

À l'écoute de son corps

ON SE REMET au sport

Oui, mais en douceur, avec un maître mot : y aller lentement mais sûrement, peu, mais souvent.



**LAURE
FILLOUCAT**
ÉDUCATRICE
SPORTIVE

* référente « Sport
et santé » ;
[cr.sportspourtous.org/
nouvelle-aquitaine](http://cr.sportspourtous.org/nouvelle-aquitaine).

En matière d'activité physique, mieux vaut tard que jamais. C'est le message de **Laure Filloucat**, responsable pédagogique de formation de la fédération « Sports pour tous »*. Il n'y a pas d'âge pour démarrer et pas d'activité « qui ne sert à rien » ou qui ne serait pas « assez ». Bougez, bougez, bougez, il en restera toujours quelque chose, autant pour vous sentir bien dans votre corps aujourd'hui, que pour votre santé demain.

Est-ce qu'il est plus difficile de se mettre au sport, lorsque l'on n'a jamais vraiment été active ?

Laure Filloucat. Le grand avantage des personnes qui ont eu une activité physique régulière à un moment de leur vie, c'est d'avoir une bonne conscience corporelle. Il y a une mémoire du corps qui sait d'emblée retrouver les bonnes postures, une meilleure coordination. En ce sens, c'est un avantage pour reprendre une activité physique. Cependant, il y a d'autres facteurs qui entrent en jeu : l'hérédité, la morphologie, le style de vie que l'on a eu, plus ou moins sédentaire, les pépins de santé, les accidents... Cela dépend de beaucoup de facteurs, sans parler du corps qui change après la ménopause, des kilos qui peuvent s'être installés. Finalement, c'est un nouveau départ : ancien sportif et pas sportif du tout peuvent le prendre, sans exception, mais en s'adaptant.

Est-ce qu'il existe des spécificités à la reprise du sport après 50 ans ?

L.F. Oui, car, tout d'abord, la fibre musculaire fond



naturellement et se modifie ; on perd en force, au profit de l'endurance. Par ailleurs, le cœur, les artères et les tendons sont plus fragiles. C'est pour cela que l'on préconise des activités « douces ». Douces parce qu'il n'y a pas d'impacts ni de risques de blessures et que le cœur est protégé. Mais cela ne veut pas dire « à moitié efficace ». D'ailleurs, on préconise de travailler sur plusieurs tableaux : le renforcement musculaire, pour remédier à la fonte naturelle des muscles, la souplesse, afin d'éviter les douleurs type mal au dos, le cardio, pour la santé de son cœur, mais aussi l'équilibre, pour faciliter les gestes du quotidien sur le long terme, comme se baisser ou se relever.

Ce n'est donc jamais peine perdue ?

L. F. Je dirai au contraire qu'avec l'âge, il y a une sagesse, parfois aussi un ressenti de douleurs, qui imposent de prendre soin de son corps. On prend conscience de sa fragilité, on connaît mieux nos limites. Les plus jeunes ont tendance à chercher l'exploit, le dépassement, jusqu'à se blesser. Pour eux, ce n'est pas si grave, car ils s'en remettent vite. L'âge fait de nous des sportifs beaucoup plus à l'écoute de notre corps, de ce qu'il nous dit. Et je dirais que c'est une sacrée chance.



3

FOIS PAR SEMAINE

Pratiquer une activité physique un jour sur deux (soit 3 fois par semaine) pendant une quarantaine de minutes, représente un bon objectif.

LES CONSEILS *de Laure*

S'Y METTRE SANS PLUS SE POSER DE QUESTIONS

Trouver l'activité qui vous plaît, celle qui vous procure du plaisir. Sans plaisir, difficile de s'accrocher. Une fois l'activité perçue comme bienfaitrice et inscrite dans votre emploi du temps, qu'il pleuve ou qu'il fasse nuit, vous ne vous trouverez plus d'excuses. Puis, étant donné que l'on se sent mieux au fur et à mesure des séances, la motivation croît et incite à continuer.

LE MAÎTRE-MOT : la régularité de la pratique.

PENSER À S'ÉCHAUFFER

Ne passez pas de votre canapé au tapis de gym. Avant chaque activité physique, faites des mouvements au niveau des zones qui vont être sollicitées par la suite pour permettre au corps de mettre en condition optimale les muscles, les articulations et le système cardiorespiratoire. Passez en revue les articulations : chevilles, genoux, hanches, dos, poignets, épaules, actionnez-les en rotations et tendus-pliés.

LE MAÎTRE-MOT : l'échauffement vise à prévenir votre corps et votre esprit qu'une activité inhabituelle se prépare.

Y ALLER PROGRESSIVEMENT

Le plaisir peut inciter à multiplier les séances, à en faire beaucoup dès le début, en espérant accélérer les résultats physiques. Conséquence : on peut se blesser et devoir repartir à la case départ, se sentir en échec et se persuader de tout arrêter. Pensez à démarrer de façon progressive, par étapes (10 minutes la première semaine, 20 minutes la deuxième... ou une série d'exercices la première semaine, deux séries la deuxième...).

LE MAÎTRE-MOT : 10 minutes d'activité, au début, c'est déjà très bien.

PRENDRE DES TEMPS DE REPOS

Laissez au corps le temps de se remodeler, entre deux séances, en vous reposant, car les courbatures et étirements sont pour lui des microtraumatismes.

LE MAÎTRE-MOT : le repos fait partie de la reprise d'activité, ne le négligez pas.

SAVOIR S'ÉCOUTER

Faites en fonction de vos ressentis et écoutez votre corps. Si vous ressentez une douleur ou un essoufflement trop important, c'est que vous avez atteint vos limites. Faites une pause, continuez à une intensité plus basse ou bien arrêtez-vous pour cette fois.

LE MAÎTRE-MOT : on écoute son corps pour se dépasser légèrement, mais sans aller jusqu'à la douleur.

LE CŒUR, NI TROP, NI TROP PEU

Notre cœur est un muscle qui a besoin de se renforcer, en battant un peu plus vite que la normale à certains moments. Mais prudence !

Ce qu'il faut retenir...

✓ **Au cours de toute activité physique, il faut être capable, bien qu'un peu essoufflé** (signe de travail de la sphère cardio-respiratoire), de continuer à parler.

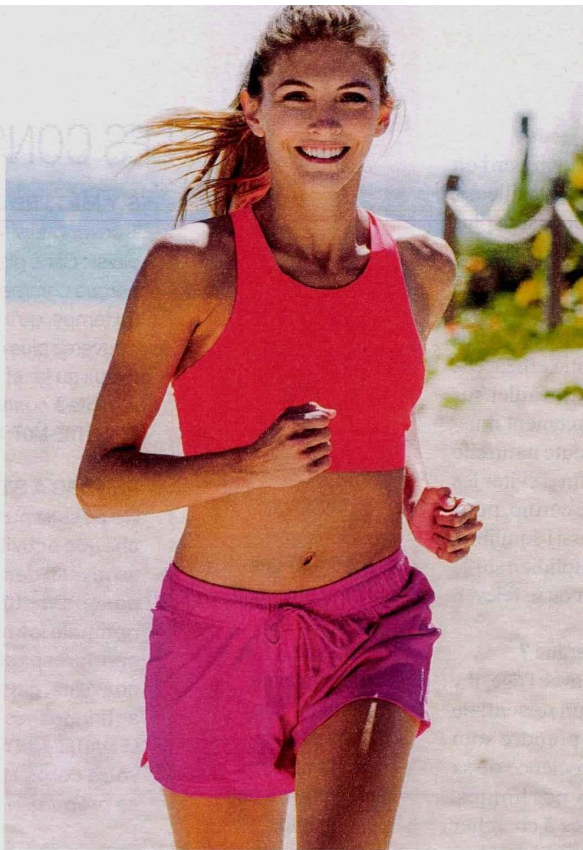
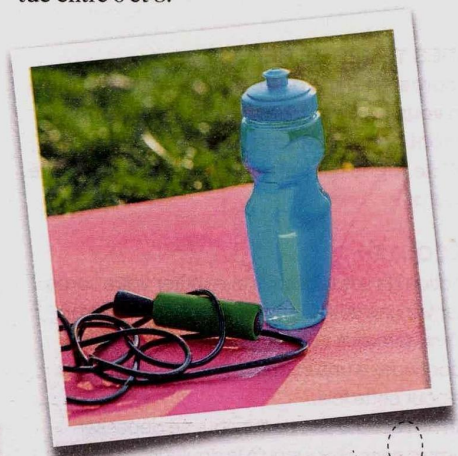
✓ **Pour contrôler sa fréquence cardiaque**, il peut être utile de s'équiper d'un cardiofréquencemètre, qui nous indique en temps réel, et enregistre notre pouls et les limites à ne pas dépasser. Premiers prix à 20 euros.



✓ **Le calcul manuel est le suivant :**

220 moins son âge ; ce qui à 50 ans représente 170 pulsations/minute. Ce chiffre indique le maximum à ne pas dépasser. L'idéal étant de se situer à 75 % de ce résultat pendant l'effort. Soit, dans cet exemple, à environ 127 battements par minute en marche rapide, par exemple.

✓ **En cours collectif, l'enseignant peut vous demander d'évaluer votre « cardio »** après un exercice, sur une échelle de 0 à 10. À 10, vous êtes à votre maximum, essoufflée et écarlate, à 5, vous n'avez pratiquement pas changé d'état. L'échelle de travail efficace et sans risques se situe entre 6 et 8.



Rien ne sert de courir, si on ne mange pas « à point »

L'assiette idéale, lorsqu'on se remet à une activité, n'est pas bien différente de ce qui est recommandé, pour être en forme et garder la ligne. À savoir : une assiette composée pour la moitié de fibres (légumes, fruits, y compris noix, noisettes...), un quart de protéines (viandes maigres, œufs, poissons, légumineuses, fromage, avocat) et un dernier quart de légumineuses ou céréales. Le tout arrosé d'une cuillerée d'huile riche en oméga-3 (lin, colza, noix...) par repas.

Trois remarques...

- ✓ En cas d'effort physique particulier (randonnée, sortie vélo, etc.) : au repas précédent, on prend un peu moins de légumes, au profit des féculents.
- ✓ Même si on n'a pas soif pendant l'effort, il faut penser à boire de l'eau, souvent, par petites gorgées, plus faciles à assimiler.
- ✓ Prévoir toujours un petit sac à dos pour transporter l'eau. Mais évitez d'y glisser des barres de céréales, très sucrées en « en-cas ». Quelques amandes, non salées, feront parfaitement l'affaire.

4 ERREURS à éviter

IGNORER LES CONSEILS D'UN PRO

Demandez conseil au médecin ou au kiné, et commencez votre pratique sous la direction d'un prof habitué aux débutants, qui n'exigera pas trop de vous.

EN FAIRE TROP

Si vous avez pratiqué un sport autrefois, n'espérez pas retrouver votre niveau antérieur, au risque d'aller au-devant de déceptions, de blessures et d'une possibilité d'abandon.

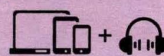
NE PAS VARIER

Combinez votre activité avec d'autres pratiques afin de faire travailler votre corps différemment. Par exemple, du stretching en complément de la marche nordique.

SE « CONTENTER »

DU YOGA

Les disciplines telles que le yoga, le Pilates ou le stretching sont excellentes pour les muscles, mais ne négligez pas le travail cardio, indispensable, en complément.



Retrouvez la version audio de cet article sur l'application **kiosqueBauer**