



## SPORT

### Le choisir en fonction de son âge

Il n'y a pas d'âge ni de condition physique idéale pour se (re)mettre au sport. Même à 80 ans, on peut toujours s'entraîner... et progresser !

Certains sont arrivés très vite au sommet, comme le joueur de foot Pelé, qui à 17 ans, remportait sa première Coupe du monde. D'autres n'ont jamais rattrapé leurs baskets. En témoignent les performances de Robert Marchand, 105 ans, qui parcourait en 2016 plus de 26 km à vélo en une heure. L'activité physique et sportive, à condition de la pratiquer dès son plus jeune âge, rajoute de la vie aux années et des années à la vie. Reste à trouver celle qui plaît, au fil de l'âge, et à la maintenir dans le temps.

Dans l'idéal, tout commence lors de l'enfance. « On se construit alors un capital d'activité contribuant à des os solides », explique le Dr Roland Krzentowski, médecin du sport et fondateur de l'association Mon Stade\*. Ainsi, inciter son enfant à choisir une activité sportive qui lui plaise est primordial. L'adolescent devrait, lui aussi, passer au moins une heure par jour à pratiquer des efforts d'intensité modérée à élevée. Des jeux de ballon aux sports de rue (hip-hop, skate...) en passant par l'escalade, tout est bon pour bouger... et conserver cette saine habitude. Car les années passant, manque de temps et de motivation réduisent la pratique sportive.

#### COMMENCER PAR DES ACTIVITÉS DOUCES

Près de 37% des Français de 18 à 79 ans n'atteignent pas les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) de 150 minutes d'activité physique par semaine. « L'âge adulte est celui du maintien du capital osseux et musculaire, ce qui nécessite de bouger avec une intensité et une fréquence suffisantes pour éviter de développer une maladie de la sédentarité, et optimiser sa santé », précise Roland Krzentowski. Il faut que le sport soit pratiqué à la bonne posologie selon ses capacités. « Le choix de l'activité sportive doit être individualisé non pas en fonction de l'âge chronologique, mais de l'âge physiologique, et selon des objectifs : rester en bonne santé ou faire de la compétition », précise le Pr Daniel Rivière, chef de service de médecine du sport au CHU Larrey de Toulouse. Les maîtres

mots sont les 3R pour une pratique « raisonnée, régulière, raisonnable » permettant la progression dans l'effort à la bonne fréquence (3 à 5 fois par semaine) et intensité. « Il faut transpirer et être essoufflé pour mesurer un effort modéré à élevé. »

Autre impératif, privilégier des activités variées... et lutter contre les idées reçues. La première ? Penser qu'après 65 ans, les exercices de type cardiorespiratoire visant à l'endurance sont réservés aux plus jeunes. Avec l'âge, les cellules musculaires vieillissent, le muscle se transforme en graisse, la souplesse diminue. Il est indispensable de faire travailler cœur, muscles et poumons. Autre écueil, juger qu'avec l'âge, les capacités et performances diminuent. « On peut toujours progresser quel que soit son âge, même en commençant à s'entraîner à 80 ans. C'est de l'autonomie gagnée par rapport à la dépendance », rappelle le Pr Rivière. Mais pour plus de sécurité et d'efficacité, le parcours devrait toujours débiter par un bilan médico-sportif. Une personne qui n'a jamais été sportive peut commencer par des activités douces : marche à allure modérée, vélo, golf, gymnastique, tai-chi, natation ou aquagym sont recommandés. Les femmes ménopausées peuvent privilégier les sports en charge tels que course à pied et step pour prévenir l'ostéoporose. Rien n'est véritablement déconseillé. « Et aujourd'hui, les fédérations françaises sportives adaptent la pratique de leur discipline pour que toutes les personnes, y compris les plus fragiles, peu mobiles ou malades, puissent faire du sport. » Plus d'excuses pour s'y mettre...

R. B.

\* <http://www.monstade.fr/>

