

Le sport à tout âge c'est possible et c'est même fortement recommandé !

Jeunes ou seniors, chacun peut trouver dans le sport une source inépuisable de satisfaction et de bien-être, notamment en le pratiquant ensemble ! A ce sujet, il faut savoir que certains clubs de la Fédération Française Sports pour Tous proposent des séances sportives mixtes où se mélangent toutes les générations.



Voici une belle initiative. En effet, certains clubs de sport de la Fédération Française Sports pour Tous proposent des séances sportives mixtes où se mélangent toutes les générations. Jeunes et moins jeunes pratiquent ensemble. Comme le souligne le communiqué de la fédération, cela « *plaît beaucoup aux seniors, qui retrouvent là un rôle social auprès du jeune public notamment* ».

A titre d'exemple, le club Sports pour Tous « Forme et Bien-Être » de l'Essonne près de Paris propose aux jeunes enfants de pratiquer des activités physiques avec des personnes âgées en amenant les

[Visualiser l'article](#)

petits de la crèche dans une maison de retraite ! Ainsi, petits et grands, se retrouvent autour d'activités intergénérationnelles afin de partager « efforts et réconforts ».

Pour les seniors, la pratique régulière d'une activité physique, quelles que soient les capacités de chacun, est essentielle pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête !

Comme le remarque Patricia Morel, présidente de la FFEPGV : « le bien vieillir est devenu un sujet de santé publique prioritaire. L'activité sportive serait ainsi le meilleur « anti-âge ». Il est primordial de favoriser l'autonomie des seniors le plus longtemps possible et de leur proposer des activités physiques régulières et motivantes réduisant le risque de perte d'autonomie ».

En principe et sans trop de surprise d'ailleurs, les médecins recommandent le sport pour un mieux-être général et s'orientent naturellement vers des activités douces et dont ils sont sûrs qu'elles n'auront pas d'impact aggravant sur l'état de santé de leurs patients. Dans cet esprit, le podium des activités sportives recommandées se partage entre la marche (65%), la natation (45%) et le vélo (34%). Des sports faciles à pratiquer, peu onéreux et sans grand risque.

Il faut savoir que depuis le mois de mars 2017, les médecins peuvent prescrire la pratique du sport à des patients souffrant de maladies chroniques.