



## ÊTRE EN FORME

On ne le répètera jamais assez : le sport, c'est bon pour la santé, quel que soit l'âge de la personne. Ce qui est vrai pour les jeunes l'est autant, sinon plus, pour les seniors.

Depuis quelques années, les personnes de plus de 55 ans qui pratiquent une activité sportive sont de plus en plus nombreuses. De plus, les clubs sportifs voient de nombreux retraités grossir leurs rangs, pour se maintenir en forme.

Pour les personnes qui commencent un sport après 60 ans, il est nécessaire de mettre en place un entraînement progressif sur une année. Par exemple, un coureur débutant commencera par deux séances de 10 à 20 minutes par semaine. Après un an, il pourra courir trois quarts d'heure à chacune de ses sorties, à un rythme moyen.

La randonnée, les visites de sites, la marche nordique, le tir à l'arc... constituent également une approche tout en douceur de la dépense physique, donc particulièrement appropriée pour des gens qui ne sont pas des sportifs réguliers. Et quoi de plus agréable qu'une bonne balade, au printemps, en groupe, en pleine nature ou dans un des parcs de la ville ?



## MARCHE ET RANDONNÉE

La marche freine ou prévient l'ostéoporose.

Les effets positifs sur le système cardiorespiratoire se font sentir avec une pratique plus sportive se rapprochant de la randonnée.

La randonnée en montagne, vers 1 500 mètres d'altitude, stimule davantage le système cardiorespiratoire, car la quantité d'oxygène disponible est plus faible.