La Fédération française sports pour tous a mis en place un programme Cœur & Forme, animé par des éducateurs spécialisés et destiné aux personnes ayant une pathologie cardiaque contrôlée (sportsourtous.org ou 01 41 67 50 70).



C'EST ESSENTIEL!

Pour être bénéfique sur la santé, le « sport senior » doit être pratiqué :
 • Après un bilan médical • Toutes les semaines, car la régularité est garante de l'efficacité • Sans se mettre la pression : l'idée est de se mettre en mouvement et non de faire de la compétition !



J'ai de l'ostéoporose

Ce n'est pas parce que l'os est fragile qu'il ne faut pas bouger ! D'autant plus que l'exercice réduit le taux de perte osseuse. Mais seuls les mouvements qui exercent une contrainte sur les os sont efficaces. Attention donc à bien choisir votre discipline.

JE PRATIQUE... La course à pied La pression provoquée à chaque contact du sol stimule la régénération osseuse, renforce la solidité du squelette et entretient la masse musculaire. **Le minitrampoline** Il n'y a pas d'âge pour utiliser cet engin ludique ! A condition d'éviter les ressorts métalliques durs et dangereux pour les genoux. Et d'adopter le Bellicon pour sa toile souple à élastiques (bellicon.com). On peut aussi bien rebondir dessus que sautiller doucement.

Je souffre d'arthrose

Contrairement à une idée reçue, rester inactif ne freine pas l'évolution de la maladie. Bien au contraire ! En effet, le cartilage s'use davantage quand il n'est pas sollicité. De plus, la sédentarité conduit à la prise de poids, ce qui aggrave l'arthrose.

JE PRATIQUE... La natation Dans l'eau, le poids du corps est porté. Plus léger, il pèse moins sur les articulations. On travaille en douceur tous les muscles et les mouvements difficiles à réaliser au sol s'exécutent plus facilement. A noter : évitez la brasse si vous souffrez du genou ou de la nuque. Privilégiez le dos crawlé. **Le vélo** Là aussi le poids du corps n'est plus supporté par lui-même, ce qui entraîne moins de microtraumatismes. Pédaler permet de se muscler tout en tonifiant son système cardio-vasculaire. A noter : si vous manquez d'équilibre, optez pour un vélo d'appartement ou de l'aquabiking.

Je suis raide comme un piquet

Avec le temps, surtout avec le manque d'exercice, les articulations ont tendance à se raidir. Les muscles perdent de leur capacité à se raccourcir et à s'allonger. La bonne nouvelle ? Il est possible à tout moment d'entretenir sa souplesse.

JE PRATIQUE... Le stretching Rien de tel pour allonger les différents muscles du corps et renforcer l'élasticité des tendons. Les exercices sont rythmés par une respiration lente et profonde. A chaque expiration, vous gagnerez en amplitude. **Le tai-chi-chuan** Cet art martial chinois repose sur des mouvements exécutés avec lenteur, fluidité et précision. Grâce aux étirements progressifs des tendons, vous allez acquérir de la souplesse et de l'agilité.

Je manque d'équilibre

Certaines personnes bougent le moins possible par peur de tomber. Erreur ! C'est le meilleur moyen de perdre de la masse musculaire... et l'équilibre.

JE PRATIQUE... Le Pilates Cette activité fait travailler la posture, la souplesse et surtout les muscles les plus profonds. C'est utile, car lorsque l'équilibre devient précaire, il est indispensable de renforcer tous ses muscles. **Le golf** C'est le sport de la proprioception, la capacité à trouver la stabilité et le contrôle de son corps, par excellence. Vous cultiverez ainsi votre maîtrise de la position des mouvements dans l'espace. Autre avantage, le golf entretient la force des jambes, du tronc et des bras.

Merci au Dr Thomas Mamou, de la Clinique du sport, à Paris, et à John Picard, conseiller technique en charge des seniors à la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire.