

FICHE THÉORIQUE N° 27

Le troisième âge

SOMMAIRE



- ▶ **Pratiquer un sport après 50 ans... Pourquoi ?**
- ▶ **Les retraités : caractéristiques socio-économiques**
- ▶ **Les retraités : caractéristiques biologiques**
- ▶ **Les retraités : caractéristiques psychologiques**
- ▶ **Applications pédagogiques**

PRATIQUER UN SPORT APRES 50 ANS... POURQUOI ?



La pratique d'une activité physique adaptée constitue, de toute évidence, la meilleure prévention contre le vieillissement. Elle permet d'entretenir le tonus, de garder son indépendance, de conserver une image positive de soi et une disponibilité pour les autres. Cependant, 60 p. 100 des aînés sont inactifs. (Organisation mondiale de la Santé), pourtant l'inactivité physique est aussi dommageable pour la santé que le tabagisme !!!

Exercer un sport, c'est aussi se donner les chances de maintenir ou de reconstituer, à l'heure de la retraite, un réseau de relations sociales indispensable à l'équilibre personnel et au maintien de l'autonomie.

En participant à l'organisation et à la gestion de leur club, les retraités peuvent encore se mettre au service des autres, rester actifs et préserver un sentiment d'utilité sociale.

LES RETRAITES : CARACTERISTIQUES SOCIO-ECONOMIQUES



A l'âge de la retraite, (60 ans pour l'instant) la personne subit une perte de statut social ainsi qu'une perte de responsabilités professionnelles. Dès lors, les relations avec autrui peuvent diminuer pour, dans certains cas, quasiment disparaître et un sentiment d'inutilité dans la société apparaît. On peut dire que ces réactions psychologiques sont traversées par tous les retraités, cependant certains s'y plaignent alors que d'autres, passés quelques mois, décident de profiter de leur nouvelle vie pour faire de nouvelles activités et rencontrer de nouvelles personnes. Le club sportif est alors un lieu privilégié, mais à un degré moins important, cependant, que les clubs de sociétés (club de bridge, de chiffres et les lettres, amicales des anciens, etc.).

La retraite, c'est aussi, de fait, une baisse de revenu, une perte de pouvoir d'achat. Et même si certains retraités, propriétaires de leur logement touchant une retraite élevée, ont une certaine aisance, un certain nombre d'entre eux ont des difficultés financières.

LES RETRAITES : CARACTERISTIQUES BIOLOGIQUES



Il est communément admis que la pratique régulière d'un sport est bénéfique pour la santé. Son influence positive sur le système cardio-vasculaire, ostéo-articulaire et musculaire permet de freiner l'inévitable vieillissement des fonctions physiologiques humaines et de procurer aux sportifs la capacité d'aborder leurs activités quotidiennes avec davantage de confort et de sécurité.

Pourtant, avec l'âge, certains risques liés à la pratique sportive sont accentués. Après la cinquantaine, le corps est confronté à une série de modifications qui auront pour conséquence une adaptation plus lente aux activités physiques. Il s'agit donc de connaître les possibilités et les limites des aînés pour promouvoir auprès de ces personnes des activités physiques bénéfiques à leur santé.

Les qualités de l'activité physique :

L'activité physique comprend 4 qualités principales : le renforcement musculaire, la souplesse, l'endurance cardio-respiratoire et la psychomotricité. Chaque sport intervient plus particulièrement dans l'un ou l'autre de ces domaines. Les séances d'entraînement veilleront cependant à contenir des exercices répartis dans chacun d'eux car tous sont nécessaires à un développement harmonieux du corps.

1. Le renforcement musculaire

Le travail musculaire permet d'entretenir la force et, par son action ostéo-tendineuse, la mobilité articulaire. Il contribue donc à maintenir une autonomie du mouvement. Chaque séance devra comporter des exercices mobilisant l'ensemble de la musculature.

2. La souplesse

Le travail d'assouplissement est primordial pour combattre les raideurs et l'atrophie musculaire. Comme le renforcement musculaire, il contribue à maintenir la mobilité articulaire. Il doit être réalisé à la fin de chaque séance, après le travail musculaire (les assouplissements sont en effet plus faciles à réaliser lorsque les muscles sont échauffés).

3. L'endurance cardio-respiratoire

Les activités d'endurance ont pour effet d'habituer le cœur à fournir un travail plus important pendant une période plus longue. Le travail de l'endurance permettra aux sportifs d'être moins vite essouffés et de fournir des efforts de plus en plus longs.

4. La psychomotricité

Le travail de la psychomotricité permet d'améliorer la coordination, l'équilibre et la vigilance nécessaires à toute pratique sportive ainsi qu'aux activités journalières. Les séances d'entraînement devront donc comporter

certains exercices de type psychomoteur (précision, équilibre, vitesse de réaction, coordination, latéralité, ...).

Environ 25% des femmes âgées de plus de 50 ans et 50% de celles âgées de plus de 70 ans souffriront d'ostéoporose. Chez les femmes âgées de plus de 45 ans, sept fractures sur dix sont attribuables à cette maladie. L'activité physique pratiquée régulièrement pendant l'enfance et l'adolescence réduit le risque d'ostéoporose. En outre, il semble que l'activité physique et les suppléments de calcium permettent de maintenir la masse osseuse.

LES RETRAITES : CARACTERISTIQUES PSYCHOLOGIQUES



Les résultats d'une recherche récente

(Enquête réalisée par la société Athlane)

Le marché du 3^{ème} âge représente plus de 20 millions de personnes. C'est une population adepte des sports doux et individuels, que l'on peut pratiquer à son rythme, à proximité de chez soi et sans contrainte d'organisation. Les plus de 50 ans recherchent en priorité «le plein air», «les grands espaces» et «la découverte». Leur sport de prédilection : la marche. Cependant, l'adhésion à un club reste rare.



- **Baisse de l'estime de soi**

De part la perte du statut social et des responsabilités professionnelles, les aînés se sentent inutiles. De plus, le corps vieillit leur renvoie une image d'eux même négative, la vision de leur jeunesse définitivement disparue.

- **Déplaisir à vivre son corps**

Le rapport au corps devient paradoxal. Le corps est celui par lequel la déchéance de l'individu apparaît (troubles sexuels, troubles sensoriels touchant la vue ou l'audition, maladie, etc). mais en même temps il peut être entretenu par une pratique physique et donc permettre de reculer le moment d'apparition de la dépendance physique.

La danse peut être une activité qui permettra aux pratiquants retraités de réinvestir leur corps positivement. En effet, l'expression corporelle, le passage des émotions par le corps dansant à véritablement un effet bénéfique.



- **Sentiment d'isolement**

Les aînées vivent une diminution de leurs relations. Coupés du monde du travail, ils peuvent être également éloignés de leur famille. L'envie de parler, de communiquer, d'être en groupe est une caractéristique importante des personnes âgées. La pratique sportive dans laquelle ils s'engagent devra leur apporter beaucoup de convivialité.

APPLICATIONS PEDAGOGIQUES



- **Généralités**

1. **La durée**

Pour permettre au corps de tirer profit de l'action physiologique et métabolique de l'activité physique, chaque séance devra durer 30 minutes au minimum.

2. **La fréquence**

Une seule chose importe, c'est la régularité. L'idéal est de se ménager du temps pour une activité quotidienne, mais l'on peut considérer que 3 séances par semaine est une bonne moyenne. Il est par exemple préférable de marcher 30 minutes 2 fois par semaine ou de faire 5 minutes d'assouplissement matin et soir que 2 heures tous les 15 jours. Proposer des créneaux de pratique réguliers.

3. **L'intensité**

Il existe 2 types d'activité physique en fonction de l'intensité de l'exercice réalisé. On parle d'activités d'endurance pour les exercices de faible et moyenne intensité (marche, natation, vélo...) qui peuvent être réalisés durant une période plus ou moins longue (faire attention, cependant, à la déshydratation pour les activités de plus de 2 heures). Les activités de résistance regroupent les exercices de forte intensité (sprint, squash...) qui peuvent mener rapidement aux crampes et à l'épuisement.

Éviter de focaliser vos séances sur les performances. Il est dans la nature de l'homme de vouloir se surpasser mais cette attitude peut mener aux accidents et aux conduites néfastes comme le dopage. L'esprit de compétition sera donc exclu au profit d'une ambiance conviviale et solidaire.



Pour les personnes de 50 ans et plus, nous privilégierons les **activités d'endurance** car elles seules permettent d'obtenir les effets bénéfiques d'un entraînement régulier sur l'organisme et évitent les risques liés aux activités de résistance (blessures dues aux accélérations rapides, aux changements brusques de direction et au travail en charge).

4. **L'ambiance du groupe**

C'est à l'éducateur de veiller à ce qu'une ambiance de convivialité se développe au sein du groupe. Les aînés veulent s'amuser ! Des calembours, des jeux de mots assureront votre succès (à petite dose !) De même, vous avez tout intérêt à amener régulièrement gâteaux et boissons pour créer une vraie ambiance collective dans votre groupe. Un éducateur qui ne serait pas joyeux, qui n'aimerait pas parler, écouter, mettre de la musique, faire de l'humour en acceptant celui des pratiquants, a peu de chance d'être apprécié !

- **Dans la pratique**

1. **Choix de l'activité**

Le choix de l'activité et le type d'exercice demandé devront tenir compte de l'expérience de chaque participant.

Les personnes sédentaires, n'ayant jamais eu beaucoup d'activités physiques ou n'ayant plus pratiqué de sport depuis longtemps, ne connaissent pas leur corps ni leurs limites. Il faudra donc bien les conseiller quant à la façon d'organiser leur pratique sportive et commencer par des activités qui ne demandent que des efforts légers ou modérés.

Les vétérans, qui ont pratiqué un ou plusieurs sports de manière régulière tout au long de leur vie, connaissent les limites de leur organisme. Leurs activités sportives sont généralement raisonnables et peu risquées.

Enfin, les anciens sportifs de haut niveau sont souvent peu conscients du vieillissement de leur corps et pensent qu'ils ont gardé les mêmes capacités qu'à 20 ans ! Il faudra être attentif à leur réapprendre leurs limites et à éviter les risques de traumatisme en freinant leurs ardeurs.

2. **L'échauffement**

Au début de chaque séance d'entraînement, une période de 15 à 30 minutes doit être consacrée à l'échauffement. Une série d'exercices légers permet au corps de se mettre progressivement en mouvement. L'augmentation de la température corporelle qui en résulte accroît la souplesse et l'élasticité des structures musculo-tendineuses ce qui permet de diminuer le risque de lésions traumatiques. Une attention particulière sera portée sur les parties du corps qui seront le plus sollicitées durant le reste de la séance.

3. **Équilibrer la séance**

Afin de respecter au maximum les capacités physiologiques du corps humain, un enchaînement équilibré des exercices est recommandé pour chaque séance. Ainsi, les exercices de forte intensité alterneront avec des exercices plus légers, des temps de repos seront aménagés pour les activités les plus dynamiques, les différentes parties du corps seront sollicitées, etc.



4. **Le retour au calme**

Les 5 ou 10 dernières minutes de la séance d'entraînement seront consacrées au retour au calme. Il s'agit de diminuer progressivement l'intensité de l'activité pour permettre au corps de retrouver son tonus de repos. Le retour au calme est l'occasion idéale de réaliser des exercices d'étirement pour les différents muscles qui ont été sollicités durant la séance. Quelques conseils de réalisation :

- Étirer lentement le muscle jusqu'au seuil de la douleur et maintenir la position 20 secondes minimum.
- Jamais d'à-coup !
- Ne pas dépasser le seuil de la douleur (l'étirement ne doit pas faire mal !).

5. **Précautions supplémentaires**

Pour des pratiquants passés la cinquantaine, des principes simples doivent être respectés.

- Il faut tenir compte du **climat**. Éviter de faire réaliser des efforts trop importants par temps très chaud ou très froid. Veiller à ce que vos pratiquants s'habillent en fonction du temps (vêtement de pluie, casquette, pull,...).

- Veiller à l'**alimentation** et à l'hydratation. Evitez de proposer des créneaux de séances au moment de la digestion. Ne jamais faire pratiquer à jeun ni juste après le repas. Pour éviter la déshydratation, il faut faire boire de l'eau plate avant, pendant et après l'effort physique. Enfin, il est conseillé, surtout pour les diabétiques, de prendre avec soi un morceau de sucre ou un biscuit en cas d'hypoglycémie.

- Veiller à faire acquérir un **équipement adapté**. La qualité des chaussures est particulièrement importante. Les chaussettes sont conseillées car elles évitent les frottements et absorbent la transpiration. Si vous utilisez du matériel spécifique, veillez à ce qu'il corresponde à la morphologie des pratiquants (vélo, raquette, etc.). Veillez à ce que les pratiquants se couvrent toujours, même s'il fait chaud, avec des vêtements qui absorberont la transpiration et rafraîchiront le corps.