

# Senior & en forme!



Il n'y a pas d'âge pour faire du sport





## LE DÉPARTEMENT S'ENGAGE À VOS CÔTÉS

*Hélène Sandragné*

*Vice-présidente du Conseil départemental de l'Aude*

**Ce n'est plus à démontrer, le sport est profitable à tout âge.** Rester inactif présente même un danger à partir d'un certain âge. La lutte contre l'inactivité physique et la sédentarité, ainsi que la promotion de la pratique des activités physiques sportives pour les personnes avançant en âge s'inscrivent au cœur des enjeux de santé publique portés par le Département de l'Aude. Ces actions ont pour but de préserver votre santé, de prévenir la perte d'autonomie.

### **Quels sports pour vous ?**

Il n'est pas toujours évident de savoir quel sport est recommandé ou non, les performances après 50 ans n'étant plus les mêmes qu'à 20 ans. En revanche, l'habileté et la souplesse peuvent être améliorées à tout âge. Certains sports vous sont déconseillés si vous n'avez jamais pratiqué dans votre jeunesse, comme le ski et les sports de raquette, le tennis et le squash qui sollicitent beaucoup les articulations. La course à pied peut être également trop éprouvante pour le cœur et les genoux.

En revanche, il existe une grande diversité de sports que nous avons sélectionnés pour vous.

### **Comment bien choisir votre sport ?**

**Dans tous les cas, le sport doit être adapté à votre condition physique.** Consulter un médecin du sport peut être pertinent pour choisir l'activité qui conviendra le mieux. Ce n'est pas parce qu'on vous déconseille la marche à pied que vous n'avez pas le droit de vous mettre à la natation. Ce qu'il faut garder en tête, c'est que la fréquence de la pratique et sa durée doivent rester raisonnables. Il n'est pas question de s'épuiser.

### **Le sport en toute sécurité**

À partir de 50 ans, vous êtes nombreux à vous mettre ou à vous remettre au sport. Et vous avez raison ! Mais s'il est essentiel pour bien vivre son vieillissement, encore faut-il choisir un sport adapté à sa condition physique. **Voici un tour d'horizon et quelques conseils sur les sports que vous pouvez pratiquer !**



# LE VÉLO

## Un sport pour rester en forme

### **Vous aimez le vélo!**

Vous êtes plutôt promenades tranquilles sur pistes cyclables? Peut-être préférez-vous les parcours de cyclotourisme voire les pistes cyclo-sportives?

Pédaler permet d'aller plus vite, plus aisément. A priori, tout roule à vélo pour les seniors et les bienfaits s'enchaînent: sollicitation cardiaque douce, pas de choc articulaire.

### **Laissez-nous vous donner quelques conseils**

**Prenez en compte votre condition physique.** La consultation d'un médecin est vivement recommandée avant de se lancer à l'assaut des plats et côtes de nos beaux paysages audois. Il est aussi conseillé de ne pas se remettre au sport dans la hâte.

**Pensez à établir un programme d'entraînement progressif!** Vous êtes sûr-e d'arriver à de très bons résultats et d'éliminer tout risque de traumatisme pour vos muscles. Pas d'entraînement intensif! Vous risqueriez d'obtenir les effets inverses aux résultats escomptés. Faites preuve de régularité et allez-y en douceur! Une pratique modérée peut aider à se sentir mieux et s'avérer efficace.

**Un dernier conseil pour la route:** choisissez le vélo adapté à votre condition physique et à votre taille, pour éviter les problèmes au niveau du dos.

Comité départemental  
de Cyclotourisme

Président: Hubert BEAUBOIS

04 68 47 14 78 • [rene.fremy@wanadoo.fr](mailto:rene.fremy@wanadoo.fr)

# LA MARCHE NORDIQUE

## Un sport complet

Plus tonique que la randonnée, plus complète et moins fatigante que le jogging, la marche nordique a tout bon!

Autre conception de la marche, elle a vraiment le vent en poupe.

La marche nordique s'adresse à tout public,

quel que soit l'âge ou la condition physique. Des ados aux retraités en passant par les sportifs confirmés, elle se pratique en plein air, en été comme en hiver. Ouverte à tous, cette discipline est très conviviale et familiale.

**Elle est une marche dynamique qui mobilise l'ensemble du corps.**

Son principe est simple: il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le

corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. Elle permet de mieux respirer, consolide votre ossature et "petit bonus"... elle aide à l'amincissement. De plus en plus de seniors en sont adeptes.

**Avec la marche nordique, retrouvez la forme à grands pas!**

Comité départemental d'Athlétisme

Président : Frédéric BARREDA

06 10 74 81 54 • [frederic.barreda@orange.fr](mailto:frederic.barreda@orange.fr)



# LA MARCHE À PIED

## Adaptez votre rythme

Vous la pratiquez tous les jours et vous ne saviez pas que la marche à pied était considérée comme un sport ?

Et pourtant, sport complet que tout le monde peut pratiquer sans aucun risque pour sa santé, il permet de faire **une activité physique douce**, tout en faisant travailler l'ensemble du corps : à la fois les membres inférieurs et les membres supérieurs.

Avec 20 millions d'adeptes en France, les bienfaits de la marche à pied ne sont plus à prouver.

### Quels sont ses bienfaits ?

Bénéfique pour la forme physique comme pour le mental, cette activité est conseillée aux seniors qui veulent entretenir leur santé en douceur. Vous n'avez pas besoin de condition physique particulière. À la ville, à la campagne, en forêt ou à la montagne, les sorties permettent de s'aérer l'esprit et de découvrir de nouveaux espaces.

Tout cela, à votre rythme !

# LE YOGA

## Source d'équilibre

Vieillir est le stade où vous avez plus de temps pour vous-même, pour votre famille, pour vos loisirs, vos sports et votre détente. Comme vous le savez, le yoga a ses bienfaits sur le mental, le corps...

Sa pratique vous apprend à découvrir vos limites et à appréhender les faits quotidiens autrement.

Plus qu'une philosophie, le yoga est un véritable sport qui permet de cultiver sa souplesse et de décompresser.

### **Le yoga, en quoi ça consiste ?**

Le mot yoga signifie joindre, relier, intégrer et harmoniser. La pratique du yoga permet de conserver et de retrouver une bonne santé physique, émotionnelle et spirituelle.

### **Respirez ! Relaxez-vous ! Méditez !**

Si vous suivez ces conseils, vous allez ressentir l'apaisement grâce à une respiration profonde et calme. C'est grâce aux exercices de détente que les tensions physiques et mentales sont effacées du corps et de l'esprit et que les effets négatifs du stress sont progressivement éliminés.

Plus vous avancerez dans votre pratique du yoga, plus vous serez surpris du dépassement de vos limites. Votre corps vous surprendra dans son aptitude à acquérir une mobilité retrouvée.

Car n'oubliez jamais que votre corps se souvient !



# AVEC LA MÉTHODE PILATES

## Musclez-vous et éclatez-vous !

Pratiquée par les stars, la méthode Pilates a toujours été considérée comme l'un des programmes d'exercices les plus "branchés" et les plus efficaces qui soient.

Votre corps s'affaiblit ? Votre équilibre se fragilise ? La méthode Pilates est une forme de gymnastique douce faite sur mesure. En retrouvant de meilleures sensations et l'assurance de pouvoir mieux utiliser votre corps, vous retrouvez aussi une certaine force morale qui vous permet de bouger et de ne plus vous isoler. Plus de 500 exercices basés sur des principes essentiels tels que la respiration, la concentration, le contrôle, la fluidité, le centrage, l'ordre et la relaxation, consistent à solliciter tour à tour tous les muscles du corps.

De quoi avez-vous besoin pour pratiquer le Pilates ? Seulement d'un tapis de sol et d'une tenue confortable. Pour le côté ludique, des accessoires peuvent également être utilisés : le ballon, l'élastique, le cercle, le boudin en mousse...

Tout se passe en douceur. Découvrez la méthode Pilates, c'est une pratique toute désignée pour vous !

# LA NATATION

## Un remède contre le stress



Les médecins sont unanimes sur le sujet: **la natation est un des sports les plus bénéfiques pour le corps.** Elle entraîne beaucoup de bienfaits sans trop fatiguer ceux qui la pratiquent.

En plus de cela, nager provoque une délicieuse sensation de bien-être.

### **D'où viennent tous ces avantages ?**

Bénéfique pour le corps quel que soit votre âge, la natation l'est plus encore pour les seniors. Cependant, certains d'entre vous ne se sentent pas à l'aise dans l'eau, manquent de pratique ou ne savent pas nager. Les cours de natation pour seniors sont tout à fait adaptés à vos attentes et vous familiarisent avec le milieu aquatique.

En nageant plusieurs fois par semaine, vous augmenterez votre capacité respiratoire de 10 à 20%.

Nager régulièrement permet de faire travailler les muscles tout en douceur sans craindre les crampes ou les courbatures. Selon vos attentes et vos envies, il existe différents niveaux de cours de natation pour les seniors.

Et si nager n'est pas votre tasse de thé, pensez à l'aquagym qui aura des effets très bénéfiques également sur votre santé!



# L'AQUAGYM

## Un sport tout en douceur

Destinée à tous, que vous soyez nageur ou pas, l'aquagym est un sport bien pratique : vous pouvez en faire en toute saison et à tous les âges.

**Un minimum d'efforts pour un maximum de résultats !** Pour votre esthétique et votre santé !

Cette discipline augmente le tonus musculaire et respiratoire. Elle remodèle la silhouette et lutte contre la cellulite.

Savez-vous que, plongé dans l'eau, votre corps ne pèse plus que 70 % de son poids, ce qui rend les mouvements effectués dans l'eau plus faciles

à réaliser.

Par ailleurs, il n'est pas nécessaire de savoir nager, puisque l'aquagym se pratique dans un bassin peu profond, suffisamment chauffé (au minimum à 28°).

Si vous aimez le contact de l'eau, l'aquagym est le sport idéal. Plus ludique que la natation, elle est aussi efficace et muscle en douceur. Pas la peine de savoir nager. Pratiquer de plain-pied ne pose aucun problème : tous les exercices se font la tête hors de l'eau, vous pourrez même ressortir de la piscine avec les cheveux secs !

L'aquagym est un excellent moyen d'allier détente et plaisir !

# LA GYMNASTIQUE DOUCE

## À l'écoute de votre corps

Surmené-e, stressé-e, vous avez besoin de décompresser ?  
Employez la méthode douce !

La gymnastique a fait peau neuve et il n'y a rien de plus "hype" ! Pilates, Qi Gong et autres méthodes vont vous réconcilier avec l'envie de bouger.

Ce sont les nouvelles gymnastiques à la mode ! Elles innovent et avec **ces nouvelles techniques qui respectent votre anatomie**, vous n'aurez plus d'excuses pour ne pas vous modeler un corps ferme, souple et musclé.

Les gymnastiques douces sont extrêmement nombreuses et parfois très différentes. Il convient donc de choisir celles qui seront le mieux adaptées à vos besoins, votre tempérament et à vos capacités physiques.

**Faites-vous du bien sans vous faire mal, et ça plus que tout... vous allez aimer !**





# LE TIR À L'ARC

## Pour viser juste!

Vous? Dans le tir à l'arc?

Être débutant dans une nouvelle discipline est parfois déroutant et on peut parfois se sentir désemparé de ne pas y arriver ou de ne pas en comprendre les techniques enseignées par les entraîneurs.

Au-delà de ces hésitations, saviez-vous que le tir à l'arc est source de bienfaits insoupçonnables?

Sur le plan physique, il renforce et assouplit les muscles.

Il améliore également le contrôle du souffle. Vous pourrez jauger votre aptitude à contrôler votre corps, comprendre les bases élémentaires du positionnement afin d'en savourer les résultats par les récompenses.

**Il vous faudra donc avoir un bon entraîneur pour acquérir les techniques élémentaires de bases .**

**Rigueur et précision: les deux premières qualités qu'il vous faut!** Elles vont vous permettre de

gérer au mieux votre stress et optimiser votre concentration.

Ça y est? Vous avez franchi la porte d'un club? Alors bravo! Nous vous félicitons!

## POUR PLUS D'INFOS

▶ sur le programme du Département  
"BIEN VIVRE SENIORS"  
rendez-vous sur [aude.fr](http://aude.fr)

▶ sur les associations sportives audoises  
contactez le

**Comité départemental olympique sportif de l'Aude**

8 rue Camille Saint-Saëns - 11000 Carcassonne

[cdos.aude11@orange.fr](mailto:cdos.aude11@orange.fr)

04 68 25 97 45 ou 09 65 15 71 44

Département de l'Aude

Allée Raymond-Courrière

11855 CARCASSONNE CEDEX 9 - 04 68 11 68 11

