



LE SPORT ET SES BIENFAITS POUR VOTRE SANTÉ

Chloé Cochat
Pour l'association Retraite Sportive Nogentaise

Pourquoi parler des bienfaits du sport ?

- L'activité physique : un atout à tout âge
 - Objectif : Comprendre les bienfaits du sport chez les seniors
 - Aucune performance nécessaire, l'essentiel est de bouger !
-
- Savez-vous combien de minutes d'activité physique sont recommandées par semaine ?

Savez-vous combien de minutes d'activité physique sont recommandées par semaine ?

- Au moins 150 à 300 minutes par semaine d'une activité d'endurance d'intensité modérée ;
- Au moins 75 à 150 minutes d'une activité d'endurance d'intensité soutenue ;
- Ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue tout au long de la semaine

Bienfaits spécifiques pour les seniors

- Prévention des chutes et maintien de l'autonomie avec une lutte contre le déconditionnement physique
- Préservation de la densité osseuse
- Amélioration cardiovasculaire et respiratoire
- Stimulation cognitive (réduction des risques neurodégénératifs)
- Bien-être mental et lutte contre l'isolement

Activités physiques adaptées

- Endurance : Marche Nordique, Vélo, Natation, Randonnée
- Renforcement : Exercices avec élastiques ou haltères
- Mobilités, Équilibre et Cordination : Tai-Chi, Yoga, Pilates, Ping-Pong
- Socialisation : pratiques en séances collectives

Conseils pratiques - Prévention des blessures

- Importance de l'échauffement et de la récupération
- Hydratation régulière
- Alimentation
- Activités progressives adaptées à la condition physique – écouter son corps et respecter ses limites afin de lutter contre la kinésiophobie
- Consulter un professionnel en cas de doute
- Toutes les deux heures maximums, levez-vous et faites une activité physique d'au moins 5 minutes : c'est le meilleur moyen de lutter contre la sédentarité !

Intégrer le sport au quotidien

- Privilégier des activités qui plaisent
- Planifier des séances régulières (2-3 fois/semaine), prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur , faire une promenade quotidienne
- Participer à des activités locales ou en groupe
- Écouter son corps et adapter l'effort

Bouger, c'est préserver sa santé et son autonomie

Temps questions – réponses

Merci pour votre attention !