

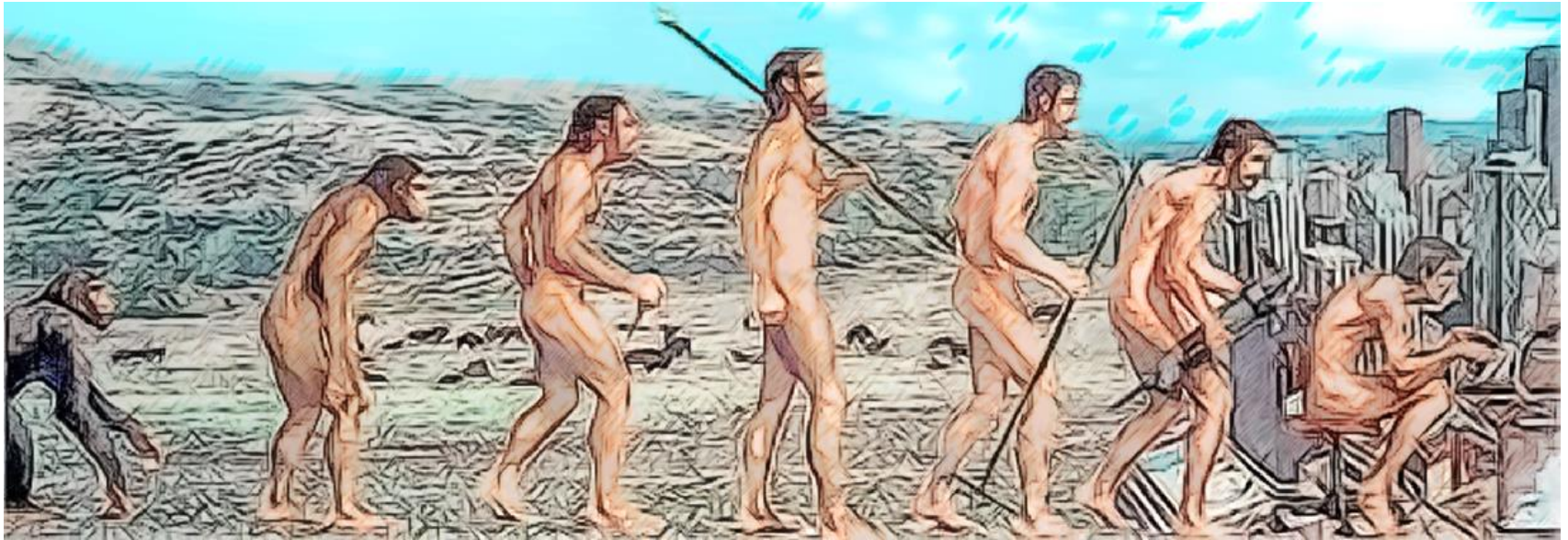
Activités Physiques : Gérer son Capital Santé

**« Les hommes demandent aux dieux la santé
dans leurs prières, mais ils ne savent pas
qu'ils possèdent en eux-mêmes le pouvoir de l'obtenir. »**
Démocrite

Nomadisme

Sédentarisation

Sédentarité



- 7 M années

- 2,5 M. années

- 35 000 à -10 000 ans

-9 000 à -3 300 ans

19, 20, 21e siècles

Des hominidés pré humains

Plusieurs espèces du genre homo:

Paléolithique Supérieur

Néolithique

« Anthropocene »

(TOUMAÏ -7 Ma)

habilis -2,5 Ma

Nomadisme

Sédentarisation

Sédentarité

(LUCY -3,2 Ma)

erectus - 400 000(feue)

Chasse et cueillette

temporaire/permanente

Mutations culturelles et techniques

tautavel - 450 000

Homo Sapiens: seul survivant de l'espèce

Élevage, Agriculture

H Sapiens - 300 000

(Cro Magnon)

Disparition

+ métissage de 1 à 4 % avec H Sapiens

- 4000 urbanisation

fin du 18 e siècle: révolution industrielle: machine à vapeur

H Florensis - 300 000

H Néandertalis

H Denisova

- 4000 Age du cuivre

- 3300 Ecriture

-1000 Age du Fer

Des sociétés nomades ... aux sociétés sédentaires

Au 21^e siècle, l'activité physique de l'homo sapiens est **très nettement** en dessous du niveau programmé par son évolution multimillénaire

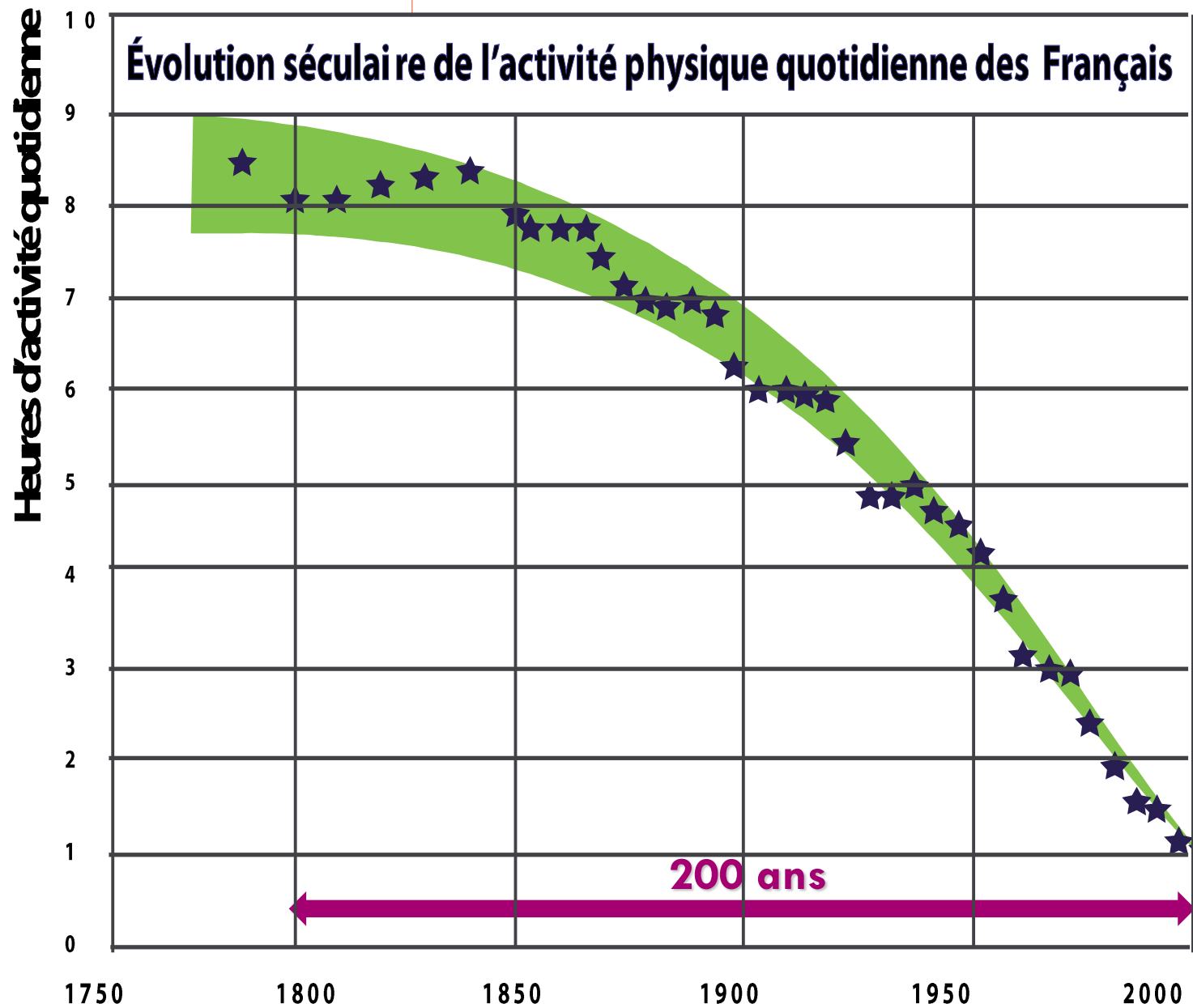


- 30 000



+ 2020

Le XXe siècle marque l'avènement de la sédentarité de masse



Source : Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport.

Une vie professionnelle assistée par des machines

**Informatisation, automatisation,
mécanisation des tâches et des déplacements**



Une vie domestique devant des écrans

Dès le tout jeune âge, télévision, consoles de jeux, internet, ...



La sédentarité est un piège !

La sédentarité crée ou renforce les conditions par lesquelles tout effort devient, physiquement et psychologiquement, désagréable.

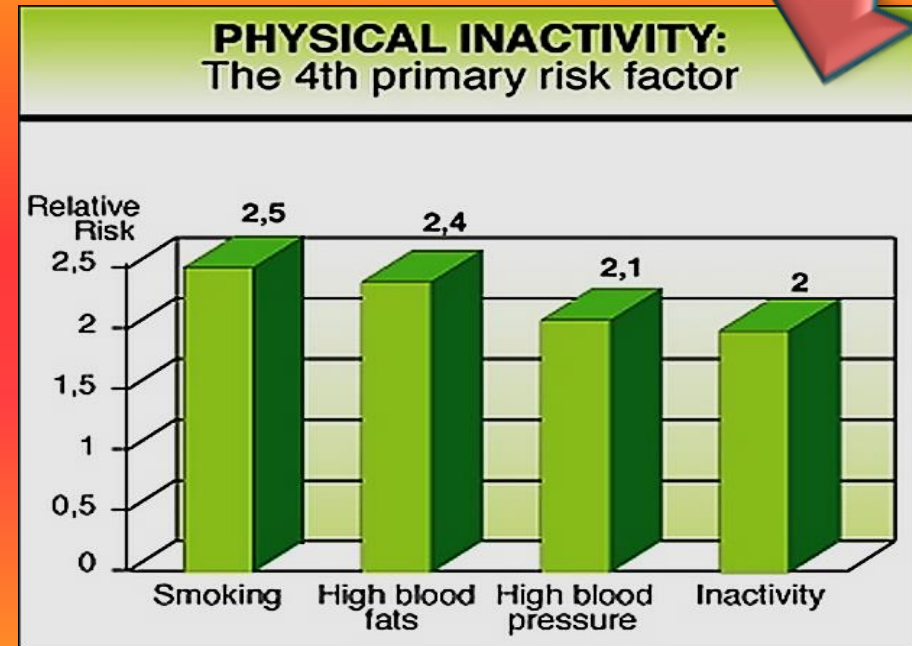
« J'ai pas envie de bouger ! »



La sédentarité: une tueuse de masse, silencieuse

Elle contribue à
l'augmentation
des principales maladies
chroniques:

Obésité, diabète,
de certains cancers
et des maladies
cardiovasculaires



Elle fait partie des 4
« bourreaux du cœur »

La sédentarité a des alliés

30 000 ans => 3000 ans => 300 ans => **30 ans**



Son alliée:
l'alimentation
agro-industrielle
de masse

Adaptation

AVANT

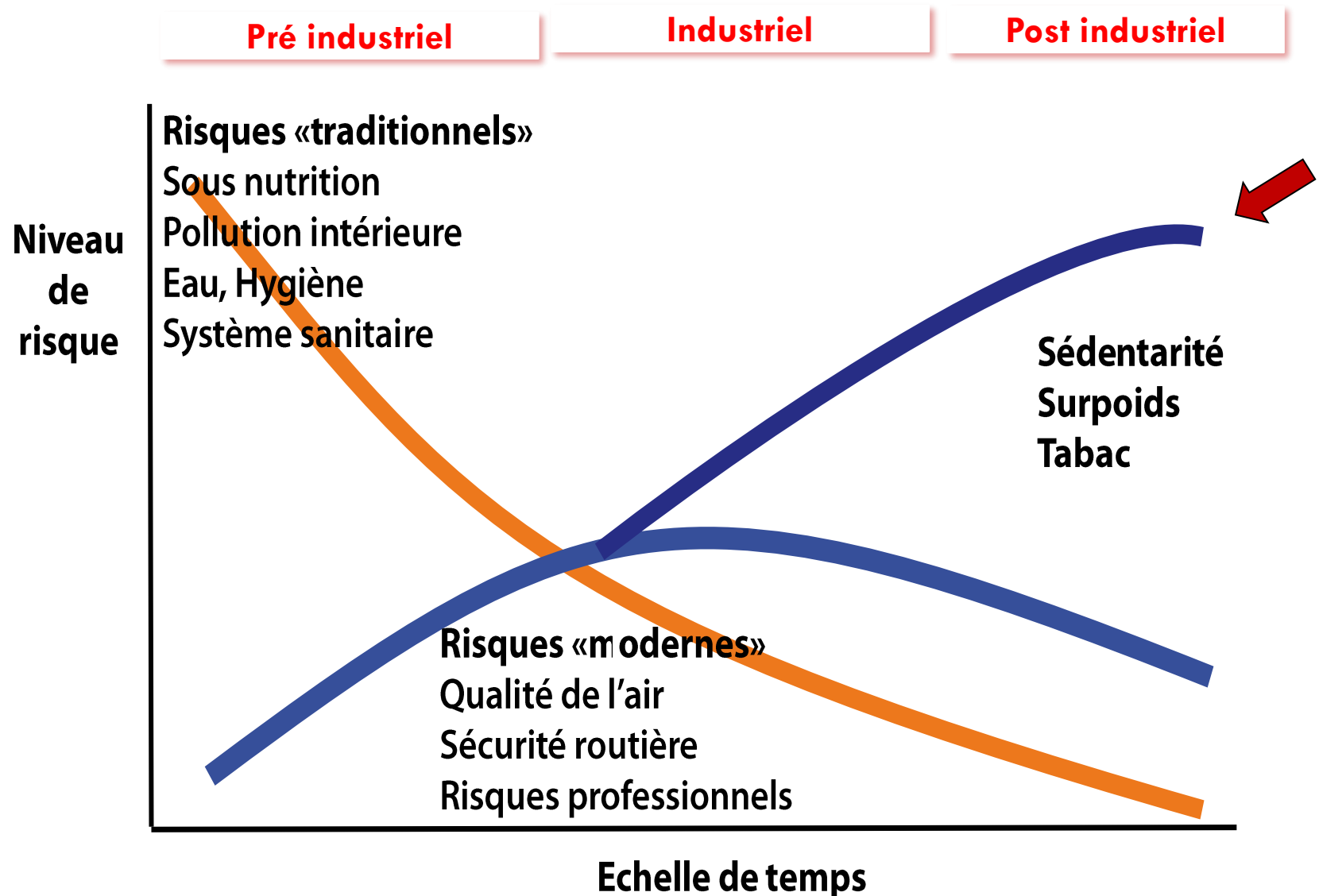
Efforts physiques quotidiens
Aléas climatiques et thermiques
Famines périodiques

Désadaptation

AUJOURD'HUI

Faible coût énergétique des tâches
Confort thermique (chauffage/climatisation)
Abondance alimentaire

Illustration de l'évolution des risques dans le temps



**La sédentarité au 21^e siècle:
des coûts sociétaux élevés,
des responsabilités collectives**

Sédentarité : ce qu'en disent les économistes de la santé



Le Sport au service de la Santé

« l'inactivité physique coûte à un pays environ 150 à 300 euros par habitant par an » (2 études 2007)



Différence de dépense santé entre un Actif et un Sédentaire : 250€ /an

***Moyenne des estimations de 3 études:
USA, Suisse, Pays Bas***

Des responsabilités collectives:

Un urbanisme + ou - aménagé pour les activités physiques

Facteurs connus incitant à s'engager dans l'activité physique

- **Densité - circulation automobile**
- **Proximité + commerces, services, écoles / lieux de résidence**
- **Densité + éclairage (pont piétonnier, rue, escaliers, ...)**
pistes cyclables
grands trottoirs (poussettes), plans (chutes seniors)
parcs, espaces ouverts
équipements ludo-sportifs proches (filles, garçons)

Des responsabilités familiales: le rôle des parents



« Quand les parents bougent, les enfants suivent »

2012 Parental Influence on Child Change in Physical Activity during a Family-Based Intervention for Child Weight Prevention, Journal of Physical Activity and Health,.

« L'activité physique de la mère influence l'activité physique de l'enfant » (4 ans)

2014 « Activity Levels in Mothers and Their Preschool Children Hesketh, et al. Pediatrics March,» 554 mères et enfants pré-scolaires

Des responsabilités de l'entreprise

Plusieurs freins à l'essor des APS Santé en Entreprise

- APS = « vie privée », « = loisirs », ≠ de prévention
- Rôle moteur de la direction, formation RH, diversification des offres, accès aux structures, ...

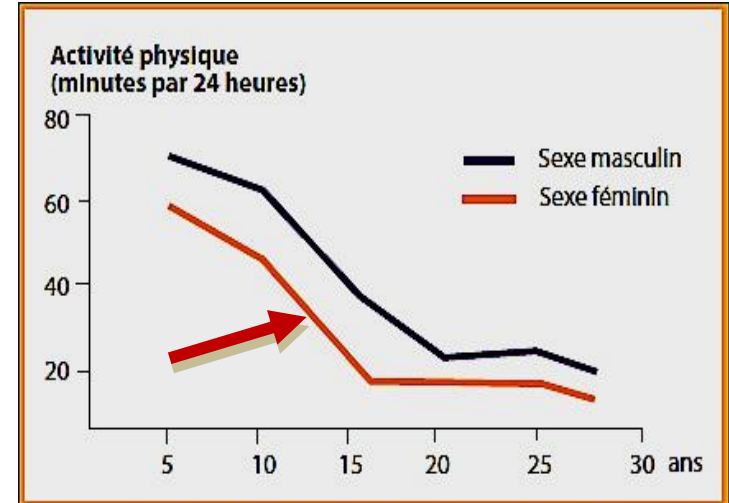


Le désengagement physique s'accélère à l'adolescence

<https://bernard-lefort-eps.fr/>

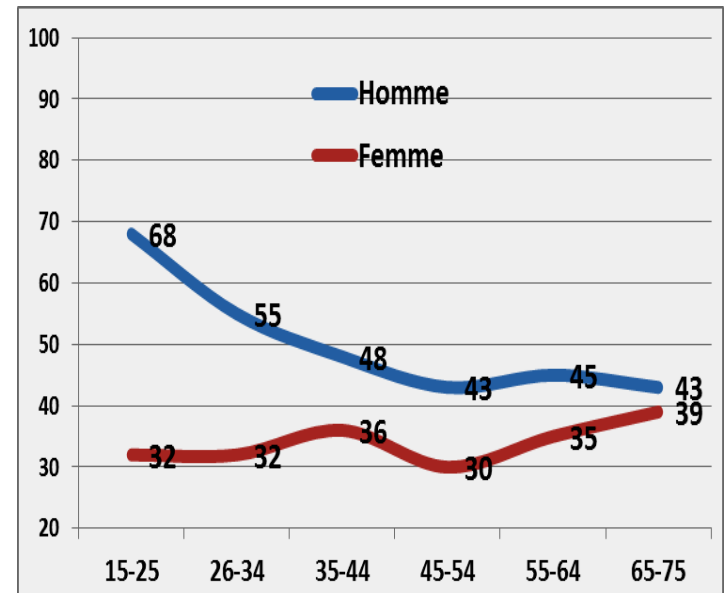
Un Désengagement Physique

- L'activité physique chute dès l'adolescence.
- **41 % des élèves ne pratiquent aucune activité physique en dehors du cadre scolaire** (collège/lycée en France, 2014)
- **Les filles sont moins actives que les garçons** (dans 41 pays OMS, 2009)



Schématisation de l'évolution de la quantité d'activité physique journalière en fonction de l'âge et du sexe.

En 2008 **58% des Français n'atteignent pas un niveau d'activité physique « favorable à la santé »**



Sédentarité + Vieillessement

=

Santé en danger

***Le vieillissement
commence dès 30 ans !***

Le vieillissement et l'inactivité

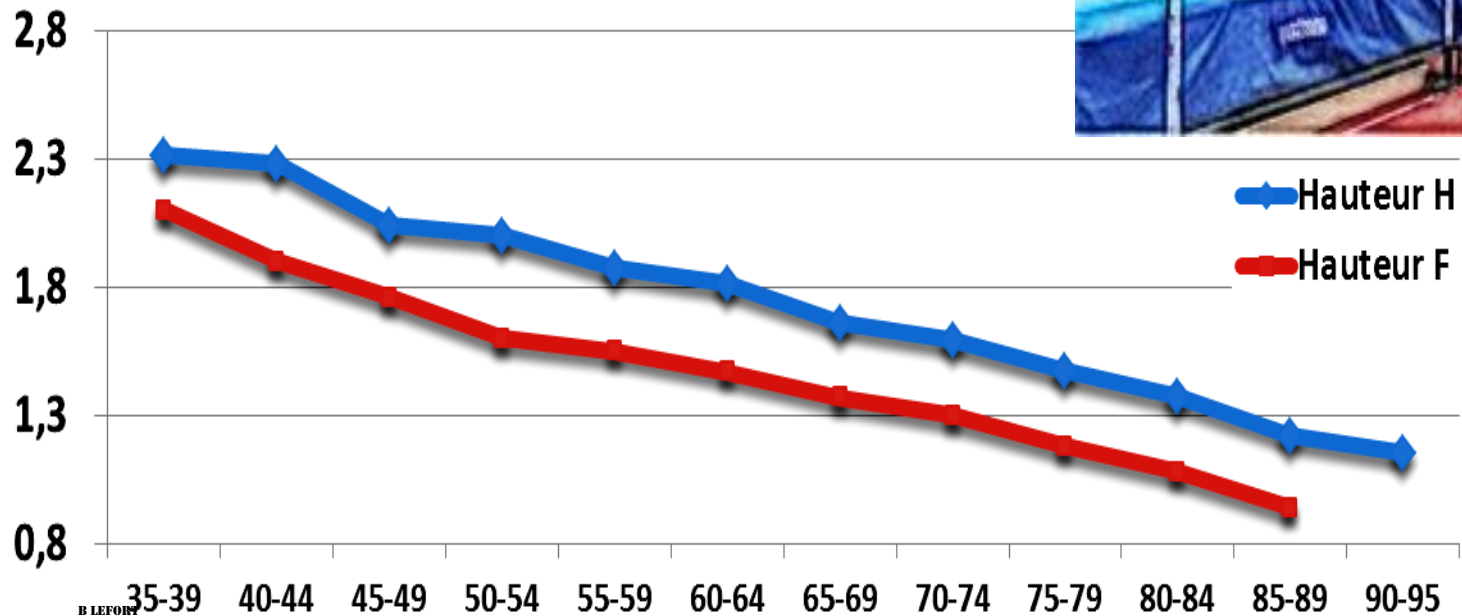
**Le déclin physique
fait partie d'un
processus naturel :**

le vieillissement fonctionnel

**L'ampleur de ce déclin varie selon les individus
et dépend de nombreux facteurs
dont certains sont modifiables**

OUI, la performance physique décline avec l'âge

À 25 ans, l'homme le plus « haut » du monde saute 2m 45 en hauteur et la femme: 2m 09
A 60 ans, il saute 1m 80 et la femme 1m 45



MAIS

Ces athlètes montrent aussi que les effets de l'âge peuvent être contrôlés et limités.

Oui, le squelette « se dégrade » avec l'âge

A 80 ans

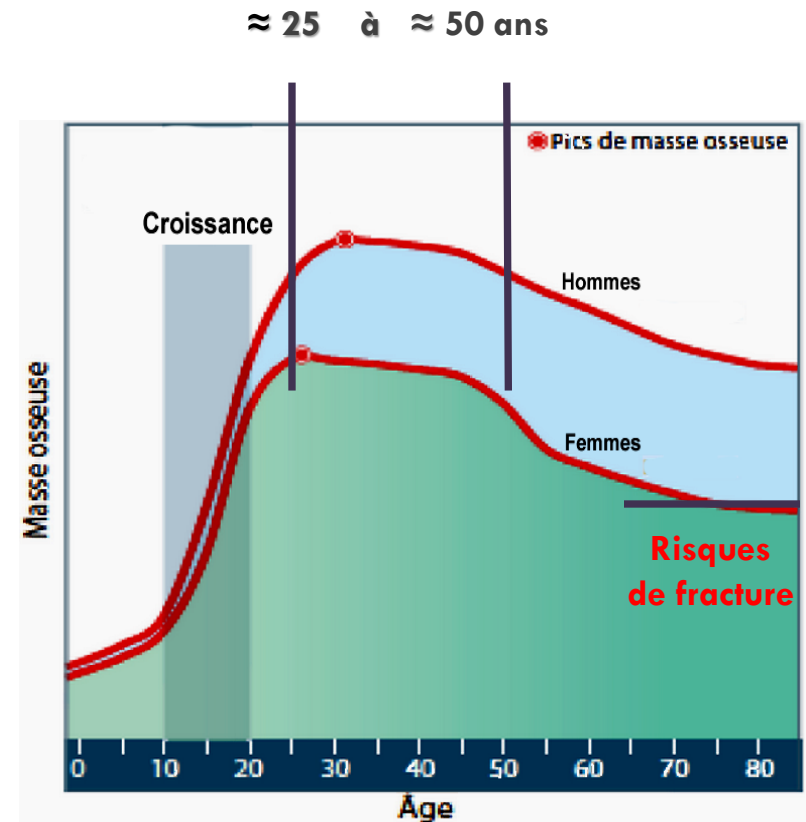
Les femmes ont perdu $\approx 40\%$
de leur masse osseuse

Les hommes $\approx 25\%$.

$\approx 70\%$ du capital osseux
est lié à des facteurs génétiques
 $\approx 30\%$ liés aux conditions de la croissance

MAIS

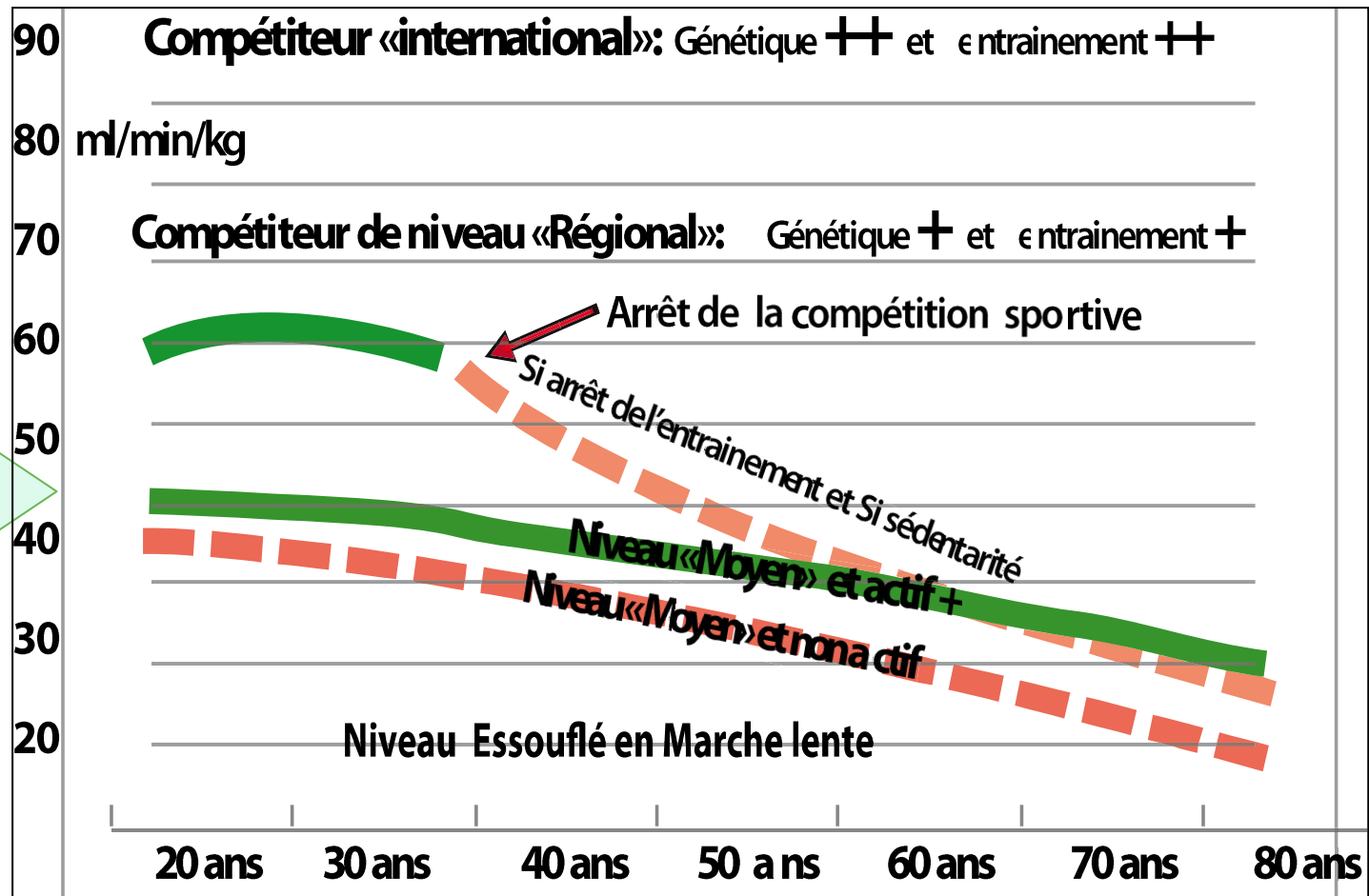
**Des exercices efficaces peuvent renforcer les os et freiner la perte:
monter des escaliers, courir, sauter, soulever – porter des charges.**



Oui, la consommation maximale d'O² diminue avec l'âge

La consommation maximale d'O² (VO² max) $\searrow \approx 1\%$ par an
dès 25 ans $\Rightarrow \searrow -50\%$ à -60% à l'âge de 80 ans.

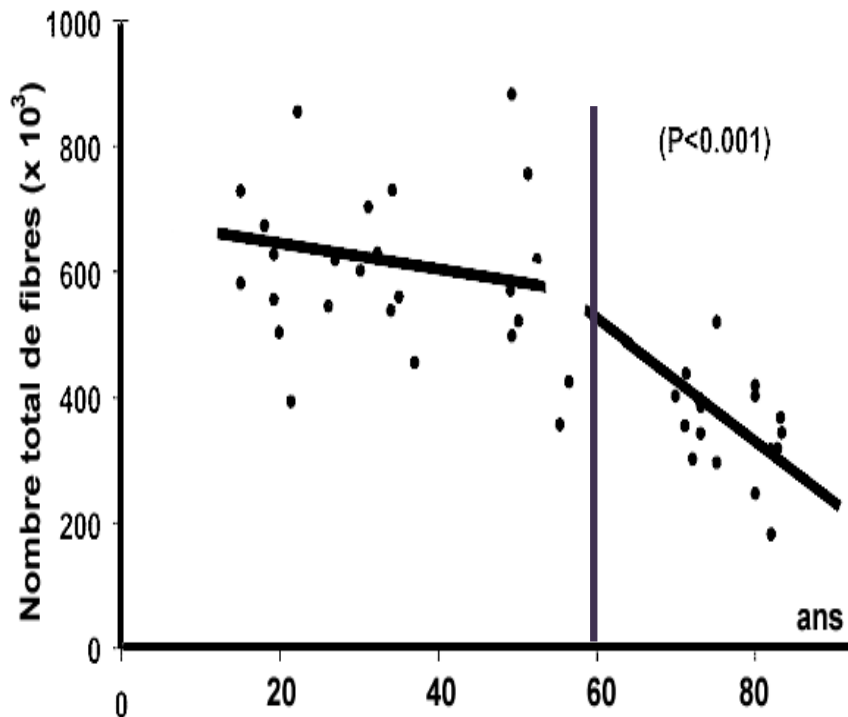
Génétique
Vieillessement des fonctions
Entraînement aérobie



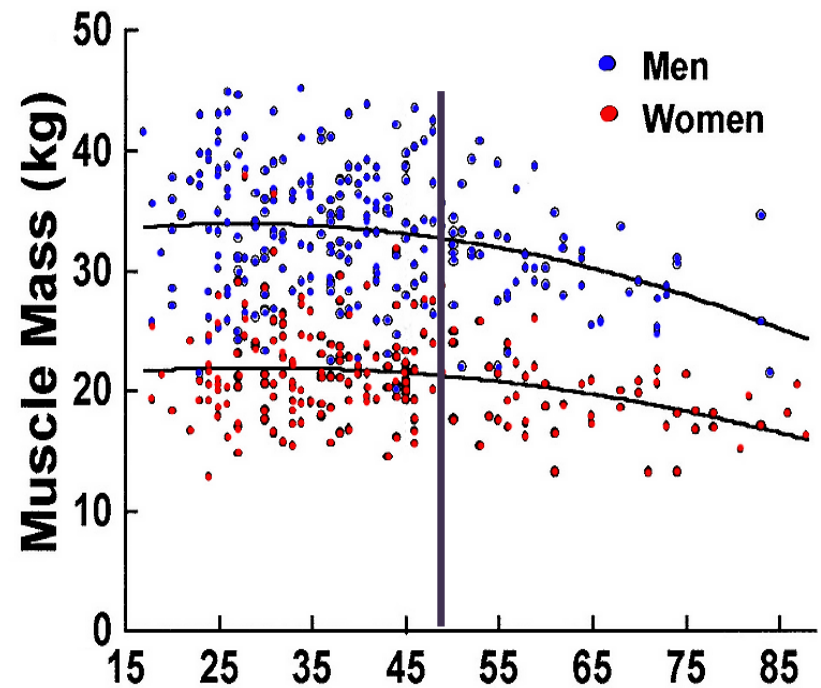
Oui, la force musculaire décline avec l'âge

La masse musculaire $\searrow \approx 5\%$ tous les 10 ans

La perte de force s'accélère au-delà de 50 ans



<http://ramblingsofacarnivore.blogspot.fr/2012/09/jump.html>

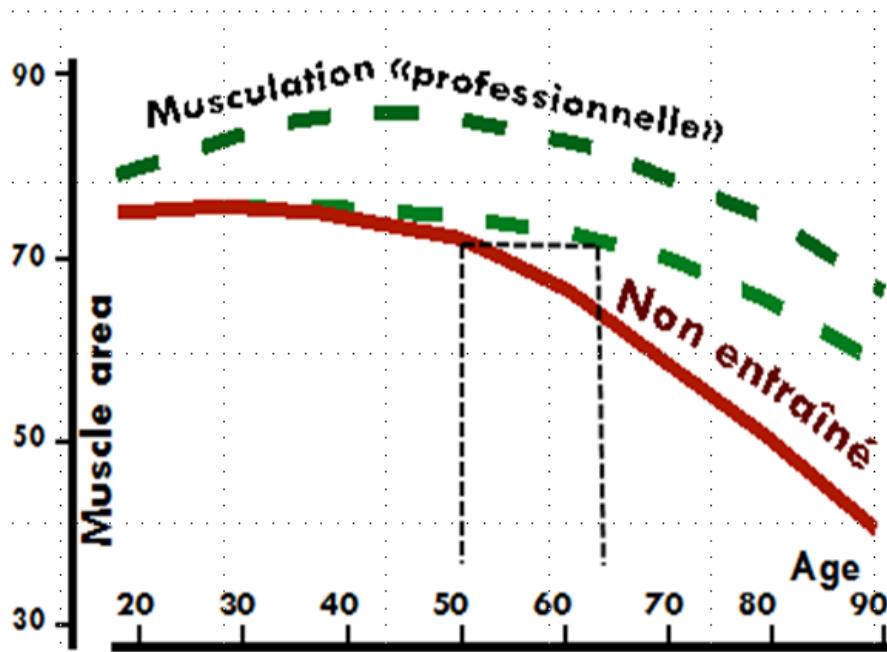


<http://jap.physiology.org/content/89/1/81>

Oui, la force musculaire décline avec l'âge

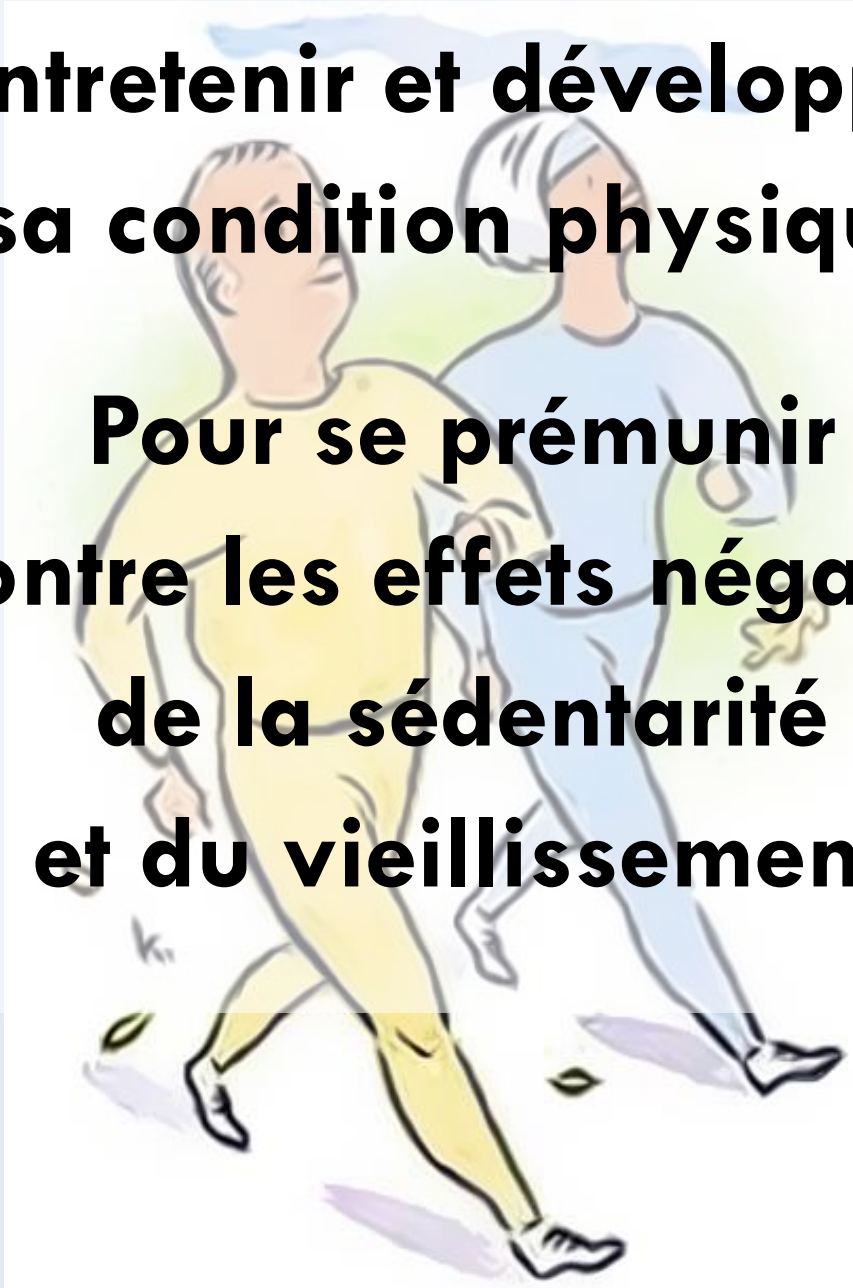
MAIS Avec l'entraînement en musculation des progrès surprenants sont susceptibles de se produire, *même chez les gens présentant de faibles niveaux initiaux.*

<http://uriic.uqat.ca/cours/Module7/6.1.html> « FORCE ET ENDURANCE VERSUS HÉRÉDITÉ, ÂGE ET SEXE »



**Entretenir et développer
sa condition physique**

**Pour se prémunir
contre les effets négatifs
de la sédentarité
et du vieillissement**



Effets et bénéfices reconnus des APS sur la santé

Académie Nationale de Médecine Octobre 2012

J Bazex, P Pène, D Rivière, M Salvador

↗ Facultés physiques

- ↗ Masse corporelle maigre
- ↗ Maintien du poids
- ↗ Equilibre
- ↗ Coordination neuromusculaire
- ↗ Recrutement unité motrice
- ↗ Taille des fibres musculaires
- ↗ Volume mitochondrial

↘ Blessures après chute

↘ Gain de poids excessif

↘ Pathologie coronaires

- ↗ Diamètre des artères coronaires
- ↗ Fonction endothéliale
- ↗ Volume d'éjection systolique
- ↗ Densité des capillaires
- ↗ HDL
- ↘ Coagulation sanguine

↘ AVC

↘ Diabète type 2

- ↗ Sensibilité à l'insuline

Effets et bénéfices reconnus des APS sur la santé

Académie Nationale de Médecine Oct 2012

J Bazex, P Pène, D Rivière, M Salvador

↗ Fonction immunitaire

↘ Inflammation

↘ Cancer du sein

↘ Cancer du colon

↗ Densité osseuse

↘ Ostéoporose

↘ Fractures

↘ Risque de mort

↗ Fonctions cognitives +

(mémoire, attention, adaptation, langage, motricité intentionnelle, ..)

↘ Dépression *Alzheimer*



SENTEZ-VOUS
SPORT
SANTÉ
VOUS BIEN

Les limites des campagnes d'information Axées sur la santé

SPORT
SANTÉ



Les limites des campagnes d'information axées sur la santé

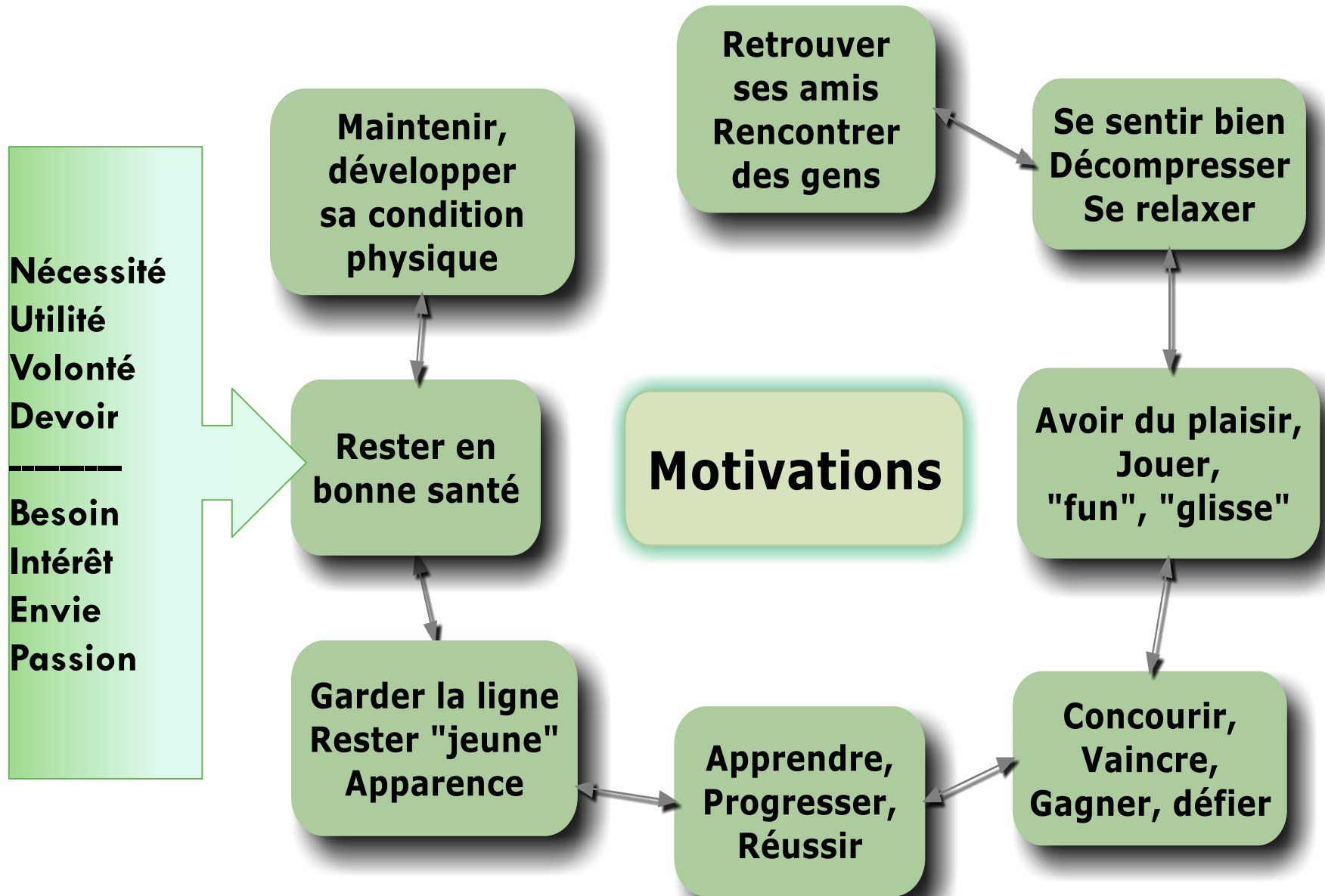


« Pourquoi ne parvenons-nous pas à promouvoir l'activité physique au niveau mondial? » Philippe de Souto Barreto

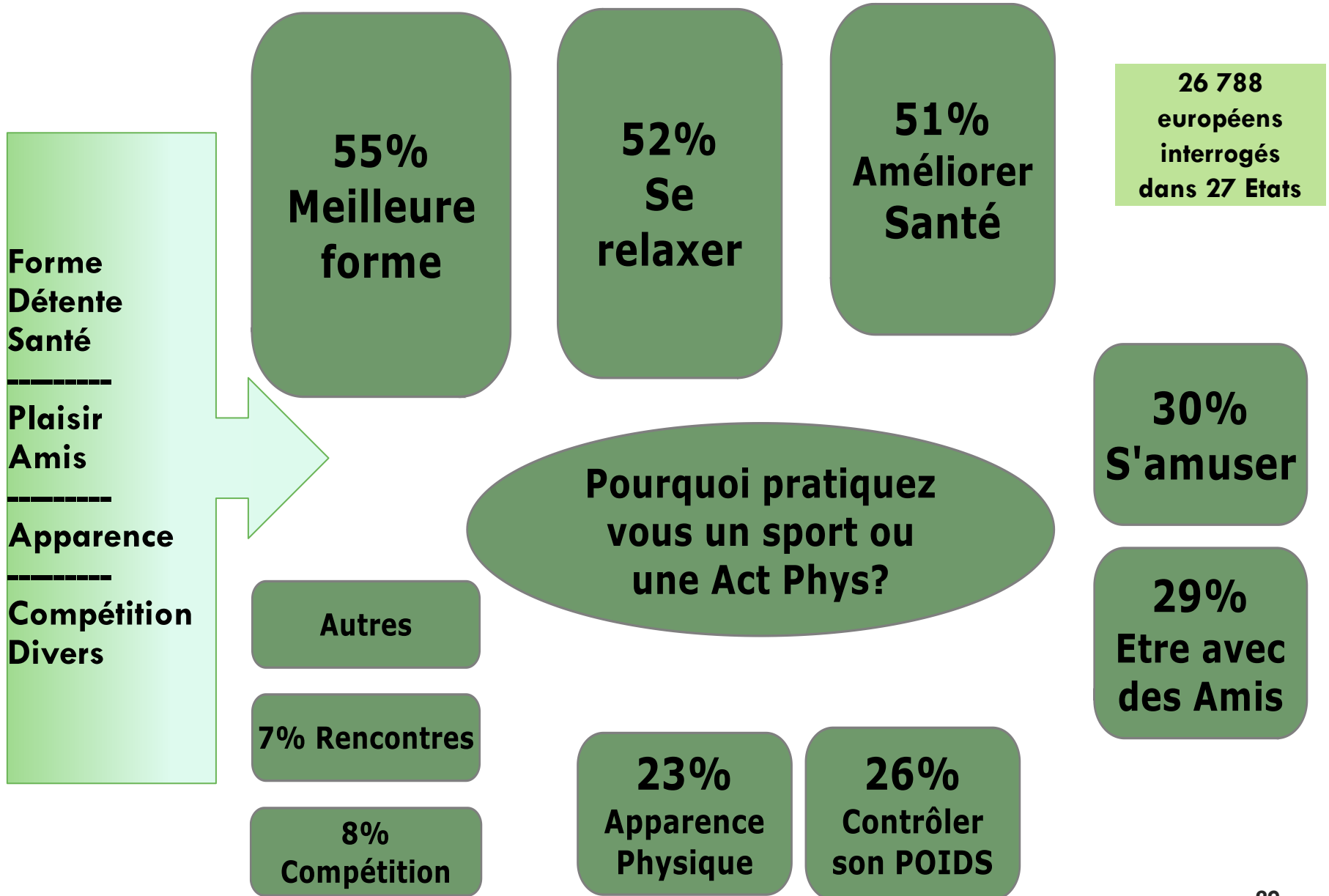
Bulletin de l'Organisation mondiale de la Santé 2013

« (...) les campagnes publiques et la reconnaissance (...)des bienfaits (...) de l'activité physique ne suffisent pas à modifier le comportement des gens. »

Diverses motivations pour les pratiques physiques

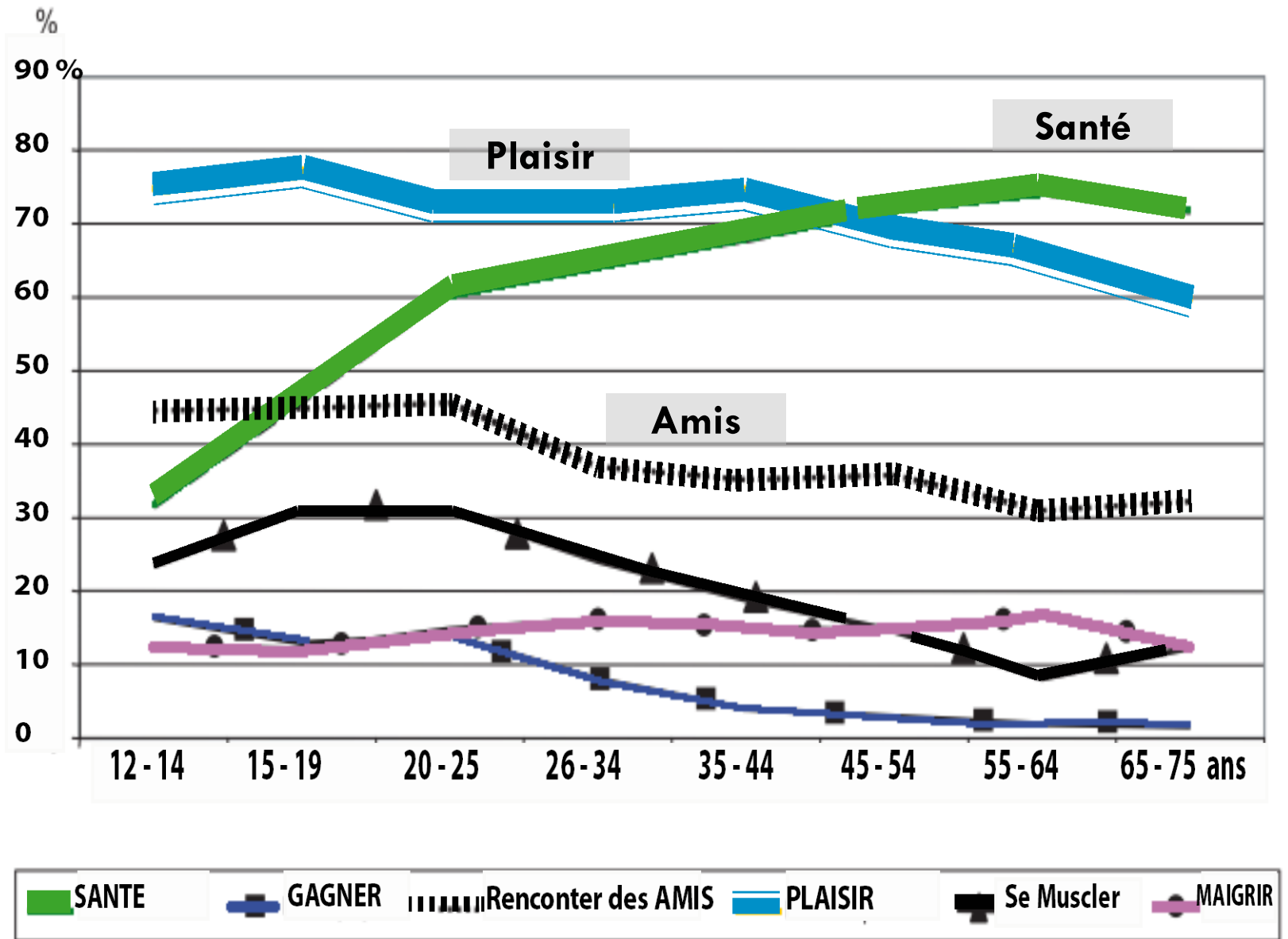


Les motivations les plus fréquentes en Europe 2009

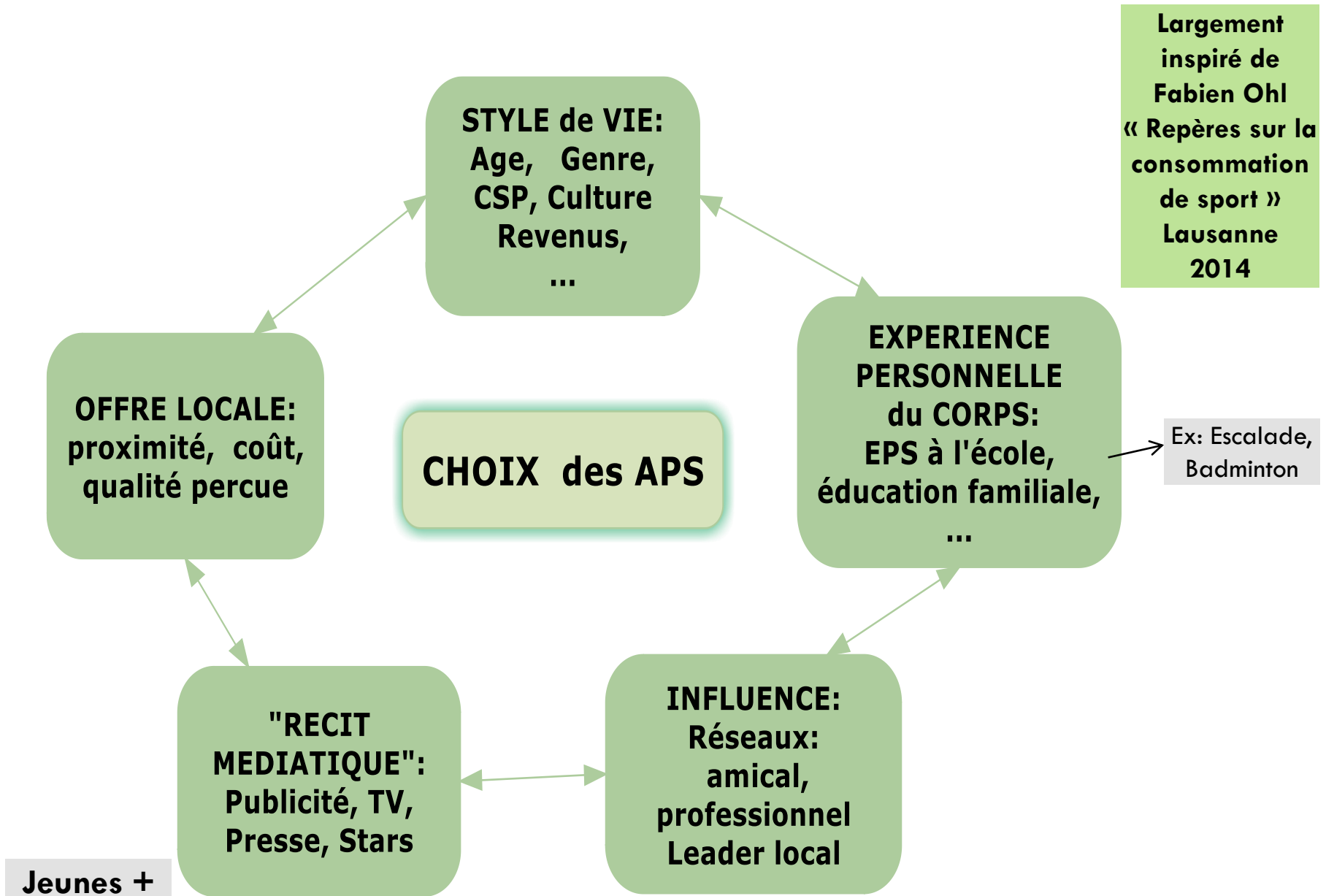


Les motivations évoluent avec l'âge

Motivations des activités sportives en fonction de l'âge
(d'après Guilbert et coll, 2001, Baromètre santé 2000)



Le choix des activités physiques et sportives:





Les principales APS



Enquête 2010: **280 activités** / **80% de multi-pratiquants**

Palmarès des familles d'activités:

1er: Marche 35,5 M

2e: Nage 21 M

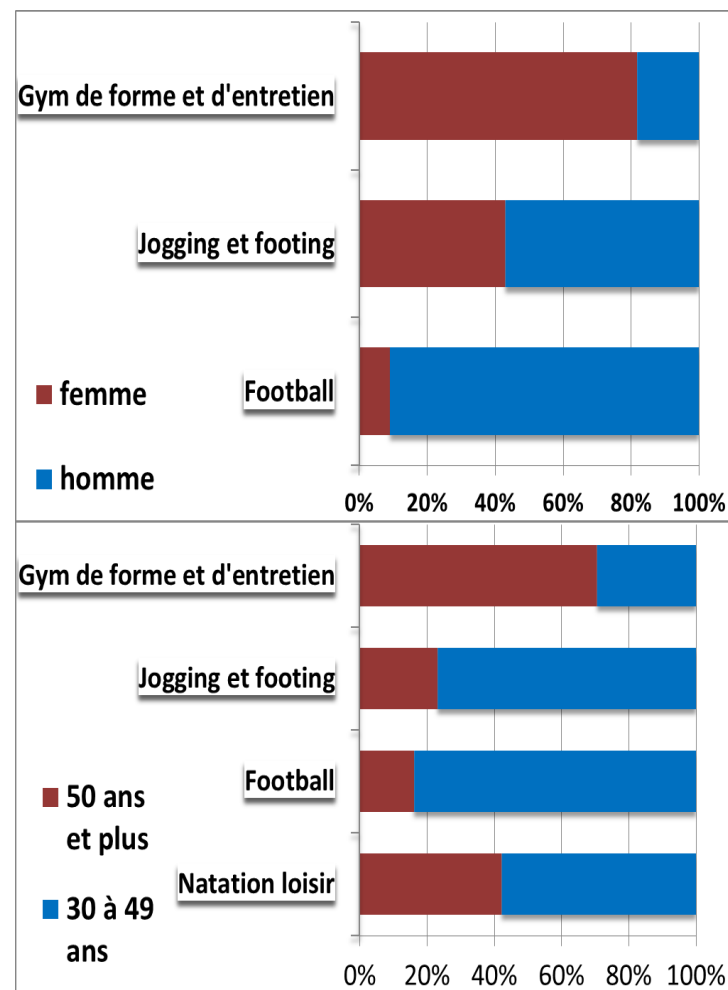
3e: Vélo 17,5 M

4e: Gymnastique 10 M

4e: Footing, jogging 10 M

Source: Enquête pratique physique et sportive,
CNDS / direction des sports INSEP MEOS

9 M



Quelques freins à la pratique physique

Contraintes

TROP LOIN

**PAS le
TEMPS**

**Ne connaît
personne
avec qui y aller**

**MALADROIT,
"NUL en SPORT"
"Complexé"**

TROP CHER

**JAMAIS FAIT :
TROP TARD**

**"MAUVAISE"
METEO
froid, pluie,
chaleur,
vent , etc...**

**QUELQUES
FREINS A
L'ENGAGEMENT**

**"N'aime pas la
compétition"**

MEFORME, FATIGUE

**ACCIDENT,
RISQUES
BLESSURES**

**COURBATURES
"DOULEURS"**

**PAS DE PLAISIR
A BOUGER,
DESAGREABLE**

**SUEUR,
CHALEUR,
ODEURS**

Appréhension

Rapports au corps et à l'effort



L'appréhension :

un véritable frein psychologique pour débiter ou reprendre la pratique physique ou sportive.

- **60%** des **non-sportifs** éprouvent des craintes après une longue période d'inactivité
- **28%** des **non-sportifs** : beaucoup d'appréhensions



L'appréhension

Des causes possibles:

- sous estimation de ses capacités
- surestimation des difficultés
- sentiment d'incompétence technique
- crainte du regard des autres: « paraître ridicule »
- manque de confiance en soi (↑ âge)

La démotivation, les fluctuations de motivation

Des causes:

- **absence de progrès** (apprentissages, « performances »)
- **régression des résultats**
- **baisse de forme, fatigue** (surentrainement ?)

- **ennui, lassitude**
- **mauvaise ambiance** (partenaires, isolement)
- **mauvais choix d'activité, mauvais encadrement**

Des « bonnes intentions » ... aux activités régulières

15 pistes pour maintenir sa motivation

Soyez réaliste, respectez vos sensations: Courez, nagez, pédalez, ... selon vos sensations respiratoires et selon vos limites musculaires

Respectez vos rythmes bio:

Vous êtes «du matin» ?

=> Planifiez une séance d' APS le matin.

=> Réalisez les tâches + physiques le matin

Investissez:

matériels, vêtements techniques,
abonnements

pour ajouter de la « valeur » à votre
activité physique

Communiquez avec votre entourage:

Discutez de votre entraînement et de vos objectifs au travail, avec les amis, la famille.

Cela vous «engagera» un peu plus dans l'activité et vous hésitez plus à abandonner

De plus, leurs encouragements vous aideront.

Des « bonnes intentions » ... aux activités régulières

15 pistes pour maintenir sa motivation

Ritualisez vos activités:

Préparez votre sac de sport, votre bouteille d'eau

Distrayez-vous:

Pour les activités répétitives :
Écoutez votre musique
Discutez avec vos
partenaires, vos voisins

Planifiez (et verrouillez) votre

agenda: Mêmes jours, mêmes heures

Mémorisez vos séances et vos progrès :

Gardez en mémoire ce que vous avez accompli depuis le début: Capteurs d'activité, carnet qui enregistre les progrès (*temps, distance parcourue, volume de travail réalisé, nouvelle figure apprise, nouvelles sensations*)

Des « bonnes intentions » ... aux activités régulières

15 pistes pour maintenir sa motivation

Félicitez-vous:

- Repérez vos progrès: contrat tenu, amélioration, aisance + , ...
- Attribuez vos progrès à votre travail, à votre personnalité: je réussis parce que je suis ... méthodique, ... organisé(e), tenace, observatrice, ...

Associez-vous:

- Faites du sport avec des amis.
- Trouvez des partenaires qui entretiendront votre motivation.
- Et réciproquement !

Variez: Multi-activités, selon saisons, selon objectifs divers

Des « bonnes intentions » ... aux activités régulières

15 pistes pour maintenir sa motivation

Positivez en cas d'échec momentané

Un « raté » est une occasion d'analyser , d'ajuster un objectif, de solliciter un conseil, ...

Faites-vous plaisir:

Valorisez les aspects agréables: la gestuelle, l'environnement, le bien-être ressenti, les rencontres, ...

Appuyez-vous sur le coach, l'entraîneur:

Il est là pour vous guider, conseiller, aider, soutenir

Créez des liens:

Avec le groupe, avec le coach: vous hésitez ensuite à les « trahir » en ne venant plus

Des technologies disponibles pour vous aider



Podomètre 10 € à 50 €

pour mesurer son déplacement, le nombre de pas, la distance et le temps de marche



Cardio fréquencemètre 25 € à 600 €

pour mesurer sa fréquence cardiaque

Transfert des données sur PC/mac

Nombreuses fonctions, suivant le prix



Capteurs d'activité 60 € à 250 €

objets connectés: bracelets connectés, Lumafit : podomètre et nombreuses autres fonctions, synchronisé avec un smartphone, il permet de fixer des objectifs et de suivre sa progression sous la forme de tableaux et graphiques.

La condition physique pour la santé

<https://bernard-lefort-eps.fr/>

Qu'est ce que la **CONDITION PHYSIQUE** ?

Il n'existe pas de définition unique de la condition physique



+ FONCTIONNELLE:

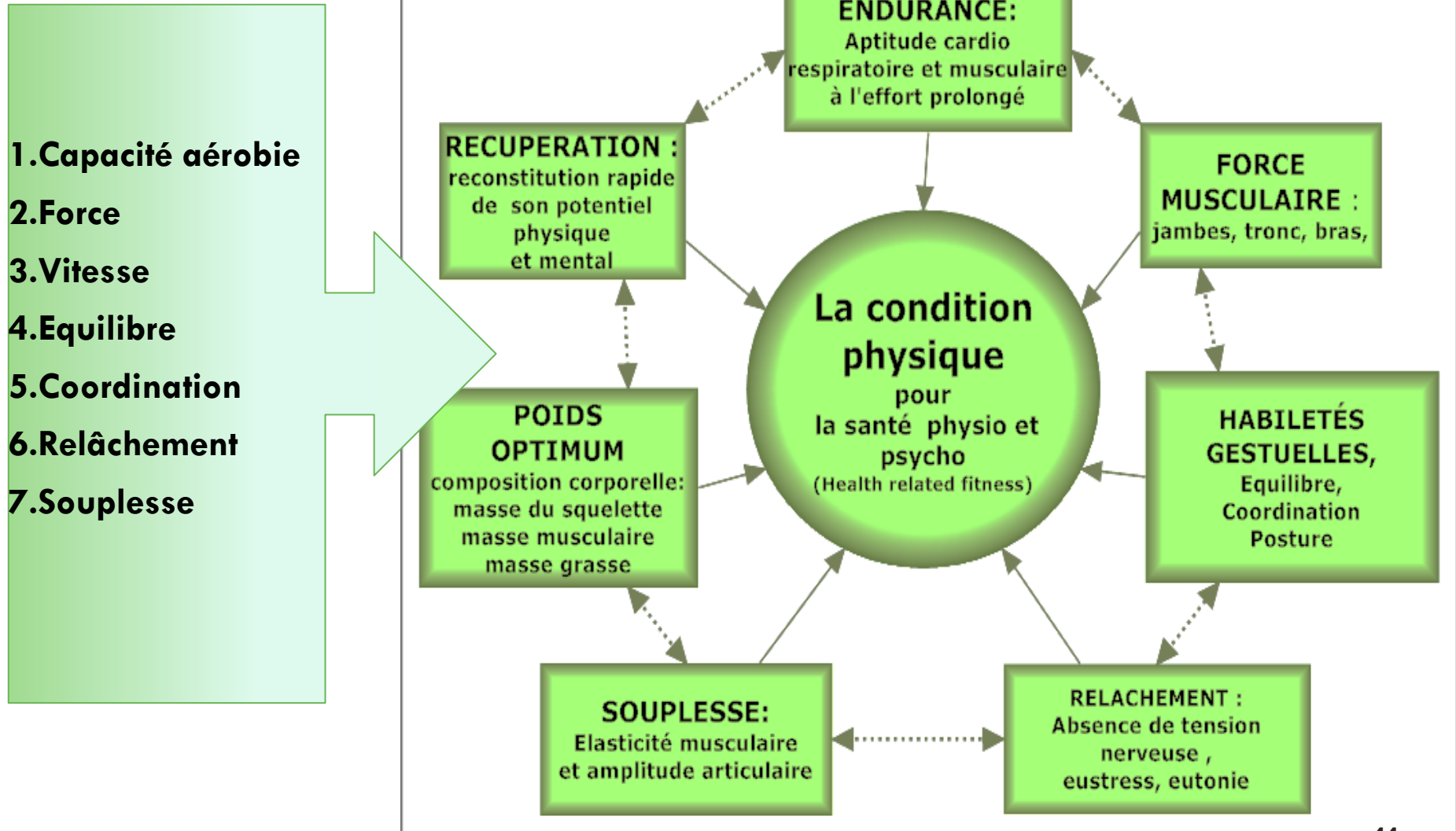
- Réaliser des APS d'un niveau modéré à intensif sans fatigue indue
- Maintenir de telles aptitudes tout au long de la vie .

+ PHYSIOLOGIQUE:

- Ensemble d'attributs, principalement respiratoires et cardio-vasculaires, donnant la capacité de réaliser des tâches réclamant une dépense d'énergie

Qu'est ce que la **CONDITION PHYSIQUE** pour la santé ?

C'est le résultat de l'interaction d'un ensemble d'attributs :



La condition physique pour la santé: à entretenir

**Notre Condition Physique doit être entretenue ,
car elle régresse en cas d'inactivité prolongée (sup. à 1 mois)**

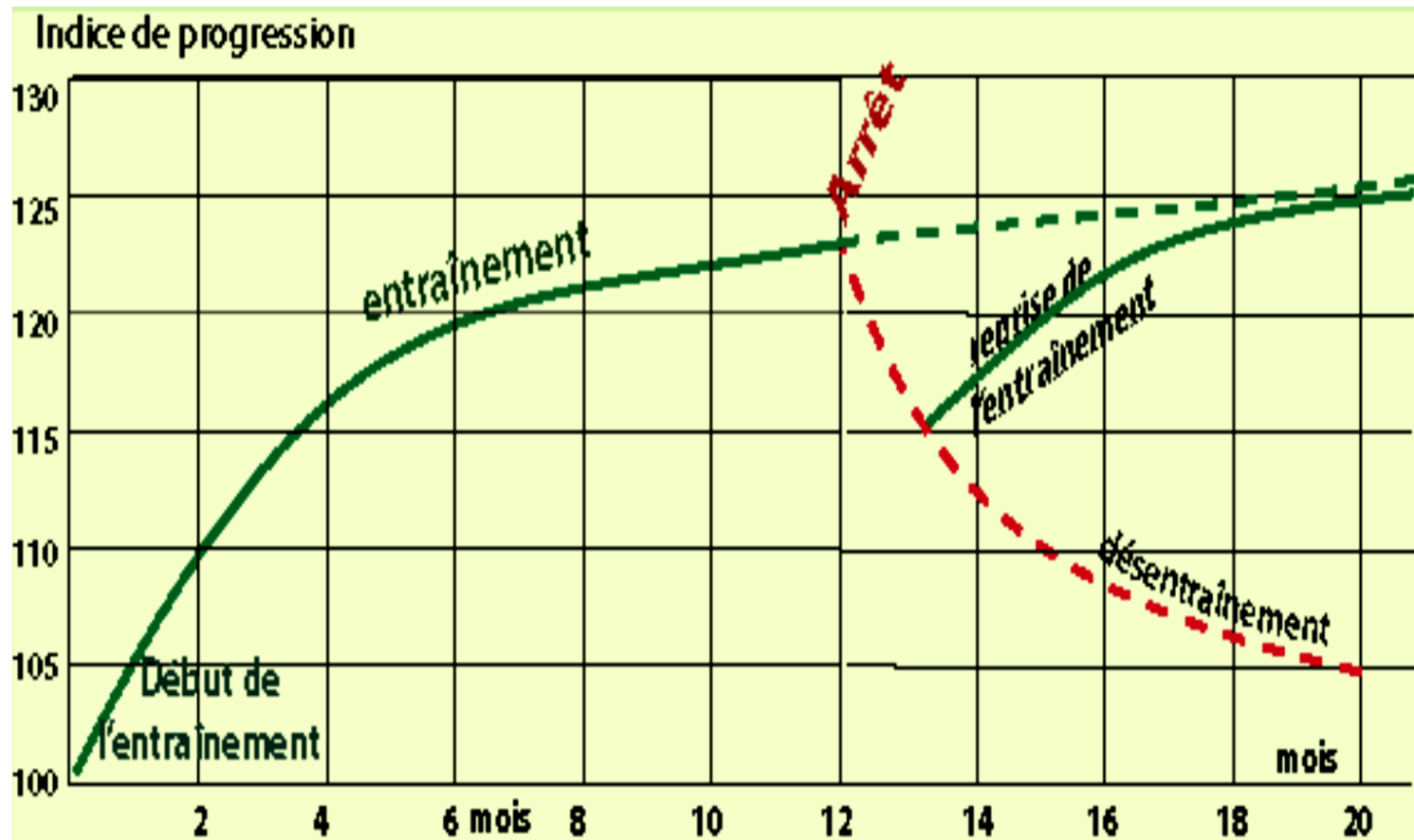


Illustration du mécanisme de désentraînement

La condition physique pour la santé

Activités Physiques = Santé ? Pas toujours !

Début du 20^e siècle

1^{ere} guerre mondiale,
les hommes sont au front.
L' «effort de guerre» des femmes
n'est pas un vain mot.



Début du 21^e siècle

La « guerre » contre la sédentarité
et la recherche de la condition
physique peut mener à des excès



**Les recommandations actuelles
des sociétés savantes
et des institutions**

L' Académie Nationale de Médecine recommande (2012)

30 minutes x 5 jours/semaine: effort à intensité modérée

Des activités 3 R :

Régulière: hebdomadaire

Raisonnée: 50 % de la capacité physique maximale (VO^2 max)

Raisnable: activité modérée mettant à l'abri d'incident ou d'accident



Organisation
mondiale de la Santé

L' OMS recommande 10 000 pas / jour

Nous en faisons environ la moitié au cours d'une journée normale.

Il suffit d'ajouter de 4 000 à 6 000 pas par jour pour en faire 10 000, ce qui correspond aux 30 min d'activité recommandées.



**30 minutes x 5 jours/semaine OU
20 minutes + intenses x 3 jours/semaine
ET**

augmenter la force musculaire

au minimum **2 jours/semaine »**

- **Monter tous les jours plusieurs étages à pied**
- **Déplacer, soulever des charges**
- **Bêcher son jardin, ranger son garage**
- **Regarder la télé en faisant du stepper**
- **Sauter à la corde avec ses enfants**
- **Aller en salle de musculation**

Directives canadiennes en matière d'activité physique

© Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2011. Tous droits réservés.

ADULTES (de 18 à 64 ans)

« Il est recommandé que les adultes participent à une variété d'activités physiques **amusantes et sécuritaires (raisonnables)**. »

150 min (2 h 30) d'activité physique aérobie

Intensité modérée à élevée

Chaque semaine

Séances d'au moins 10 minutes

Renforcer les muscles et les os

Faisant appel aux groupes musculaires importants

Au moins 2 jours/semaine

« S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé. »

La condition physique pour la santé

Composantes de la condition physique	Activités aérobies	musculat ion
Métabolisme de base et Densité osseuse	↑	↑↑
Masse maigre (muscles)	↓	↑↑
Force (muscles)	↑	↑↑↑
Capacité fonctionnelle (capacité d'effort)	↑↑	↑↑↑
Masse grasse	↓↓	↓
VO2 max	↑↑↑	↑
Sensibilité à l'insuline	↑↑	↑
Cholestérol HDL	↑↑	↑=
Cholestérol LDL	↓↓	↓=
Pression artérielle repos et F C Repos	↓↓	=
Volume éjection systolique	↑↑	=

Complémentaire

L'essentiel est de bouger

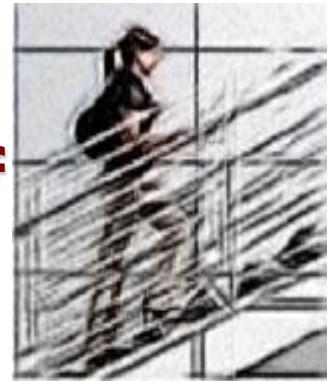
Un mode de vie physiquement actif ne contraint pas à faire du sport

Déplacements utilitaires: *marche à pieds, vélo, rollers, patinette*

Activités professionnelles « Trot, Vélo, Boulot »

Tâches domestiques: *entretien de la maison, du jardin, courses alimentaires, ...*

Loisirs actifs: *activités récréatives, jeux avec les enfants, sortie du chien,*



Une pratique physique « raisonnable » répartie le long de la semaine

L'idéal / semaine

Effet prévention ++

5x 30 min aérobie modéré

=> 150 min (2 h 30) « 10 000 pas »

Ou 4 x 20 min aérobie soutenu

=> 100 min (1h 40)

2 x 20 à 30 min

Renforcer les muscles (groupes musculaires importants) et renforcer les os

Etirements

10 à 25 h/semaine

Compétitions de haut niveau
Pratique intensive

Entraînements et
Compétitions sportives

Effort aérobie Musculation

3 à 4 x 20-40 min/sem
Jogging, Vélo, Natation, Danses, ...

1 à 2 x /sem
Cuisses, Fessiers, Abdos, ...

Etirements

30 min d'efforts 5 x /semaine

avec sueur et essouffement légers

« 10 000 pas par jour »

Marche régulière, montées d'escaliers
Activités physiques de la vie quotidienne

- assis + debout

Pas d'objectif santé,
bien-être

Quand « l'idéal » n'est pas le « possible »

150 min en fin de semaine
= mêmes bienfaits pour la
santé que **150 min**
tout au long de la semaine
à raison de **20 à 25 minutes**
/ jour

J Clarke et I Janssen, Université Queen's,
juin 2013
revue Applied Physiology, Nutrition and
Metabolism.
2324 Canadiens âgés de 18 à 64 ans



Activités physiques: grand choix d'objectifs et de pratiques



Stimulant pour le cœur:

marche à pied, course à pied, vélo, natation, danses, step, jeux de raquettes, frisbee, sports collectifs, ... (+ - intense selon les partenaires, la technique personnelle, ...)

Lutte contre la perte de force: *musculat(s), aquagym, gymnastique(s), escalade, randonnée montagne, ...*

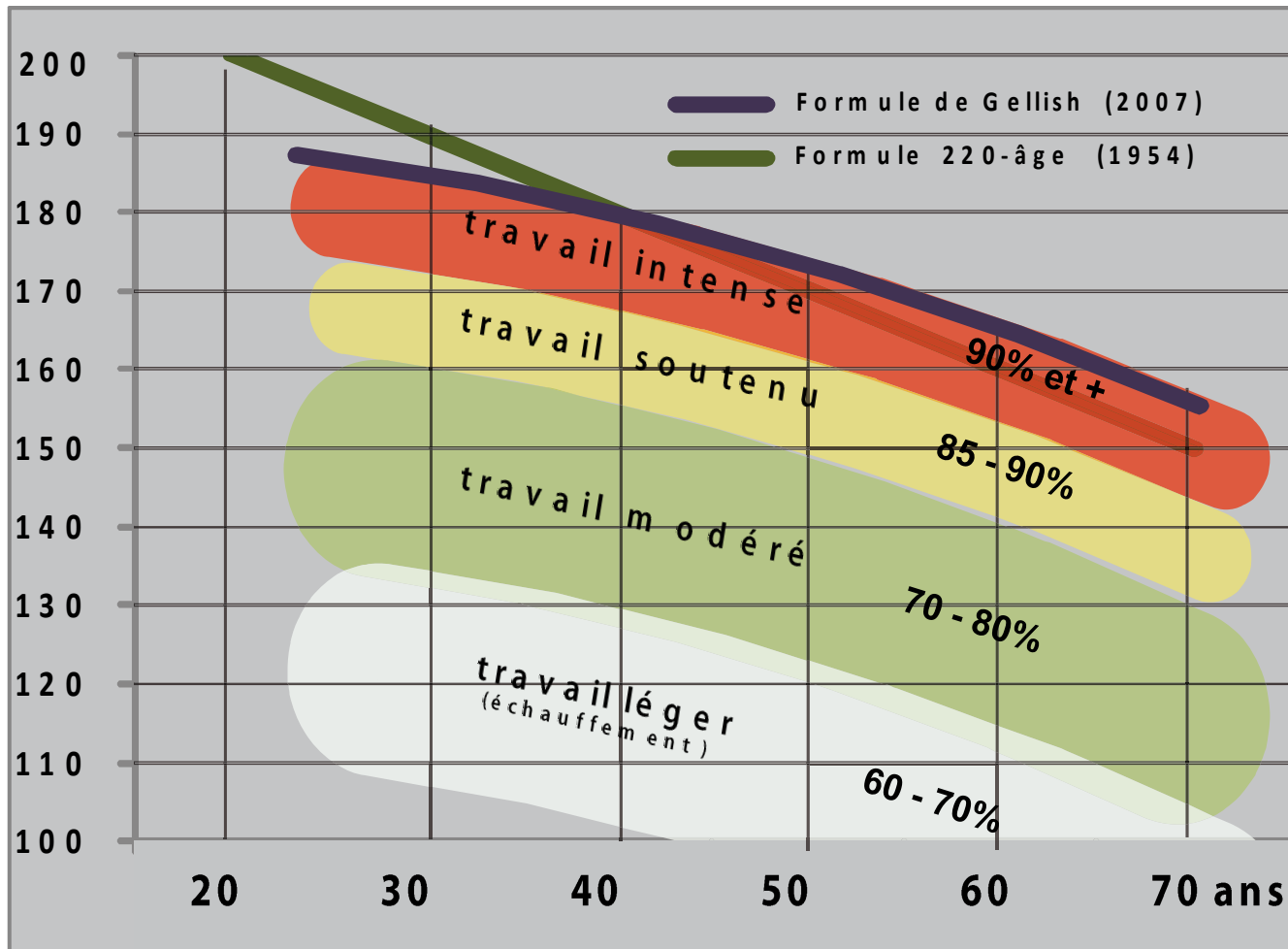
Souplesse, équilibre, posture, relâchement:

Gym « douces »: Stretching postural, Pilates, Feldenkrais, M. /G. Alexander Yoga, Tai-chi-chuan, Qi gong, Kinomichi, Taiiso

Lutte contre l'ostéoporose: *course à pied, musculation, step, randonnée montagne, corde à sauter, ...*

**Quels repères « simples »
pour pratiquer en sécurité ?**

La Fréquence Cardiaque Maximale: un repère illustré pour ajuster vos efforts (selon l'âge et l'intensité)



F. C. Max

220 – âge

(formule rectiligne de Astrand et Ryhming, 1954)

$191,5 - (0.007 \times \text{âge}^2)$

(Formule curviligne de Gellish et al. 2007)
de 30 à 75 ans

Fréquence Cardiaque de Travail estimée

± 5 bpm

selon l'âge et l'intensité de l'effort

		Formule curviligne de Gelish				191,5 – (âge x âge x 0,007)					
		30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
% de la Fréq Card Maximale	100	185	183	180	177	174	170	166	162	157	152
	95	176	174	171	168	165	162	158	154	149	145
	90	167	165	162	160	157	153	150	146	141	137
	85	157	155	153	151	148	145	141	138	134	129
	80	148	146	144	142	139	136	133	130	126	122
	75	139	137	135	133	131	128	125	121	118	114
	70	130	128	126	124	122	119	116	113	110	106
	65	120	119	117	115	113	111	108	105	102	99
	60	111	110	108	106	104	102	100	97	94	91

FC de travail à LIPOMAX = (FC max (220 – âge en année) – FC repos) x 0,5) + FC repos

La fréquence cardiaque: un indicateur d'intensité d'effort



Effort « maxi »
(100 % de la FCM)

Préparation sportive, « dépasser les limites »
Travail fractionné de durée courte

Effort « intense »
(90 à 95% de la FCM)

Renforcement puissance (PMA, VO2 Max)
Travail fractionné ex: RPM (vélo salle), 30x30
Effort aérobie => anaérobie

Effort « soutenu »
(85 à 90% de la FCM)

Objectif forme ++, 20 à 30 min/séance,
essoufflement, sueur (Lip. ≈ 30%)


Effort « modéré »
(70 à 80 % de la FCM)

Pour tous, en séances de 30 à 60 min
Effort aérobie lipides (≈ 40%) => glucose

Effort « léger »
55% - 65% de la FCM

Vie active debout Effort de longue durée possible, Endurance aérobie « de base » ↑↑
Consomme des lipides (≈ 60%)

Le degré d'essoufflement: autre indicateur d'intensité d'effort



Maxi	Impossibilité de parler, Essoufflement extrême Préparation sportive en Travail fractionné court
Intense	Monosyllabes, bouche ouverte
Soutenu	Phrases courtes Respiration buccale, Travail aérobic Métabolisme des glucides (dominant)
Modéré	Respiration nasale et buccale. Pour tous Peut parler, un peu haché , ne peut pas chanter Travail aérobic Transition lipides/glucides
Léger	Peut parler, siffler et chanter Pour tous (+ pour les « surpoids » ex : marche 4 – 5 km/h Travail aérobic qui consomme principalement des lipides

S'échauffer méthodiquement avant un effort

Réaliser un échauffement général:

- **Marche** (*tapis roulant*), **footing léger**, **bicyclette**, **rameur**, **vélo elliptique**, ...
- **Fréquence cardiaque cible** : 100 à 120 puls/min *selon âge*
- **Durée**: 3 minutes à 10 minutes *suivant âge , conditions météo, durée et intensité des efforts à venir*

La température musculaire passe progressivement de 35° => 37,5° - 38,5° (=> sueurs)



Helen, 87. Javelin.

Senior athlete Helen Beauchamp, 87, of Memphi...



5,000 meter runners. 70-74.

Athletes run in the 70-74 age bracket 5,000 met...



**« Il n'y a pas
d'âge maximal
pour s'entraîner »**

Galerie de photos

« Racing Age »:

www.angelajimenezphotography.com/



Elfriede, 87. Shot put.

87-year-old senior athlete Elfriede Fuchs, of Ju...



Roy, 94.

at the 2009 USA Masters Indoor Track and Field...

Santé des seniors : des APS en toute sécurité



**A 100 ans et 6 mois,
(octobre 2011)**

**Fauja Singh court le
marathon de Toronto
en 8h 25min 16s
(5km/h)**

**Il débute la course de
fond à 88 ans.**

- ✓ **avis médical pour la pratique d'APS soutenue-intense (+- épreuve d'effort à visée cardiovasculaire)**
- ✓ **temps d'échauffement et de récupération de 5 à 10 minutes en cas d'efforts soutenus (et +)**
- ✓ **pas d'efforts intenses par des températures inf. à 5°C ou sup. à 30°C et lors des pics de pollution.**
- ✓ **pas d'efforts soutenus-intenses en cas de fièvre**
- ✓ **pas d'efforts soutenus-intenses en cas de symptômes anormaux sans avis médical**
- ✓ **2 à 3 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'effort (+ fréquent si chaleur)**

Conclusion

**« Il n'existe aucun médicament,
actuellement utilisé ou potentiel,
qui offre autant de promesses
en ce qui concerne
le maintien de la santé
qu'un programme
d'exercice physique à vie »**

Journal of the American Medical Association (JAMA)

S'inscrire dans un cercle vertueux





**« Personne n'est en assez bonne santé
pour se permettre d'être sédentaire »**