



BOUGER POUR ÊTRE EN FORME ET RESTER AUTONOME

*Être senior,
c'est vous qui en parlez le mieux.*

ÊTRE SENIOR POUR VOUS, C'EST QUOI ?



POUR MOI, C'EST RETROUVER LE GOÛT
DE FAIRE DE L'EXERCICE.

Justine, 83 ans

SOMMAIRE

ÉDITO	3
BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE	4
RECOMMANDATIONS	5
BOUGER EN PLEIN AIR	6
BOUGER EN SALLE ET EN PISCINE	8
BOUGER EN DOUCEUR	9
MOBILITÉ ET ÉQUILIBRE	10
ET SI ÊTRE SENIOR, C'ÉTAIT DEVENIR MONITEUR ?	11

ÉDITO



Aujourd'hui on sait que la condition physique ne se conserve pas au fil du temps sans entraînement régulier mais qu'elle s'entretient par contre très bien à condition d'y mettre du sien. Rester actif ou le redevenir permet de retarder certains effets indésirables du vieillissement tels que fonte musculaire et troubles de l'équilibre. En d'autres termes, bouger au quotidien peut assurer un meilleur confort de vie et accroître le nombre d'années vécues de manière autonome et indépendante.

L'Office fédéral du sport (OFSP) encourage la population à pratiquer une forme d'entraînement adapté, quel que soit son âge, son niveau ou ses antécédents. De solides bases scientifiques démontrent en effet qu'il n'est jamais trop tard pour s'y mettre et qu'en termes d'activité physique « tout plus est un mieux ».

Or, pour un grand nombre de personnes, la retraite est encore trop souvent synonyme de sédentarité. Compte tenu de l'évolution démographique pour les années à venir (plus de 100'000 personnes âgées de plus de 65 ans pour le seul canton de Vaud d'ici à 2015), le défi promet de nous occuper.

Notre association peut compter sur l'enthousiasme et la compétence de plus de 300 moniteurs qui dispensent des cours en salle ou encadrent des sorties en plein air. Loin de rechercher la performance sportive, c'est en partageant leur plaisir de bouger qu'ils contribuent à diffuser une philosophie de vie valorisant le mouvement comme un acte bienveillant et responsable envers soi-même. À chacun de trouver ce qui lui fait du bien !

Isabelle Maillard, responsable de l'unité Sport et santé



Les disciplines proposées par Pro Senectute Vaud visent à entraîner la souplesse, l'endurance, l'équilibre et la force dont les seniors ont besoin pour assurer leur autonomie au quotidien. Elles se pratiquent en groupe dans tout le canton, à des tarifs préférentiels, et aident à lutter contre le risque d'isolement.

Le prix d'un cours ne doit empêcher personne d'y participer. Notre service social est à votre disposition pour étudier un soutien financier, en toute confidentialité.

BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Autonomie et indépendance préservée à plus long terme
- Maintien de la force musculaire et d'une ossature solide
- Prévention ou soulagement des douleurs liées à l'arthrose
- Diminution des risques de maladies cardiovasculaires
- Prévention de l'apparition de maladies chroniques
- Diminution de l'essoufflement
- Diminution du risque de chute
- Meilleure qualité de sommeil
- Meilleure gestion du poids corporel
- Stimulation de la mémoire
- Meilleur moral et plus grande estime de soi

RECOMMANDATIONS



Progressez à une **intensité adéquate** si vous désirez intensifier vos efforts et varier vos activités. Suivi médical recommandé.



Pour rester dynamique et mobile, **entraînez** la musculature et la souplesse deux fois par semaine (Tai-chi, étirements, contraction des muscles utiles aux activités de la vie quotidienne, essentiellement jambes et bras). Si vous êtes motivé et en bonne santé, **transpirez** 3 fois par semaine durant 20 minutes (vélo, natation, ski de fond, Nordic Walking).



Essayez d'être **légèrement essoufflé** 30 minutes par jour, pendant au moins 10 minutes consécutives par activité: marchez d'un bon pas pendant 15 minutes matin et soir ou faites 10'000 pas sur l'ensemble de la journée. Les seniors devraient viser 6'000 pas quotidiens au minimum.



Toute occasion de bouger est bonne à saisir. Descendez du bus un arrêt avant le vôtre, évitez les escalators et limitez le recours à l'ascenseur, effectuez quelques mouvements « lever-assis » ou soulevez-vous en poussant sur les accoudoirs de votre fauteuil devant la télévision.



BOUGER EN PLEIN AIR

Marche et marche douce

Par son effet méditatif, la marche permet de se vider l'esprit et régénère autant la tête que le corps. Activité sociale prisée des seniors, elle est accessible à tous. La marche douce ou plus soutenue a l'avantage de tonifier les muscles sans risque pour les articulations des hanches, des genoux et des chevilles.

Raquette

La raquette offre la possibilité de profiter de la nature féérique de l'hiver sans aucune préoccupation d'ordre technique. Elle peut être vécue tout simplement comme une manière de randonner fûté par temps de neige ou comme une alternative avantageuse quand le ski de fond n'est plus possible.

Ski de fond

Considéré comme l'un des mouvements les plus complets, le ski de fond développe des qualités d'adresse, d'équilibre, de souplesse et de coordination. Il est toutefois conseillé d'avoir déjà une petite expérience.

Vélo

La randonnée à vélo développe la force des jambes et l'endurance. Axée sur la faculté de s'adapter rapidement à son environnement, elle améliore la coordination des gestes et des réflexes. La pratique du vélo, même électrique, favorise la maîtrise de l'équilibre tout en ménageant les articulations. Il n'est pas nécessaire d'être un cycliste chevronné mais il faut par contre posséder son propre deux-roues.

Nordic Walking

Une pratique régulière du Nordic Walking mobilise les chaînes musculaires profondes qui assurent la bonne posture du squelette. Cette action permet de prévenir l'apparition de maux de dos ou de contribuer à les soulager. L'utilisation de bâtons adaptés au balancement naturel des bras développe également la coordination des mouvements.

Quant aux cours de Slow Nordic Walking, ils assurent un suivi encore plus personnalisé à celles et ceux qui souhaitent marcher à un rythme modéré au sein d'une petite équipe (maximum cinq participants).



BOUGER EN SALLE ET EN PISCINE

Gymnastique

Une heure de gymnastique hebdomadaire permet de prendre conscience de son corps et d'exercer des gestes appropriés visant le maintien de la mobilité, de la force, de l'équilibre et des autres fonctions utiles aux activités de la vie de tous les jours.

Aquagym

La pratique de l'aquagym développe l'endurance et la force musculaire sans risque pour la colonne vertébrale et les articulations, puisque le corps se trouve allégé d'une bonne partie de son poids. Les exercices proposés utilisent la résistance et les mouvements de l'eau qui sollicitent en permanence un travail de stabilisation posturale favorable au maintien de l'équilibre.

Danses traditionnelles

Cette activité permet d'aller à la rencontre de plusieurs pays au travers de leurs traditions, de leurs musiques et de leurs chorégraphies. Danser aide à mieux se situer dans l'espace et à maintenir une bonne coordination des mouvements. Apprendre et reproduire des pas représente aussi un entraînement exigeant pour la mémoire.



La Fédération Vaudoise de Gymnastique, aquagym et danse pour les Aînés (FVGA) est partenaire de Pro Senectute Vaud pour les disciplines d'activité physique en salle et en piscine.

BOUGER EN DOUCEUR

Tai-chi

Le Tai-chi fait partie des arts martiaux chinois. Cette technique de relaxation met en jeu tout le corps en un enchaînement de mouvements lents et harmonieux, exécutés en coordination avec une respiration profonde.

Elle favorise la circulation des énergies qui agissent sur les fonctions de l'organisme. Sa pratique développe et entretient souplesse, concentration, mémoire, souffle et équilibre. Elle permet aussi de renforcer la musculature et les os, de conserver des articulations saines et une bonne motricité, ce qui en fait une excellente méthode de prévention des chutes.

L'enseignement du Tai-chi est assuré par des spécialistes du Taiji quan et Qi gong auprès des personnes âgées affiliés à l'association Centr'âge.





MOBILITÉ ET ÉQUILIBRE

Se tenir debout et marcher avec assurance garantit mobilité et autonomie au quotidien. Pour cela, il est nécessaire d'avoir de la force et un bon équilibre, deux éléments que l'on peut entraîner jusqu'à un âge avancé.

Commencez sans tarder en suivant le programme d'entraînement 3x3 (trois exercices par semaine) du bpa - Bureau prévention des accidents! Les exercices ont l'avantage de pouvoir être réalisés à domicile et intégrés dans le quotidien. Ils peuvent par ailleurs être adaptés aux capacités de chacun grâce à des variantes plus simples et plus difficiles.

Le dépliant « Bien équilibré au quotidien : force et mobilité avec le programme d'entraînement 3x3 » peut être commandé gratuitement ou téléchargé sur www.bpa.ch.

Démonstration des exercices filmés sur www.bienequilibre.bpa.ch.



ET SI ÊTRE SENIOR, C'ÉTAIT DEVENIR MONITEUR ?

Vous pouvez vous aussi apprendre à enseigner l'une des disciplines pratiquées dans nos groupes.

Etre moniteur d'activité physique pour Pro Senectute Vaud, c'est :

- Mettre ses compétences au service des seniors
- Contribuer à promouvoir la santé par le mouvement
- Contribuer à maintenir le lien social chez les plus âgés
- Pratiquer une activité utile, valorisante et motivante
- Partager le plaisir et le bien-être que l'on éprouve à bouger

Pro Senectute Vaud cherche en permanence des personnes de tout âge, prêtes à se former et à s'engager pour quelques années à raison d'une fois par semaine au moins. La formation de six jours est dispensée selon les standards de qualité de l'Office fédéral du sport (OFSP).

Pro Senectute Vaud
rue du Maupas 51
1004 Lausanne
021 646 17 21
info@vd.pro-senectute.ch
www.vd.pro-senectute.ch



Pour le bien-être moral, physique et matériel des personnes en âge AVS.