



DÉFINITIONS, MOUVEMENTS HISTORIQUES OU SOCIÉTAUX



Le sport sénior a pour refrain dans les politiques de santé publique les « normes de modération ». ⁽¹⁾

Le sénior, un « sportif hygiéniste » ? ⁽²⁾

Sport de compétition ≠ **SPORT D'ENTRETIEN**

Sport de performance ≠ **SPORT DE FORME**

L'activité physique améliore la santé des personnes âgées dans ses trois dimensions : physique, psychique et sociale. Elle réduit la morbidité et contribue à la prévention des pathologies chroniques selon le ministère chargé des Sports. ⁽³⁾

Les bienfaits de l'activité physique :

- Amélioration de nombreux paramètres cardiovasculaires (tension artérielle, rythme cardiaque, stress)
- Aide à lutter contre le surpoids
- Freine l'apparition de l'ostéoporose. Notamment, l'objectif de la musculation est de solliciter les os qui ont un risque de fracture élevé : le poignet, le rachis, le col du fémur
- Bienfaits sociaux (activités de groupe)

Liste établie par le guide « Vie-eux et alors ? » du ministère des Sports.

Chez les personnes âgées l'activité physique prévient les chutes et aide à rester autonome plus longtemps. ⁽⁴⁾

L'activité physique, et à plus forte raison le sport, permet aussi de réduire les effets secondaires des maladies (les tremblements liés à Parkinson) comme de leurs traitements (la chimiothérapie des cancers).

La pratique du sport en compétition chez les séniors est aujourd'hui hors-norme.

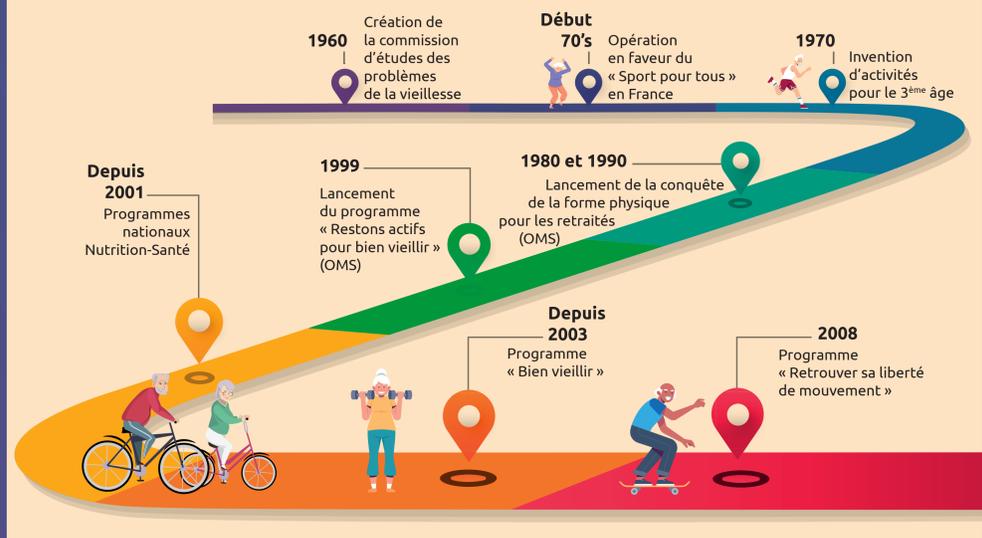
STATISTIQUES, DATES, FRISE CHRONOLOGIQUE



Le pic musculaire se situe vers 30 ans puis la masse musculaire diminue de 3 à 8 % tous les dix ans. On constate une sarcopénie (déficit musculaire) de l'ordre de 30 % chez les personnes de plus de 65 ans, et de 50 % au-delà de 80 ans. ⁽⁵⁾

La recommandation minimale majoritaire :

30 minutes d'activité modérée par jour (Collège américain de médecine du sport, 1995)



CITATIONS



La clé de l'activité physique des séniors

La règle d'or des **3R** : Raisonnable, Régulière, Raisonnable. ⁽⁶⁾



SOURCES

(1) et (6) Hénaff-Pineau, P. (2012). Le sénior sportif, une nouvelle figure du bien vieillir ? *Les Politiques Sociales*, 1-2, 101-112. <https://doi.org/10.3917/lps.121.0101>

(2) Terminologie de Pia-Caroline Hénaff-Pineau

(3) Ministère chargé des Sports, guide « Vie-eux et alors ? »

(4) D'après l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

(5) Statistiques du ministère chargé des Sports

CONTRIBUTION

MSH Paris-Saclay

Steven Le Pape, Doctorant en psychologie du sport et de l'activité physique (Centre de recherche sur l'éducation, les apprentissages et la didactique, Université de Bretagne Occidentale)