

Tranche de vie et pratique sportive

A tout âge, ses pratiques,

- Période de découverte

Avant 20 ans, on essaie parfois plusieurs disciplines, on cherche celle où on se sentira le mieux et où on excellera.

- La lune de miel

Entre 20 et 40 ans, C'est la tranche d'âge de tous les possibles. Tous les sports sont envisageables. Les sports collectifs comme le football, le basket-ball, le volley-ball sont souvent ceux que l'on pratiquait déjà enfant. Mais de la boxe à l'athlétisme, en passant par le tennis, le vélo, la natation, tout est possible.

- La vigilance

Après 45 ans, on se surveille même un sportif accompli, qui se sent encore jeune et protégé, doit commencer à être vigilant. On envisage un bilan cardio-vasculaire et un examen des articulations tous les trois ans», souligne François Carré, cardiologue et médecin du sport.

- la sagesse de l'effort

À 60 ans, il n'est pas trop tard pour s'y mettre cependant envisager une activité d'endurance et éviter les sports trop techniques. Après avoir passé un test d'effort, il est toujours possible de se mettre au jogging, mais en douceur. La marche à pied, le vélo, la natation, le golf sont des sports particulièrement appropriés. Le tai-chi, et le yoga sont également d'excellentes activités pour travailler la souplesse et la coordination. Donc on ne pratique pas le sport de la même manière qu'on ait 20 ans ou 60 ans. Mais il existe toujours un moyen de pratiquer une activité physique à son niveau et en fonction de ses capacités, quel que soit son état et ce pour des résultats toujours positifs.

Aujourd'hui, tout cela, qui ne le sait pas ?

C'est un sujet sociétal. Malgré tout on parle peu de l'acceptation « de ce qui fut et de ce qui n'est plus possible ». Que la cause soit accidentelle, la maladie ou le vieillissement, passagère ou définitive. Cela implique pour la personne qu'un changement doit être fait. Et celui-ci s'accompagne souvent d'une charge mentale importante. Ne pas franchir le cap c'est aller à l'inverse de l'objectif recherché. Bouger à tout prix, éviter la sédentarité, certes mais ne plus être au bon endroit c'est régresser dans son autonomie. Voir même parfois se blesser, se retrouver en position d'échec et abandonner l'activité. Le sentiment de « n'être plus capable » n'est jamais très agréable. Et au-delà de la dégradation physique s'en suivra une baisse du moral, un isolement et une coupure sociale. Il est donc primordial que les professionnels du sport accompagnent au mieux les personnes concernées. Délicatesse et discussions individuelles sont de rigueur pour aider le pratiquant à glisser de l'étape à « je le sais - à je vais le faire ». Les inviter à y aller, voir les accompagner pour franchir le pas, ne serait-ce que pour observer, puis suivre la séance pour vivre et ressentir le moment.

- S'informer pour mieux renseigner
- Se Former pour mieux accompagner

Il en est de notre responsabilité. Être actif à tout âge et donc pratiquer des activités physiques régulières, pourraient être la clé de notre longévité

L'équipe Pass'sports.