ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

SPORT SANTÉ

BIEN-ÊTRE ACTIF

Livret corr V5.indd 1 09/11/2011 19:24:40

Livret corr V5.indd 2 09/11/2011 19:24:40

Sommaire

Conseils et recommandations ..... p. 4

Pourquoi pratiquer une activité physique ? ..... p. 5
Quels genres d'activités ?

Données personnelles ..... p. 6
Ma pratique sportive

Sédentarité ..... p. 7

Objectif : 10 000 pas au quotidien ..... p. 9

Alimentation ..... p. 10

L'équilibre alimentaire gagnant ..... P. 11

Conseils généraux ..... p. 12

Hydratation ..... p. 13

Quelques précautions : échauffements — étirements ..... p. 15

Activités pour les + de 50 ans ..... p. 24

Les règles d'or de la pratique ..... p. 28

La récupération ..... p. 30

Ce document a été inspiré des travaux réalisés par la délégation régionale UFOLEP de Franche-Comté et la délégation départementale UFOLEP de l'Oise.
Il a bénéficié de l'assistance technique du Pôle Ressources National Sport-Santé (PRNSS) du Ministère des Sports.
Sources des articles : site internet de l'IRBMS du Nord Pas-de-Calais et DIAGNOFORM

Livret corr V5.indd 3 09/11/2011 19:24:40

Conseils et recommandations

Avant de débuter ou de reprendre une activité physique, une visite chez votre médecin traitant permettra de repérer les éventuelles contre-indications à la pratique des APS (Activités Physiques et Sportives) et de s'engager en connaissance de cause vers de nouveaux comportements visant à améliorer votre condition physique et votre santé, par le choix des activités les mieux adaptées à votre cas personnel

Ce choix doit être guidé essentiellement par les caractéristiques individuelles et selon le goût de chacune et chacun sans céder aux effets de mode. Ce qui est bon pour l'un peut avoir des conséquences néfastes pour l'autre.

Le tableau qui suit permet de déterminer le type d'activités à pratiquer en fonction des aptitudes que l'on souhaite développer. Une pratique adaptée, associée à une bonne hygiène de vie, est le meilleur gage de succès.

Les tests peuvent être pratiqués individuellement en respectant les consignes fournies pour chacun d'eux. Nous vous conseillons de les effectuer dans une association sportive UFOLEP, sous le contrôle d'éducateurs sportifs formés aux spécificités d'une activité comme facteur de santé, qui vous orienteront utilement vers une activité en tenant compte des résultats obtenus. Les fiches jointes à ce livret vous aideront à constater, selon la périodicité choisie (mois, trimestre, semestre, année), les progrès accomplis et vous deviendrez ainsi **acteur de votre santé.**

Livret corr V5.indd 4 09/11/2011 19:24:40

Pourquoi pratiquer une activité physique ?

Pour une meilleure santé	Et éviter
Meilleure condition physique Meilleur contrôle du poids corporel Amélioration du système cardiovascu-laire	Accidents cardiovasculaires Obésité Des maladies chroniques telles que : • Diabète • Cancer du sein et du côlon
Amélioration de la qualité du sommeil Equilibre psychologique = meilleure estime de soi Détente et contrôle du stress Regain d'énergie	Dépression
Renforcement des muscles, des os et des articulations Plus grande autonomie au 3e âge Amélioration de la qualité de vie Amélioration de la posture et de l'équilibre	Ostéoporose Hypertension artérielle Accidents vasculocérébraux (AVC) Arthrose

Quel genre d'activité physique ?

Trois types de travail physique sont préconisés :

L'Endurance, la Force et la Souplesse

Ils ont une incidence différente sur l'organisme (**+++** amélioration **- - -** diminution)

	Endurance	Force	Souplesse
Performance Cardiaque	+++		
Souffle	+++		
Circulation Sanguine	+++		
Résistance et Tonicité		+++	++
Mobilité Articulaire		++	+++
Résistance Osseuse	++	+++	
Hypertension Artérielle	- - -		
Equilibre		+++	++
Résistance au Stress	+++		
Santé Mentale	+++	++	+
Contrôle de l'Obésité	+++	++	

Livret corr V5.indd 5 09/11/2011 19:24:40

Données Personnelles

Nom :……
Prénom :……
Age :……..

Mes particularités :

Je calcule mon indice de masse corporelle (IMC) :
C'est le Poids (en kg) divisé par la Taille (en m) au carré.

	Début	1er Trimestre	2e Trimestre	3e Trimestre	4e Trimestre
Poids (kg)					
Taille (m)					
IMC (P/T²)					

D'après l'OMS (Office Mondial de la Santé)

< à 16.5	16.5 à 18.5	18.5 à 25	25 à 30	30 à 35	35 à 40	> à 40
Dénutrition	Maigreur	Normale	Surpoids	Obésité Modérée	Obésité Sévère	Obésité Massive

Autres Particularités :

- ☐ Aucune
- ☐ Diabète (type I)
- ☐ Diabète (type II)
- ☐ Asthme
- ☐ Hypertension artérielle
- ☐ Ostéoporose
- ☐ Arthrose
- ☐ A.V.C.
- ☐ Obésité
- ☐ Problème Cardiaque
- ☐ Antécédents cardiaques dans la famille

0 PAR JOUR

Fumer détériore les cellules de l'organisme.
Un fait qui n'est désormais plus contesté par personne

En cas d'obésité, est-elle :

☐ Modérée ☐ Sévère ☐ Massive

Je fume :

☐ Oui ☐ Non

Ma pratique Sportive

- ☐ Active (> 2 fois/sem.)
- ☐ Régulière (1 à 2 fois/sem.)
- ☐ Très aléatoire (ponctuelle)
- ☐ Inexistante

Se reporter à la fiche pour évaluer son niveau d'activité physique en répondant précisément au questionnaire de Ricci et Gagnon.

Livret corr V5.indd 6 09/11/2011 19:24:40

Sans le vouloir ou Sans le savoir :

La sédentarité se caractérise par la réduction de l'effort physique dans la plupart de nos actes quotidiens : on marche de moins en moins, on fait de moins en moins d'efforts physiques.

La sédentarité en aggravant les maladies a des répercussions sur la qualité de vie.

Effets néfastes de la sédentarité :

La sédentarité favorise le développement des maladies cardio-vasculaires, surtout lorsqu'elle est associée à d'autres facteurs de risque : excès alimentaires, obésité, hypertension artérielle, tabagisme.

Un vrai bienfait : pratiquer un sport

Pour améliorer la circulation sanguine :

L'exercice physique régulier permet une meilleure irrigation sanguine et empêche la formation d'athéromes qui sont des obstructions produites par les graisses et les sucres en excès dans le sang.

Pour améliorer l'endurance :

Un cœur qui travaille régulièrement à un rythme soutenu se contracte plus puissamment. L'exercice physique augmente l'endurance des muscles et diminue l'essoufflement.

Pour une meilleure résistance au stress :

Le cœur entraîné « encaisse » mieux les effets accélérateurs du stress. Le sport contribue à diminuer les effets du stress.

Livret corr V5.indd 7 09/11/2011 19:24:40

Les sports les mieux adaptés :

La marche :

La marche est une activité naturelle bien tolérée, même pour les cardiaques. Elle permet une adaptation très progressive du cœur et de la respiration à l'effort. Une demi-heure de marche à l'allure de 7 à 8 km/h en terrain plat, 3 fois par semaine, permet d'améliorer les performances cardiaques.

La bicyclette :

La bicyclette est bénéfique quand elle est pratiquée à allure modérée et régulièrement. Un départ lent permet une adaptation cardiaque progressive.

La natation :

La natation est un sport à privilégier par tous favorisant le développement de la cage thoracique et du souffle.

La course à pied :

Le sportif amateur doit pratiquer la course à pied à son rythme, selon ses capacités musculaires et articulaires.

La gymnastique :

La gymnastique contribue, entre autre, à l'entretien de la musculature et de la respiration chez les non-sportifs. Elle est à pratiquer en séance de 20 à 30 minutes, sans brusquer ni surmener le cœur, les muscles et les articulations.

N'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin.

Livret corr V5.indd 8 09/11/2011 19:24:40

Objectif : 10 000 pas au quotidien

Pourquoi mesurer le nombre de pas ?

Le nombre de pas réalisés quotidiennement permet d'évaluer si votre niveau de pratique physique est satisfaisant ou non. C'est un indicateur d'activité. L'objectif à atteindre est de 10 000 pas quotidiens.

Equivalence nombre de pas	
1 minute de vélo	150 pas
1 minute de natation	96 pas
1 minute de yoga	50 pas
Marche	**10 000 pas**
lente (80 pas/min.)	1h30
normale (100 pas/min.)	1h10
rapide (120 pas/min.)	1h00
très rapide (140 pas/min.)	0h50

• inférieur à 10 000 pas » vous êtes sédentaire.
• supérieur à 10 000 pas » votre pratique physique est satisfaisante pour avoir un impact positif sur votre santé !

Objectif

Même si vous pratiquez la course à pied, un sport de ballon, ou toutes autres activités sportives, ce sont les pas que vous faites dans la vie de tous les jours qui permettent de préserver votre capital santé.

Ce sont les pas de tous vos déplacements, pour aller travailler, faire les courses, les pas dans le cadre de votre activité professionnelle ou de vos loisirs…

Le podomètre est un excellent outil très léger (environ 50 g) pour surveiller et développer votre activité physique, dans un but de santé, de régulation du poids, ou tout simplement de bien-être…

COMMENT AUGMENTER VOS PAS AU QUOTIDIEN ?

Adeptes du bus ou du métro, descendez à la station qui précède ou suit votre destination finale, et terminez à pied. Puis, descendez deux stations plus tôt ou plus loin…

Fatigué par une dure journée de travail, vous avez hâte de rentrer chez vous. Ne pensez-vous pas qu'¼ d'heure ou ½ heure de marche vous détendrait ? Prenez le temps !

L'ascenseur est pratique, mais le temps de l'attendre, vous seriez déjà monté par les escaliers ! Pensez à prendre les escaliers de temps en temps, puis plus souvent, puis… prenez l'ascenseur le moins souvent possible.

Faîtes vos courses à pied. Si le sac est lourd, prenez un sac à dos ou faites-les plus souvent !

Promenez votre chien plus souvent. Lui aussi doit développer son activité physique ! Alors, allongez-lui son parcours.

Pensez à vos enfants ou petits-enfants : ils ne demandent qu'une chose, se promener avec vous. Alors découvrez votre quartier, votre ville, votre région avec eux, à vélo, à pied, en rollers ou à cheval !!! (attention certaines pratiques demandent un entraînement préalable).

Livret corr V5.indd 9 09/11/2011 19:24:41

Selon « Manger, bouger », voici 9 repères essentiels :

- 5 fruits et légumes (voire plus) ils permettent un apport en vitamines, minéraux et fibres, avec peu de calories. En plus d'être nourrissants, ils jouent un rôle dans la prévention des certaines maladies et évitent la prise de poids. Ne pas négliger les noix, amandes, noisettes, fruits secs… (au total 2 poignées par semaine).

- 3 produits laitiers (4 pour les enfants, adolescents et personnes âgées) ils permettent un apport en protéines, calcium et souvent en vitamine D.

- Féculents à chaque repas : ils apportent des «glucides complexes » = pain, pâtes, riz, semoule, maïs, céréales, pomme de terre, blé, légumineux (lentilles, haricots…)

- Viande, poisson, œuf 1 ou 2 fois par jour : ils permettent un apport en protéines et en fer (viande/poisson). Mangez au moins deux fois par semaine du poisson

- Matières grasses à limiter : elles augmentent le risque de prise de poids et de maladies cardio-vasculaires

- Produits sucrés avec modération
- Suppression de la salière
- Eau à volonté

Bien sûr couplés à une activité physique régulière.

Manger mieux = plaisir et santé.

5 POIGNÉES PAR JOUR :

Une poignée correspond à ce que peut contenir votre main. C'est une bonne façon de mesurer la quantité de fruits et légumes à consommer chaque jour pour leurs nutriments, leurs antioxydants et leurs fibres.

Livret corr V5.indd 10 09/11/2011 19:24:41

L'équilibre alimentaire gagnant

La combinaison harmonieuse de l'activité sportive et de l'alimentation favorise une bonne condition physique et contribue à une amélioration du bien-être physique et moral (cf. le Plan National Nutrition Santé (PNNS)).

Pour obtenir tous les bienfaits d'une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et variée est indispensable. Elle élimine le risque de carence. Un bon équilibre alimentaire exige donc de consommer quotidiennement des aliments de chacun des grands groupes alimentaires à répartir sur les trois repas principaux, avec ou non en complément une ou plusieurs collations.

L'eau fait partie intégrante de l'alimentation du sportif et doit être consommée tout au long de la journée. Boire suffisamment assure une diurèse normale vérifiable par l'émission d'une urine claire.

Cet équilibre nutritionnel, en relation avec la pratique sportive, assure un poids stable.

L'alimentation doit rester surtout un plaisir, et doit contribuer à un bon équilibre de vie.

JE GÈRE MES ÉCARTS EN BOUGEANT :

L'exercice physique est l'un des piliers du maintien du poids de forme. Il permet de s'autoriser de petits plaisirs de temps en temps.

Aller au travail à vélo (30 min.) :
1 croissant à la boulangerie

Faire le ménage (1 h) :
1 cône glacé

Monter les escaliers (10 min.) :
1 carré (15g) de chocolat

Se défouler sur la piste de danse (1 h) :
1 portion (100g) de frites

Livret corr V5.indd 11 09/11/2011 19:24:41

Afin de respecter cet équilibre gagnant, il est souhaitable de :

- consommer des aliments de tous les groupes chaque jour

- éviter de sauter un repas afin de respecter la ration énergétique

- prendre un petit-déjeuner équilibré assurant au moins le quart des besoins quotidiens

- préférer la consommation des laitages frais, viandes maigres, fruits

- modérer la consommation de fromages gras, viandes grasses, fritures, sauces

- surveiller régulièrement son poids. Les fluctuations pondérales dites « Yo-Yo » entraînent un préjudice notable par une perte de masse musculaire

- respecter un délai suffisant après le repas.

100 MG PAR JOUR :

C'est la quantité de calcium dont ont besoin les dents et les os. On la trouve dans 250 ml de lait + 1 yaourt + 2 tranches de comté.

C'est la quantité de vitamine C suffisante pour stimuler la combustion des graisses, renforcer les systèmes immunitaires et nerveux, les parois des artères. Elle correspond à un verre de jus d'orange frais ou deux kiwis. Les poivrons et les fraises sont également riches en vitamine C.

Livret corr V5.indd 12 09/11/2011 19:24:41

Comment s'hydrater pendant l'effort ?

La seule boisson indispensable et utile au sportif est l'eau.

L'activité physique et sportive augmente les pertes hydriques consécutives à l'échauffement du corps humain lors du mouvement. La transpiration et la sudation sont le reflet visible de cette perte supplémentaire en eau.

Dans des conditions de pratiques habituelles, un adulte a besoin de 2 à 2,5 litres d'eau par jour apportés pour moitié par l'eau de boisson. Le sportif doit donc boire à volonté.

Les effets de la déshydratation

L'eau représente 60 à 70 % du poids du corps. Perdre de l'eau, c'est perdre du poids. La sensation de soif est un mauvais indicateur de besoin. Il faut donc boire avant d'avoir soif.

Le besoin d'hydratation varie selon l'intensité de l'effort et le climat et peut-être apprécié avec l'animateur sportif.

Toute perte en eau diminue le rendement de l'organisme et peut conduire à des accidents musculo-tendineux, voire à des insolations et coups de chaleur, par déshydratation et hyperthermie. Un excès d'eau peut apporter quelques sensations désagréables d'estomac plein. Les boissons énergétiques en vente dans le commerce restent à consommer avec modération.

L'eau doit être bue à une température idéale qui se situe autour de 15°.

L'eau est un élément important et indispensable de la performance.

Livret corr V5.indd 13 09/11/2011 19:24:41

L'eau est-elle bonne pour les sportifs ?

- L'eau permet d'éviter les conséquences d'une déshydratation et de maintenir un bon niveau d'aptitude physique.

- L'eau ne coupe pas les jambes et n'est jamais à l'origine d'une contre-performance ; il faut donc boire avant, pendant et après l'effort.

- L'ingestion d'une eau trop froide provoque des troubles gastro-intestinaux préjudiciables à la pratique sportive.

- Enrichir l'eau en sucre est possible selon les doses liées à l'intensité de l'exercice physique.

- Au cours de l'effort, varier les arômes améliore l'assimilation de l'eau.

- Dans la grande majorité des cas, l'apport de pastilles de sel dans l'eau n'est pas justifié.

- La tolérance gastrique à l'eau plate et gazeuse est presque similaire. Dans la plupart des cas on privilégie l'eau plate avant et pendant l'effort.

Livret corr V5.indd 14 09/11/2011 19:24:41

Un bon échauffement en début de séance

Une durée correcte pour un échauffement est de 1/10e du temps complet de la séance, donc au moins 6 minutes si celle-ci dure 60 minutes.

Il n'est pas nécessaire de forcer pendant l'échauffement (vous devez pouvoir soutenir une conversation avec vos partenaires).

Effets bénéfiques de l'échauffement

- Adaptation cardio-vasculaire (élévation du rythme cardiaque) l'augmentation graduelle du rythme cardiaque au cours de l'échauffement prépare le cœur à faire des efforts plus soutenus.

- Mise en condition du muscle : la hausse de la température provoque une dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui amène plus de sang et donc plus d'oxygène dans les muscles. La chaleur favorise, en outre, l'élasticité du muscle.

- Mise en condition nerveuse : les influx nerveux se propagent plus rapidement lorsque la température dans les tissus musculaires s'élève ce qui a pour effet d'accroître la coordination.

- Mise en condition articulaire : la chaleur rend le liquide synovial des articulations plus fluide, et favorise ainsi la mobilité articulaire.

- L'échauffement améliore l'attitude mentale : on se sent mieux et plus concentré dans un corps chaud.

- L'échauffement permet une bonne préparation à l'effort.

Livret corr V5.indd 15 09/11/2011 19:24:41

Échauffements – étirements :

a) Conseils préliminaires

Une période de réchauffement est nécessaire à la préparation du muscle à l'effort pour prévenir les déchirures. Les mouvements type « en ressort » sont à proscrire.

Les étirements doivent être indolores.

b) Étirements passifs et actifs

- **Les étirements passifs** sont les plus connus et les plus pratiqués. Un principe simple : le muscle est au repos, l'étirement doit être d'une durée suffisante (1 minute). L'objectif de l'étirement passif est essentiellement la récupération.

- **Les étirements actifs** sont de différents types : le relâchement d'un muscle donné est favorisé par la contraction simultanée du muscle antagoniste. Ainsi, l'étirement des ischio-jambiers sera amélioré par la contraction simultanée du quadriceps.

c) Préservez votre dos

Les contraintes du rachis à la pratique sportive sont importantes. Au cours des échauffements et des étirements votre dos doit toujours rester bien droit, éviter les cassures, les cambrures, les inclinaisons latérales mal contrôlées.

2 À 3 FOIS PAR SEMAINE

C'est, en matière de musculation, la bonne fréquence pour renforcer les muscles et brûler les cellules graisseuses. Des exercices avec des haltères ou avec une bande élastique sont bénéfiques, comme chaque activité qui oppose une résistance à la masse musculaire. Une vingtaine de minutes par séance est suffisante pour stimuler les muscles.

Livret corr V5.indd 16 09/11/2011 19:24:41

Modalités de réalisation

Les positions doivent être respectueuses de l'anatomie et de la physiologie du corps. Sinon : elles deviennent nocives.

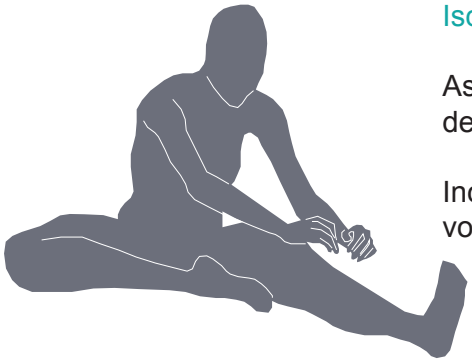
Étirements et posture

Les étirements modifient le tonus musculaire. Ils libèrent ainsi les contractures, corrigent les attitudes inappropriées, et repositionnent votre squelette dans une position correcte non traumatique.

Adducteurs

Assis en tailleur. Les plantes des pieds l'une contre l'autre.

Abaissez progressivement et sans à coup les genoux vers le sol.



Ischios-jambiers

Assis sur le sol. Une jambe tendue devant vous, l'autre fléchie.

Inclinez le tronc en essayant d'attraper vos orteils.

Livret corr V5.indd 17 09/11/2011 19:24:41

Les étirements

Les étirements faits dans de bonnes conditions détendent et étirent l'ensemble des muscles du corps.
Cela permettra d'assouplir le corps et de prévenir les douleurs provoquées pas les contractures musculaires.

Comment faire ?

Diminuez progressivement votre activité (retour au calme) et vous débutez les étirements, tout en vous couvrant et en continuant à boire (cela vous aidera à récupérer et permettra de compenser la perte hydrique).

Présentation des fiches étirements

Les fiches sont composées :

- du nom de la partie étirée
- d'une illustration du ou des étirements proposés
- de la ou des démarches à faire pour réaliser l'étirement

Bras — Dos

Mains derrière le dos.

Tendez les bras et montez vos poignets vers le ciel.

Pour la durée de l'étirement, il est conseillé en fonction de votre niveau de tenir de 10 à 30 secondes. Vous éviterez de bloquer votre respiration. Inspirez et expirez lentement avant de revenir à votre position de départ.

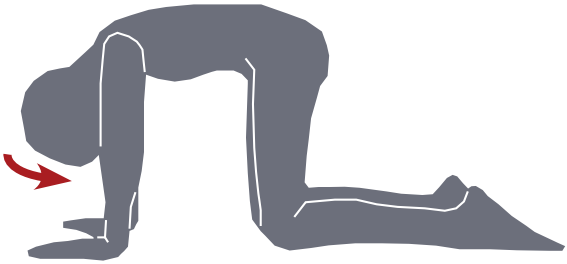
Livret corr V5.indd 18 09/11/2011 19:24:41

Haut du corps et taille

Inclinaison latérale

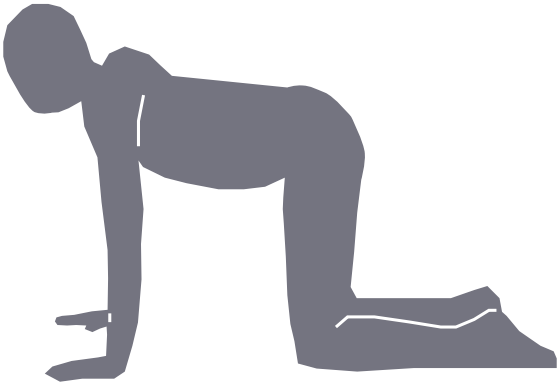
Pieds parallèles, jambes fléchies, penchez-vous d'un côté et regardez à l'opposé de vos jambes.

Bien garder les épaules au sol. Inversez ensuite la position.



Dos rond

À 4 pattes, rentrez la tête et regardez votre ventre.



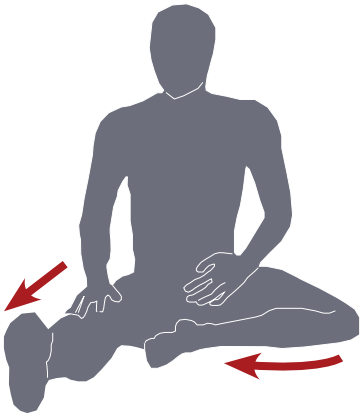
Dos plat

Levez la tête et regardez loin devant vous.

Serrez les fessiers pour ne pas creuser le dos.

Livret corr V5.indd 19 09/11/2011 19:24:42

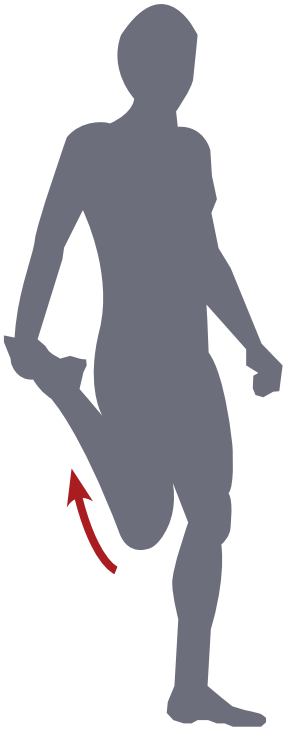
Stretching du bas du corps : les cuisses



Ischios (l'arrière de la cuisse)

Asseyez-vous et tendez une jambe. Pliez l'autre.

Vous pouvez aussi être debout en appui sur le dossier d'une chaise. Faites des talons fesses sans cambrer le dos. Gardez la jambe d'appui semi-fléchie (un peu pliée).



Quadriceps (l'avant de la cuisse)

Mettez-vous debout, le dos droit. Pliez la jambe et prenez-la dans votre main. Pour tenir le pied contre votre fessier.

Vous pouvez aussi être assis sur une chaise. Tendez alternativement vos jambes et soufflez.

Livret corr V5.indd 20 09/11/2011 19:24:42

Haut du corps : nuque

Le cou

Penchez la tête sur un côté (tout en regardant droit devant vous).

Pour la durée de l'étirement, il est conseillé en fonction de votre niveau de tenir 10 à 30 secondes. Vous éviterez de bloquer votre respiration. Inspirez et expirez lentement avant de revenir à votre position de départ. Changez de côté.

Les épaules

Placez votre coude devant vous, à hauteur d'épaule et avec votre main opposée ramenez votre coude vers vous.

Tirez.

Puis changez de bras.

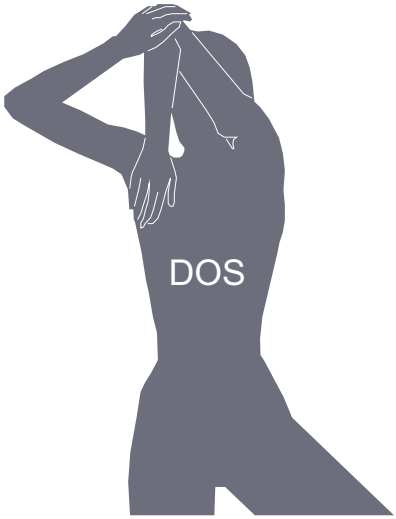
Livret corr V5.indd 21 09/11/2011 19:24:42

Haut du corps : les bras

Avant-bras

Tendez le bras gauche à l'horizontale en poussant la paume de main vers l'extérieur et les doigts vers le bas.

Attrapez la main gauche avec la main droite et tirez vers vous.



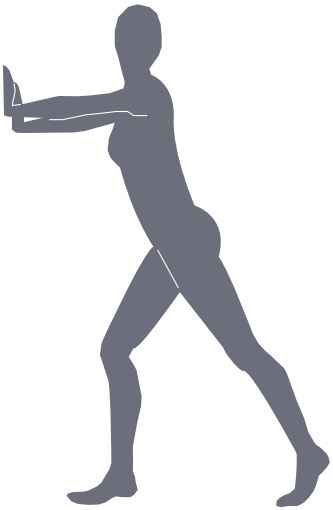
Triceps (l'arrière du bras)

Placez la main droite dans le dos en gardant le coude vers le haut et appuyez avec votre main gauche sur celle-ci.

Ne courbez pas votre dos, ne vous penchez pas en arrière. Gardez votre dos droit (serrez les fesses et pliez un peu vos jambes).

Livret corr V5.indd 22 09/11/2011 19:24:43

Bas du Corps



Les mollets

Mettez-vous en position marche (debout) en appui contre le mur, les pieds bien à plat sur le sol et dans l'axe du bassin, placez une jambe en arrière.

Étirez en rapprochant les hanches du mur.

Adducteurs, intérieur des cuisses

En appui sur une jambe pliée, l'autre jambe tendue, fléchissez progressivement votre jambe d'appui.

Livret corr V5.indd 23 09/11/2011 19:24:43

Les bienfaits des activités physiques pour les plus de 50 ans

Pratiquer un sport dans de bonnes conditions contribue au bien-être physique et à lutter contre les méfaits de la sédentarité.

Quels sont les objectifs majeurs de la pratique d'une activité physique comme facteur santé ?

Ne pas pratiquer de sport ou d'activité physique représente un facteur de risque majeur pour la santé.

Pratiquer le sport ou une activité physique prolonge l'espérance de vie, améliore la qualité de vie et retarde l'installation de la dépendance des sujets âgés.

Quels bénéfices peut-on tirer d'une telle démarche de promotion d'activités physiques et sportives après 50 ans ?

Bénéfice cardiaque

Tout effort physique nécessite une consommation d'énergie. Pour répondre à cette demande, le cœur s'accélère, se contracte, augmente le flux : ainsi, vous maintenez le cœur en bon état de marche.
Toute augmentation de 30 minutes de marche diminue de 11 % le risque de maladie cardio-vasculaire (étude PRIME).

La pratique du sport permet de limiter :

- l'hypertension artérielle
- le risque d'infarctus
- la cholestérolémie
- les troubles du rythme cardiaque
- l'apparition du diabète

Livret corr V5.indd 24 09/11/2011 19:24:43

Bénéfice pulmonaire

Les conditions de pratiques sportives sont optimales sans tabac. Le tabac est nocif pour la santé et s'accommode mal avec une pratique sportive.

L'activité physique permet de maintenir une bonne aptitude respiratoire, en diminuant l'essoufflement, et en maintenant une bonne oxygénation des muscles. La plupart des asthmatiques voient leur état s'améliorer lors de la pratique d'activités physiques et sportives faites dans de bonnes conditions.

Bénéfice pour les maladies métaboliques

L'activité physique diminue le risque de développement de diabète de type 2 (50 % pour un sujet à risque métabolique). Chez les diabétiques de type 2 déclarés, elle permet un meilleur équilibre glycémique.

Par ailleurs, l'activité physique et sportive régulière permet de diminuer les risques d'obésité. Toute activité physique est donc considérée comme un excellent régulateur de poids, non seulement parce que le sport permet d'entretenir une bonne masse musculaire, mais aussi parce qu'il contribue à maintenir un régime adapté.

Le taux de « mauvais » cholestérol s'abaisse au cours de l'exercice.

Bénéfice pour l'appareil locomoteur

Un des risques de la sédentarité est l'ostéoporose : l'os se raréfie par une fuite de calcium, rendant les os plus fragiles, pouvant provoquer des fractures. L'ostéoporose peut être réduite de façon significative par la pratique au quotidien d'une activité physique et sportive. En complément, une bonne hygiène de vie et une bonne alimentation permettent de lutter contre l'ostéoporose.

La pratique d'activité physique et sportive entraîne une mobilisation des articulations, luttant ainsi contre la réduction de l'amplitude articulaire.

Il faut que cette pratique soit adaptée à votre morphologie. L'idéal serait d'effectuer ces activités dans un club UFOLEP sous le contrôle d'un éducateur ou d'un animateur sportif.

Livret corr V5.indd 25 09/11/2011 19:24:43

Enfin, des activités physiques, comme jardiner, monter les escaliers, sortir ses animaux familiers, permettent un entretien des notions d'équilibre limitant la survenue de chute.

Si vous n'êtes pas un sportif, la discipline la plus appropriée est la marche en ville, en campagne, ou plus sportive dans une association UFOLEP.

Bénéfice sur le système immunitaire :

La pratique régulière d'activités physiques et sportives permet de maintenir ou de renforcer les défenses immunitaires de l'organisme.

Elle n'est pas une garantie totale de prévention de l'organisme contre tous types d'agressions extérieures. Elle contribue à une meilleure défense.

Bénéfice sur la circulation sanguine

Pratiquer une activité physique et sportive permet de limiter l'apparition de varices au niveau des veines, l'apparition d'artérite au niveau des artères.

Bénéfice contre le vieillissement :

L'espérance de vie est de 82.7 ans pour les femmes et de 75.9 ans pour les hommes.

Pratiquer une activité physique permet de limiter le développement des maladies chroniques dont certains cancers (sein, côlon…). Pratiquée dans les meilleures conditions, l'activité physique peut entraîner une réduction de 30 % de la mortalité.

L'activité physique permet également d'entretenir la vigilance et une bonne motricité. C'est une prévention contre le vieillissement neuro-musculaire.

Enfin, l'activité physique est un excellent moyen de rééducation et de réhabilitation après des accidents cardiaques, vasculaires ou dans le suivi des maladies chroniques.

Livret corr V5.indd 26 09/11/2011 19:24:43

Les autres bénéfices :

La pratique d'activités physiques et sportives présente également des bénéfices sociaux : intégration par le sport, sport en famille…

L'APS permet aussi, dans certains cas, de pratiquer un sport adapté, avec ses enfants ou ses petits-enfants. Elle développe des vertus antistress.

Dans de bonnes conditions et non avant la phase d'endormissement, le sport régule le sommeil, s'il est pratiqué.

Quelles pratiques pour quel bénéfice ?

L'essentiel étant de bouger, la pratique d'activités physiques quotidienne est facile. Elle se fait de préférence dans un club formé à l'accueil de ces publics.

Le meilleur sport est celui qui mobilise tous les facteurs d'endurance, sans forcer l'organisme. Atteindre le seuil d'essoufflement est pour certains bénéfique.

Le bénéfice sera d'autant plus grand que la pratique sera régulière, constante et poursuivie dans le temps.

Conclusion

Après 50 ans, en dehors de facteurs de risques évidents, la pratique d'activités physiques et sportives est recommandée. Elle réduit voire peut éviter la prescription de médicaments, et permet de lutter contre la sédentarité. Il est conseillé de consulter son médecin avant de se mettre à pratiquer une activité physique.

La bonne pratique passe par une adhésion à une association UFOLEP, avec un équipement adapté à votre âge et à votre niveau.

Les mauvaises pratiques peuvent engendrer des risques pour la santé avec la survenue d'accidents cardiaques ou la mort subite qui touchent chaque année entre 500 et 1 500 personnes.

Livret corr V5.indd 27 09/11/2011 19:24:43

Voici les 10 règles de bonne conduite que l'on vous recommande de suivre afin que **Sport** continue à rimer avec **Santé et Bien-être**.

Les 10 règles d'or :

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort, quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique. Sans risque et sous conseil d'un éducateur sportif. La séance comprenant échauffements, exercices physiques et récupération.

2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après. Connaître et suivre sa fréquence cardiaque est un des éléments d'une bonne pratique, en respectant les formules proposées dont celle qu'il ne faut jamais dépasser : Fc = 220/200 — l'âge

3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après.

4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives.

5. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice, à l'entraînement comme en compétition.

6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures -5°C ou supérieures à 30°C, ainsi que durant des pics de pollution.

7. Si je suis fumeur, je ne fume jamais pendant l'heure qui précède ni les deux heures qui suivent une pratique sportive.

Livret corr V5.indd 28 09/11/2011 19:24:43

8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

9. Je ne fais pas de sport intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre et courbatures).

10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense

2 À 3 HEURES PAR SEMAINE

30 minutes à intensité modérée, 4 à 5 fois par semaine ou 20 minutes intensives 3 fois par semaine, est la durée idéale d'exercice bénéfique pour la santé du corps et du cerveau. Les activités les plus recommandées sont celles qui développent l'endurance, comme la marche, la course à pied, le vélo, la natation.

Source : http://www.irbms.com/rubriques/Sport-Sante/conseils-bonnes-pratiques-regles-d-or.php

Livret corr V5.indd 29 09/11/2011 19:24:43

L'organisme accumule pendant l'effort des effets biologiques plus ou moins importants qui nécessitent un temps de récupération.

Principes généraux de l'adaptation à l'effort

Pendant un effort, l'organisme, plus ou moins entraîné, s'adaptera plus ou moins vite à l'effort.

Il existe différents types d'effort qui peuvent être :

- des exercices de force
- des exercices de vitesse
- des exercices d'endurance

Par ailleurs, les exercices peuvent être continus ou discontinus.

Les répercussions sur l'organisme

Les répercussions les plus visibles sont :

- la normalisation de la fréquence cardiaque
- la normalisation de la fréquence respiratoire
- la normalisation du débit sanguin
- l'apparition de la sudation
- l'augmentation de la température

Une pratique régulière et progressive permet une adaptation à l'effort plus rapide et une bonne récupération.

Programme de récupération :

Une récupération sera d'autant plus nécessaire que l'organisme aura souffert pendant l'effort. La récupération peut commencer immédiatement après l'effort. Pendant la période de récupération, les articulations, muscles et tendons se régénèrent et se retrouvent en bon état ; le métabolisme élimine les déchets et les réserves se reconstituent.

Livret corr V5.indd 30 09/11/2011 19:24:43

La fréquence cardiaque reste certainement l'indicateur privilégié pour connaître le degré de récupération de l'organisme. Chacun doit pouvoir connaître son rythme cardiaque de base et le contrôler régulièrement.

Le pratiquant s'appuiera sur les conseils de son médecin, son diététicien, pour programmer une récupération adaptée. Une bonne diététique associée à des séances d'étirements permettra de récupérer normalement.

En cas de fatigue anormale, consultez votre médecin qui décidera ou non d'effectuer un contrôle biologique.

La relaxation

Il est important de prendre en compte les contractures, tensions et autres effets dus à l'activité physique.

Toutes les méthodes de relaxation sont efficaces si elles sont adaptées au tempérament et pratiquées auprès d'un professionnel.

Conclusion

Pratiquer un sport ou une activité physique peut être source de fatigue. La gestion de la récupération revêt un caractère primordial pour poursuivre la pratique sportive.

7 À 8 HEURES

En général, c'est la durée de sommeil dont le corps a besoin quotidiennement pour se régénérer. Les conséquences du manque de sommeil : plus de nervosité, de stress et de fragilité face aux maladies. Essayez de vous coucher plus tôt, afin de préserver un temps de repos suffisant.

Livret corr V5.indd 31 09/11/2011 19:24:43

Réalisation graphique du document : Camille Bervas

Livret corr V5.indd 32 09/11/2011 19:24:43