

Sport Santé Vétérans

Aujourd'hui chez les Vétérans (les plus de 40 ans), l'entraînement régulier et bien dosé permet d'obtenir des performances tout à fait remarquables jusqu'à un âge très avancé. En matière d'endurance, un sportif de 50 ans est capable de performances proches de celle d'un jeune de 25 ans (85%). Et les femmes du même âge font encore mieux. Toutefois il y a des limites à ne pas dépasser et la réside la difficulté : déterminer les intensités d'entraînement chez le sportif... vieillissant.

Recommandations :

- Consultation annuelle OBLIGATOIRE chez un médecin (de préférence du SPORT)
- Bilan Sanguin tous les deux ans au minimum
- Epreuve d'effort avec électrocardiogramme tous les deux ans au minimum

Effets Bénéfiques du sport :

Amélioration des capacités cardio-vasculaires, de la minéralisation osseuse, de la maîtrise du poids, de la santé psychique, maintien de la santé physique

Risques du sport sur la santé

Chez l'escrimeur vétérans on observe une diminution des capacités cardio-vasculaires, des capacités de récupération à l'effort, de la souplesse, de la force et de la vitesse
Conséquences : Augmentation des risques d'accidents cardiaques, de blessures musculo-tendineuses et ligamentaires, de douleurs inflammatoires, de fatigue générale.
Ces risques existent, il convient donc de tenter de les diminuer

Les Clés de la « Réussite »

- Mise en place des stratégies d'économie à l'effort : ne jamais « forcer », augmenter les temps de récupération. Il faut être suffisamment reposé avant de faire une activité sportive et ne pas compter sur elle pour retrouver la forme, on risque l'effet inverse...
- Préparation physique indispensable : programmes d'exercices adaptés (assouplissements, étirements, entretien musculaire –sans oublier les abdominaux-, endurance –footing ou vélo à dose modérée-, relaxation).
- Avoir une bonne hygiène de vie : Alimentation équilibrée, Hydratation importante en eau, peu ou pas d'alcool, pas d'excès en matière de boissons excitantes (café, thé...), pas de tabac, pas de produit énergétiques inutiles et coûteux, beaucoup de fruit et légumes (minimum 5 par jour) et surtout pas de dopage.

Ne pas oublier que pour cette catégorie particulièrement la pratique du sport doit être associée à la notion de plaisir (ce qui n'exclut pas la notion d'effort) tout en restant sous contrôle médical afin de prévenir et d'éviter les accidents .