

C.R. réunion activités physiques avec Romain Bohlay.

Spécialiste, tuteur STAPS.

Le 30 nov. 2013 au club.

Animateurs Invités : Canoë, danses de salon, gym ballons, marche, marche nordique, Qi-gong Tai-chi, réveil corporel, sorties nature vélo, yoga.

Présents : Pierre C, Odile C, Rémy B, Elisabeth P, Jean C

Préalable de Romain.

Votre démarche pour faire évoluer vos pratiques est très honorable. L'ensemble de ses séances plaisent aux participants, et ce plaisir est essentiel à leur fidélité. L'enjeu est de pouvoir maintenir ce plaisir, tout en améliorant la qualité des contenus (objectifs, variantes, mesures de sécurité et contre-indications, etc.).

Réunion :

De nombreux points sont soumis à la réflexion de tous.

Les activités physiques visent un renforcement des os, des tendons, des fibres musculaires blanches et rouges, des fibres nerveuses (sensori-motrices), du schéma corporel (conscience de soi dans l'espace et équilibre) dans un moment de socialisation positif.

L'activité physique est un élément important de la santé physique, mentale et sociale.

1/L'échauffement musculaire, articulaire, cardiaque et respiratoire doit être progressif en intensité.

Échauffer les muscles qui vont travailler ! Commencer par les groupes musculaires **les moins volumineux**. Environ 10 minutes. On peut le compléter par un effort de 2 minutes.

L'échauffement peut être complété par un travail de **coordination**, **dissociation** ou **latéralisation**, en commençant toujours par ce qui est le plus simple. Il peut être enrichi par des **stimulations cognitives** (mémorisations d'enchaînements simples, concentrations, imitations...)

2/ Les étirements sont utiles à chaud pendant ou après l'activité.

Pour garder l'amplitude articulaire et aider à la récupération. Pour chaque articulation (groupe musculaire) durant 15 à 20 sec jusqu'à une légère douleur. À répéter le lendemain (après échauffement!) en cas de courbatures (légères lésions du muscle)

3/ Un étirement doit être progressif jusqu'au seuil de douleur que l'on atteint lentement. Les à-coups sont à éviter chez les séniors.

4/ Les étirements à deux sont à éviter. Le partenaire ne ressent pas nos sensations. L'appréhension que le partenaire aille trop loin engendre une réticence et un non-relâchement des muscles à étirer.

5/ Insister sur le gainage et le respect des bonnes postures pour soulager la zone lombaire fragile et sensible.

6/ Un muscle peut travailler de trois manières différentes:

Contraction **concentrique** : Le muscle travaille avec raccourcissement (mouvement ordinaire).

À privilégier chez les séniors.

Contraction **excentrique** : Le muscle travaille avec allongement (mouvement relâché).

Cette contraction est la plus traumatisante pour les fibres.

Contraction **isométrique** : Le muscle travaille sans raccourcissement ni allongement (blocage). Attention à l'hypertension. !

Plutôt l'utiliser pour les membres inférieurs.

Type de contraction utile pour les personnes souffrant d'arthrose.

8/ Les pompes sont peu adaptées aux séniors : Poignets fragilisés, compensations avec mauvaise posture du dos!

9/ «allongé sur tapis », veiller à prévenir les personnes portant des **prothèses de hanche** si les mouvements demandés peuvent amener une forte flexion ou adduction de hanche.

10/ Chaque situation peut être étoffée par une tâche cognitive (consigne plus cérébrale) sans perdre le caractère physique et aérobie des exercices. Cela permet des combinaisons multiples pour renouveler un peu les situations proposées et d'enrichir l'activité par une stimulation cognitive (**travail en double-tâche**).

11/ Respiration.

A/ Abdominale pour la digestion, contre l'anxiété. Ne pas s'hyper-oxygéner.

B/ Thoracique : pas suffisante (risque de point de côté) Muscles intercostaux inspireurs et expireurs.

AB/ Combinée. **Expirer sur la contraction.**

Trouver un rythme adapté : 2 inspire et 1 expire ou 3 inspire et 1 expire.

--> l'inverse! 2 ou 3 expiration pour une inspiration

(à l'effort l'inspiration se fait naturellement, il faut forcer l'expiration).

Respiration afgane : 3-1-3-1- et respiration en carré. 4-4-4-4-

Pilates : respiration inversée.

12/ Cardio-vasculaire.

Maxi = 220 – âge Par sécurité ne pas dépasser 80% du maxi.

Ex : 70 ans, maxi 220-70 = 150, au repos 60,

moyenne (repos-maxi) = 105 Pour un effort de longue durée.

80% du maxi=120 Pour un effort de courte durée ;

Travailler l'endurance plus que la résistance.

Une activité de longue durée, de type aérobie, est bénéfique et diminue l'hypertension, l'ostéoporose, cholestérol (dyslipidémies en général) l'obésité et le diabète.

Une activité de courte durée et forte, de type anaérobie, est plutôt bénéfique pour les fibres musculaires et les os.

13/ Les crampes. À l'effort ou de nuit.

Dues à un manque de magnésium, une mauvaise posture, à un anti-cholestérol, un effort trop long, la déshydratation, un manque de sel, le temps froid (eau ou air).

Boire au coucher, limiter l'effort, limiter la posture (revoir la technique), éviter le froid.

14/ Intensité de l'activité.

Baisser quand on est gêné pour parler, quand on a trop chaud, quand on se sent fatigué.

Ne pas s'arrêter en haut de la côte ! Alternier les moments intenses et la récupération active.

Les limites : douleur vive et frisson. Échelle de Borg.

Activité conseillée par semaine : 3 à 5 fois de 30 à 60 minutes.

Répartir dans la semaine jours d'activité et de repos, et activités type aérobie et anaérobie.

Maximum : 10 à 12 heures par semaine.

Si on a des problèmes, ne pas dépasser une intensité moyenne.

Bilans médicaux réguliers indispensables

15/ Le périnée.

Serrer à l'expiration. Assis, couché, ou debout, faire plusieurs contractions très courtes ou bien bloquer (rester contracté) pendant quelques secondes.

Faire 5 -8 séries n'importe quand dans la journée.

Les exercices de renforcement musculaire (assis, au sol, ou debout) mettant en actions les extenseurs, fléchisseurs, abducteurs et adducteurs de hanches, ainsi que les abdominaux, permettent un travail léger du périnée (sensibiliser les pratiquants à ce moment là).

16/ Les pauses-boissons doivent être régulières, même sans la sensation de soif.

L'eau éventuellement un peu salée limite les crampes.

Attention aux manques de sodium, calcium et potassium.

17/ Alimentation.

S'alimenter suffisamment en féculents et protéines animales.

Les légumes limitent l'assimilation des protéines.

Pour l'os, il faut du soleil de la vitamine D, du calcium et des protéines animales.

Attendre une heure après la fin du repas pour être actif.

Attention à l'hypoglycémie.

L'efficacité du pancréas baisse avec l'âge (le pancréas produit moins d'insuline, mais surtout les récepteurs qui détectent l'insuline produite sont de moins en moins sensibles).

Une petite collation peut être positive (avant ou après l'activité)