Prescription de l’activité sportive chez les séniors

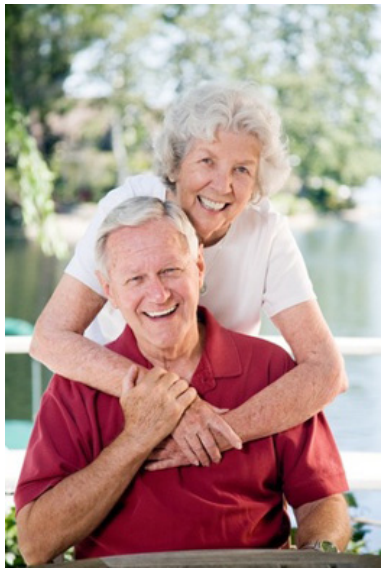
4eme Journée Régionale du Club Mont Blanc

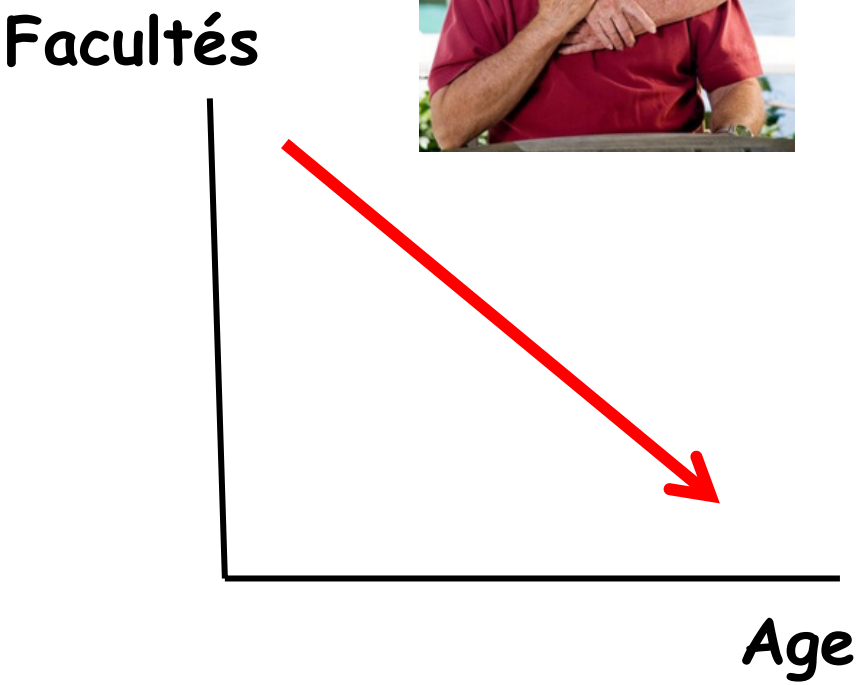
« Dieulefit santé » 26220 Dieulefit

R. Brion

« Centre Bayard » 69100 Villeurbanne

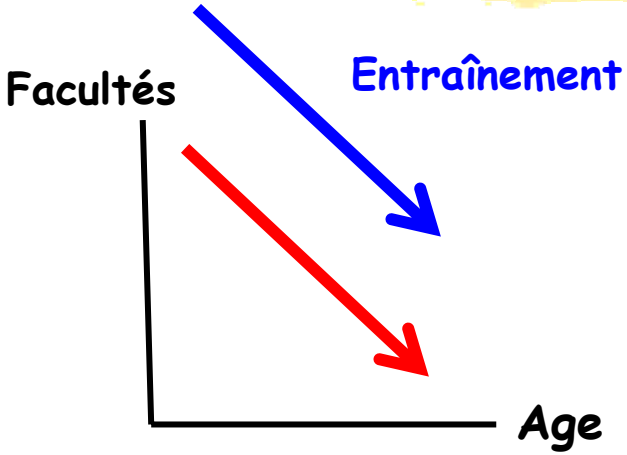
Je pourrais vous dire… avec l'âge :



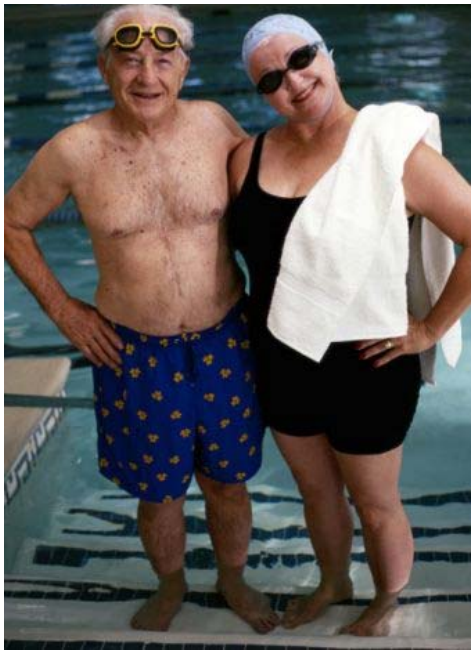


- Taille
- Masse maigre
- Endurance
- Force musculaire
- Motoneurones
- Fibres musculaires rapides
- Fréquence cardiaque max
- Débit cardiaque
- Capacité vitale ventilatoire
- VEMS
- VO2 max (1% par an)
- Articulations, os
- Hormones
- Etc. Etc…

Je pourrais rajouter :



L'entraînement physique régulier
Améliore ces paramètres.



R. Brion / Lyon

Parlons Sport !

Catégories en athlétisme

Seniors ?

- éveil athlétique: avant 10 ans
- Poussin: 10 à 11 ans
- Benjamin: 12 à 13 ans
- Minime: 14 à 15 ans
- Cadet: 16 à 17 ans
- Junior: 18 à 19 ans
- Espoir: 20 à 22 ans

- Senior: 23 à 39 ans

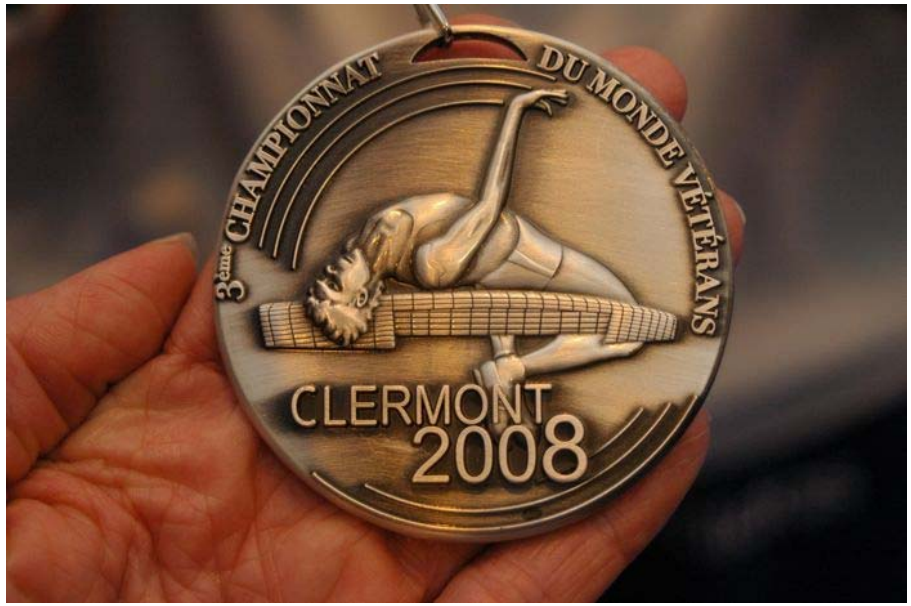
Vétérans

- Vétéran 1: 40 à 49 ans (/35 international)
- Vétéran 2: 50 à 59 ans
- Vétéran 3: /60 ans
- Vétéran 4: /70 ans (Hommes)

Vétérans : le challenge !!!

MASTERS WORLD ATHLETICS

- 2004 Sindenfilgen
- 2006 Linz
- 2008 Clermont
- 2010 Kamloops (Canada 1-6 mars)
- 2012 Sydney



R. Brion / Lyon

Finalistes…

W +65

W +55

R. Brion / Lyon

Les sprinters

Finale demi fond (W + 80 et + 85)

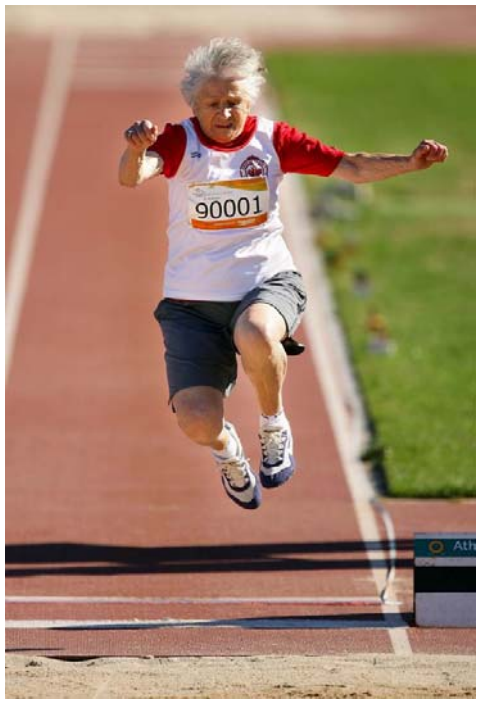
R. Brion / Lyon

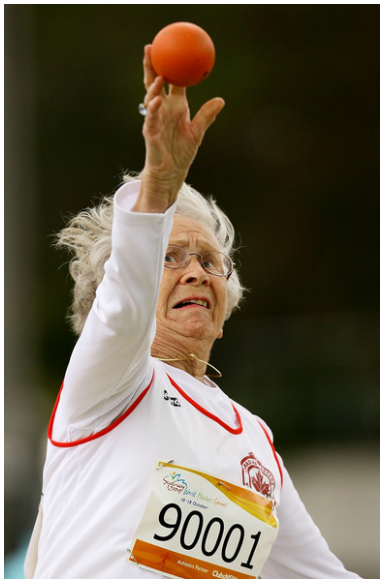
Les « polyvalents »

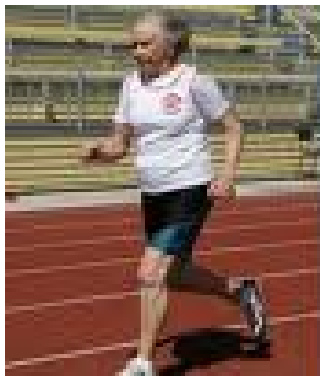
2010 World Masters Athletics Championships Canada

Olga Kotelko (Vancouver) : catégorie + de 90a

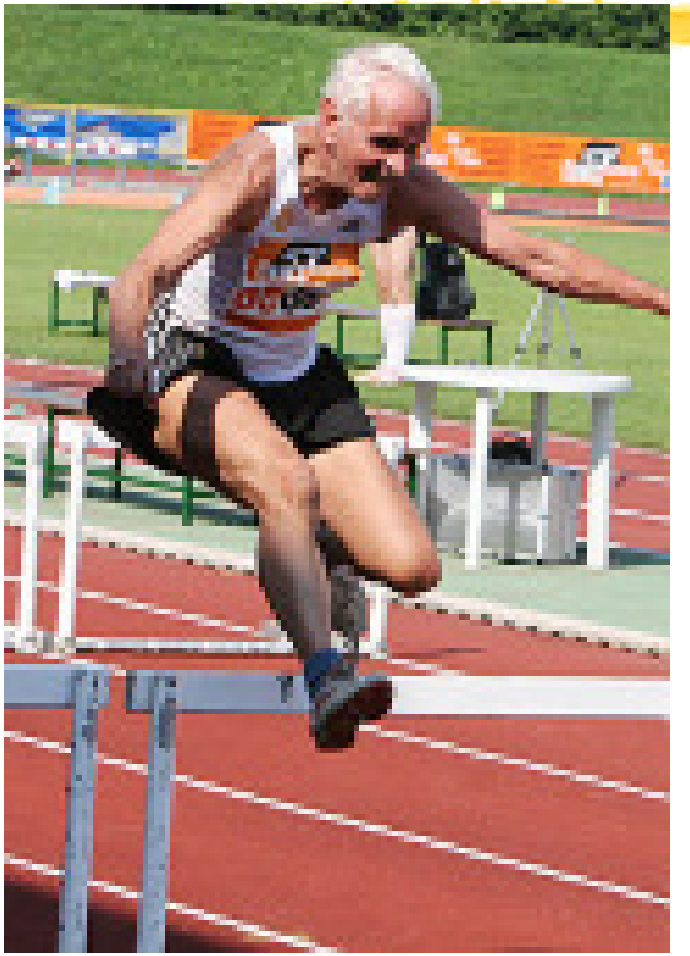
10 médailles d'or et 8 records mondiaux







R. Brion / Lyon



Horst Albrecht
(M + 85) 5 médailles d'Or

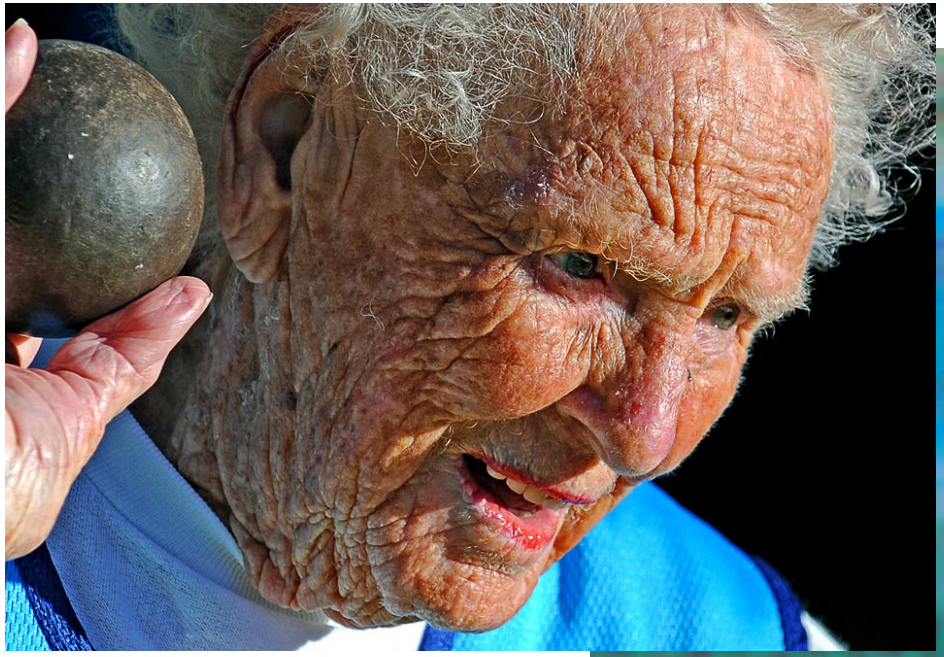
Ugo Sansonetti (M +90)
Or sur 400 m et 200 m

tous les autres…

R. Brion / Lyon

Et … Les plus de 100 ans !

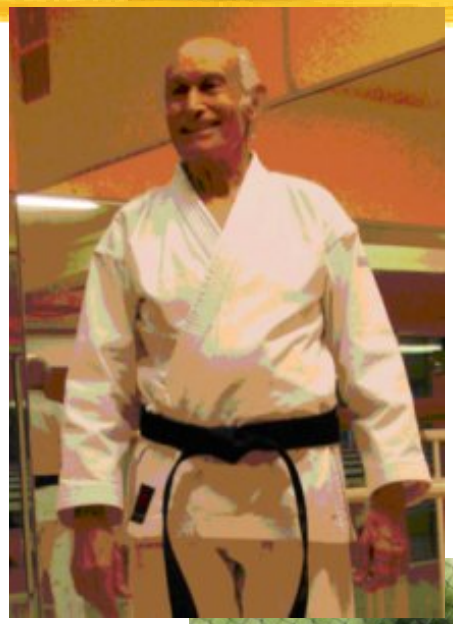
Ruth Frith (USA)



Alfred Proksch (Autriche)

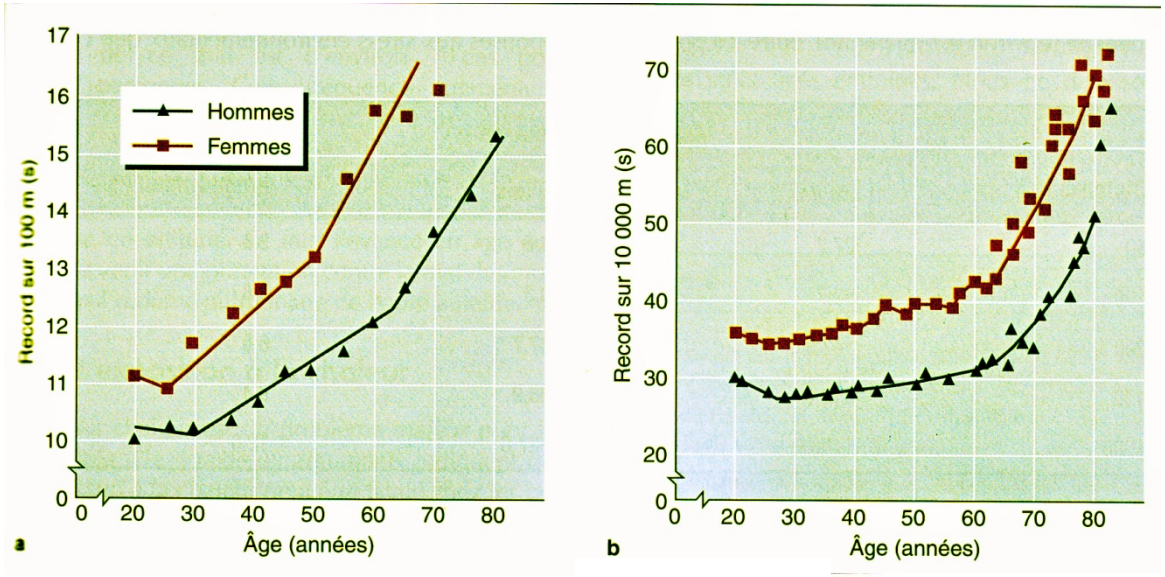
R. Brion / Lyon

Et dans bien d'autres Sports !



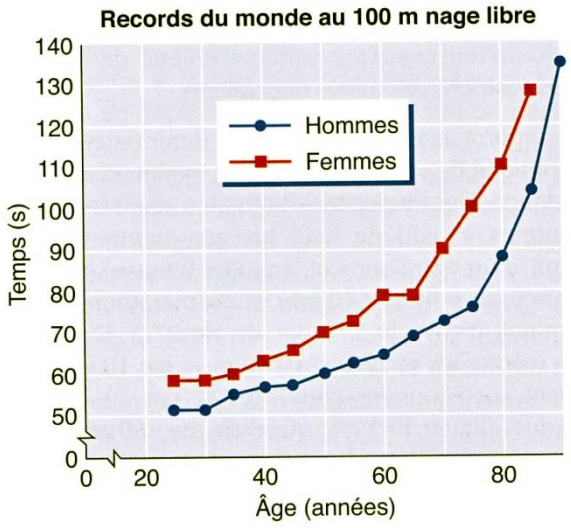
Quelles performances ? Record mondial / âge

100 m



10 000 m

100m nage libre



AGE FACTORS TABLE- COMBINED EVENTS -MEN / WOMEN MODEL 2010
B. Rehpenning (GER), R. Harvey (USA), S. Beckers (BEL), et al.

RECORDS DU MONDE BATTUS

400m	F40	France	Barbara AKNIN	56'15"
3000m	F50	Espagne	Aurora PÉREZ	10'06"36
3000m	F60	France	M-France DECORAY	11'35"78
Poids (3kg)	F90	Italie	Gabric GABRE	4m73
1500m	M45	Espagne	Jesús BORREGO	4'02"24
Pentathlon	M45	France	Jean-Luc DUEZ	4062 points (égalé)
Perche	M55	Allemagne	Wolfgang RITTE	4m31
10km marche	M55	Italie	Fabio RUZZIER	48'28"
200m	M60	Etats-Unis	Charlie ALLIE	24"95
Poids (5kg)	M60	France	Patrick CHALA	16m61
Relais 4x200m	F45	Allemagne		1'46"38
Relais 4x200m	M35			1'30"38
Relais 4x200m	M45	France		1'34"24

L'adaptation à l'entraînement sportif du sujet âgé est mal connue

L'âge ne semble pas affecter la capacité d'amélioration avec l'entraînement :

- de la force et de l'hypertrophie musculaire.
- de la capacité aérobie chez les sujets sains quel que soit leur âge, leur sexe et leur niveau initial d'aptitude physique.

Effets de l'entraînement aérobie chez le sujet âgé surtout dus à :

une augmentation des capacités oxydatives

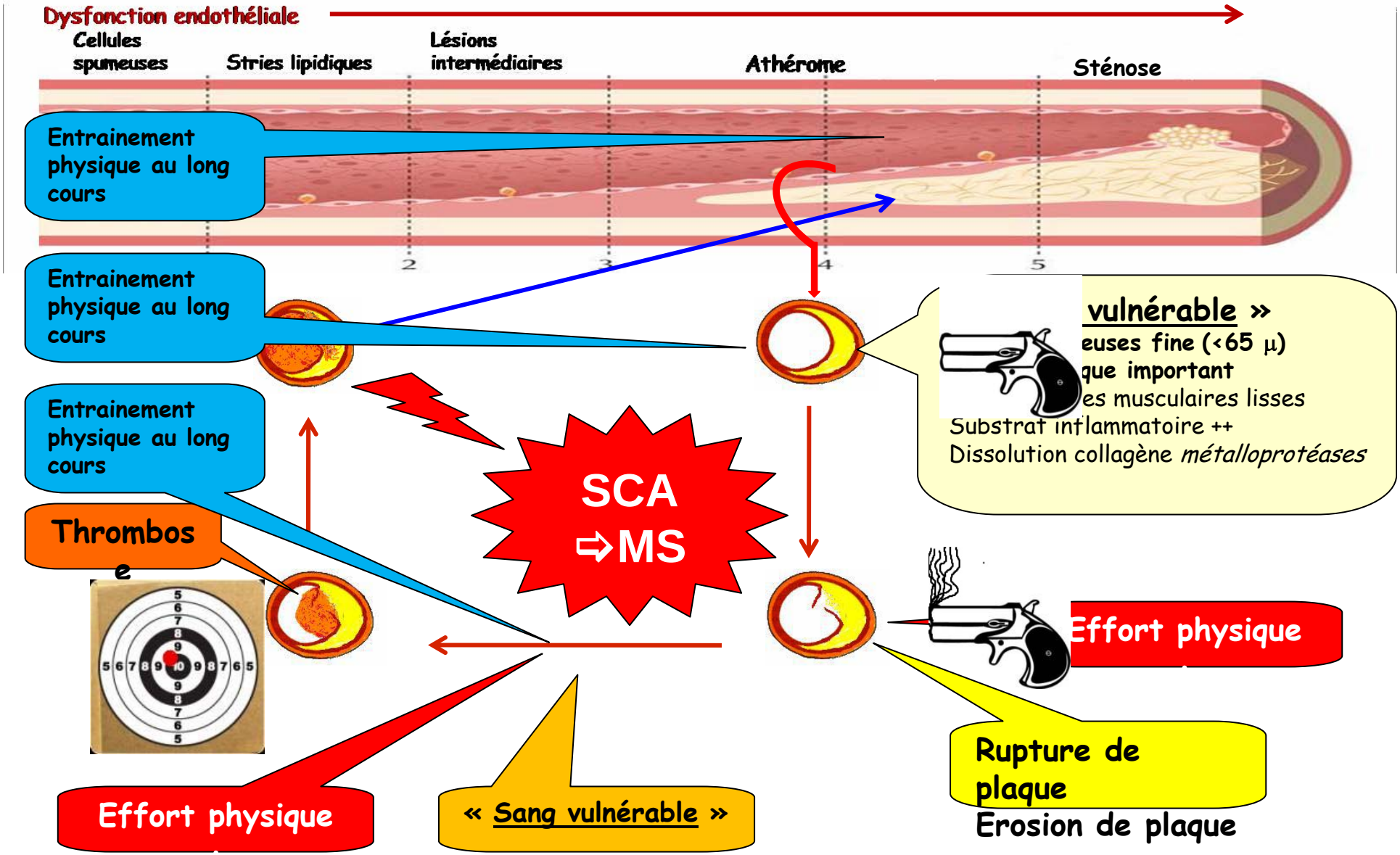
(du débit cardiaque chez le sujet jeune).

Quel risque cardio-vasculaire ?

The first silent killer is ...?

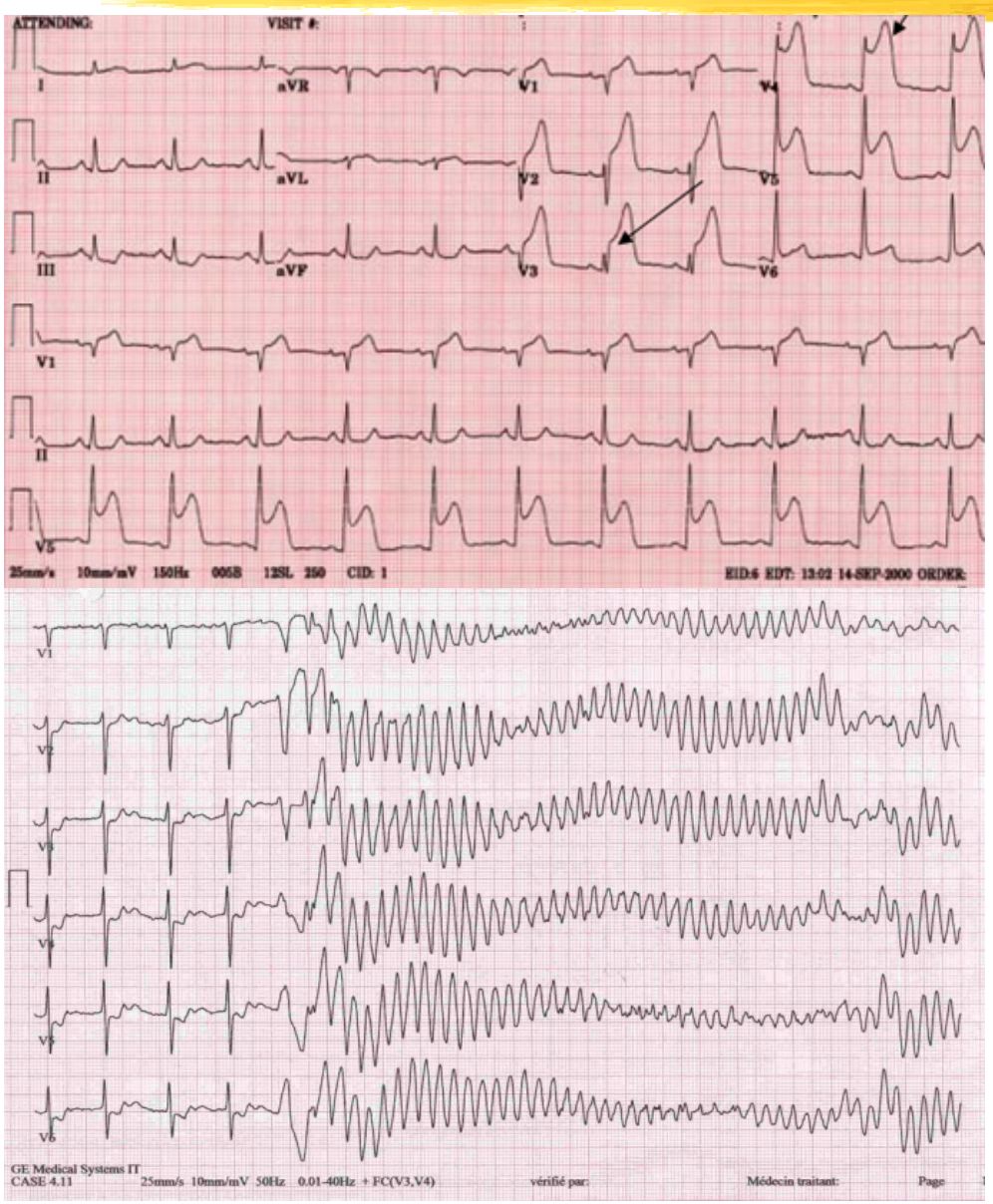
L'ATHÉROME

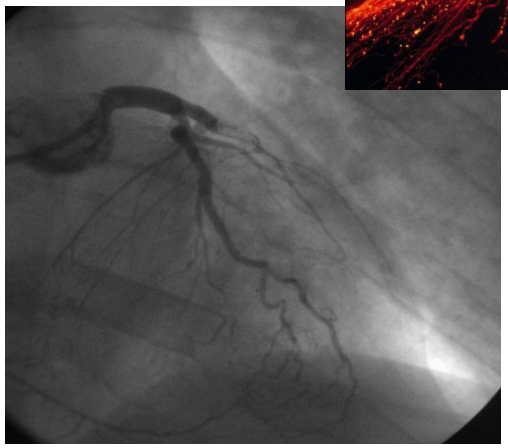
Après 35 ans : l'athérome coronaire



R. Brion / Lyon

1) Le risque coronaire :





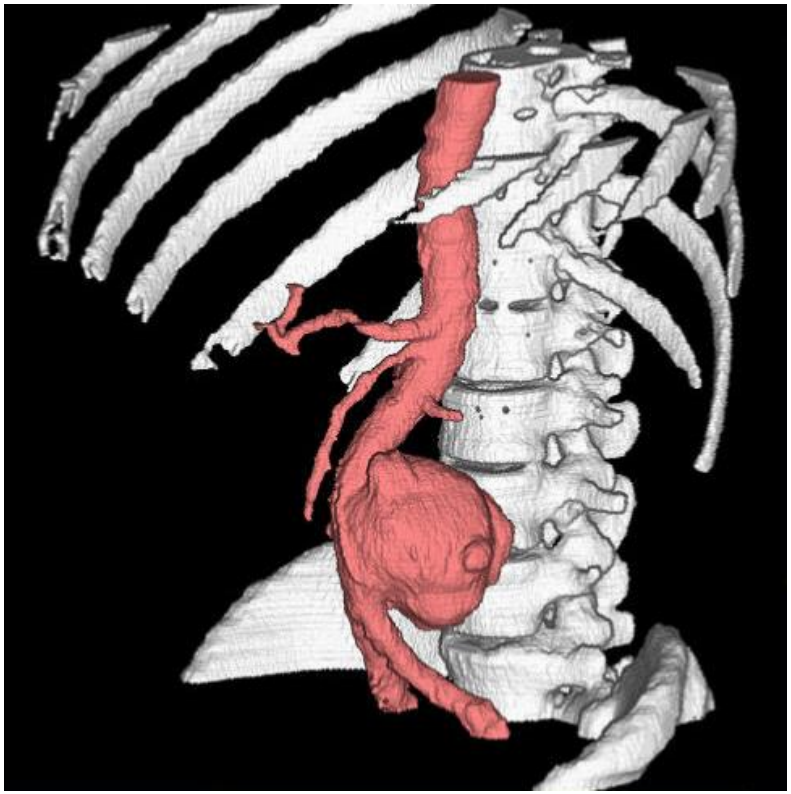
Syndrome Coronaire Aigu

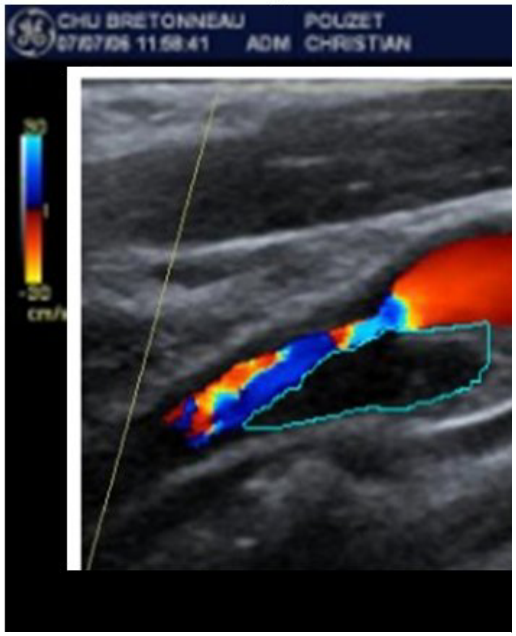
Ciampricotti R. Et al Am J Cardiol. 1991;68:47-50.

Mort subite ressuscitée d'origine coronaire à l'effort = occlusion coronaire

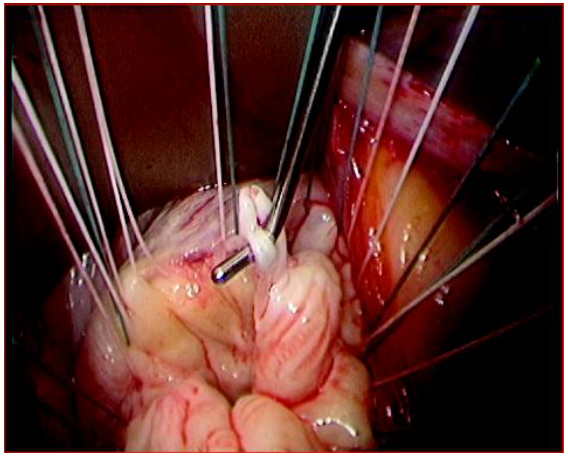
2) Les Vaisseaux

Anévrysmes
Sténoses
Dissections





3) Les pathologies valvulaires dégénératives



Dépistage des sujets âgés asymptomatiques

3 niveaux

A **FR** (nombre, ancienneté)

Clinique Interrogatoire +++

Examen (TA, auscultation, palpation)

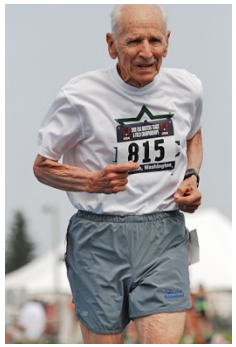
B **ECG**

C **Echocardiographie** (valves, fonction VG)

± Echodoppler Vx du cou, abdomen

Epreuve d'effort

Quel bilan pour qui ?



Niveau exercices	**Recommandations minimales (santé)**	**Exercice régulier pour améliorer sa condition physique**	**Exercices intenses Compétitions**
Type	Marche rapide, Golf…	-Endurance modérée 30 à 60 mn 2 × sem. -Musculation d'entretien 2 × sem.	Entraînement intense Compétitions vétéran
Bilan	A	A,B (C au moindre doute)	A,B,C

« Who plays and who sits »

Ecarter de la compétition ou équivalent

Les sujets présentant une pathologie cardiaque patente pouvant se compliquer pendant l'effort.

Se méfier des facteurs favorisants

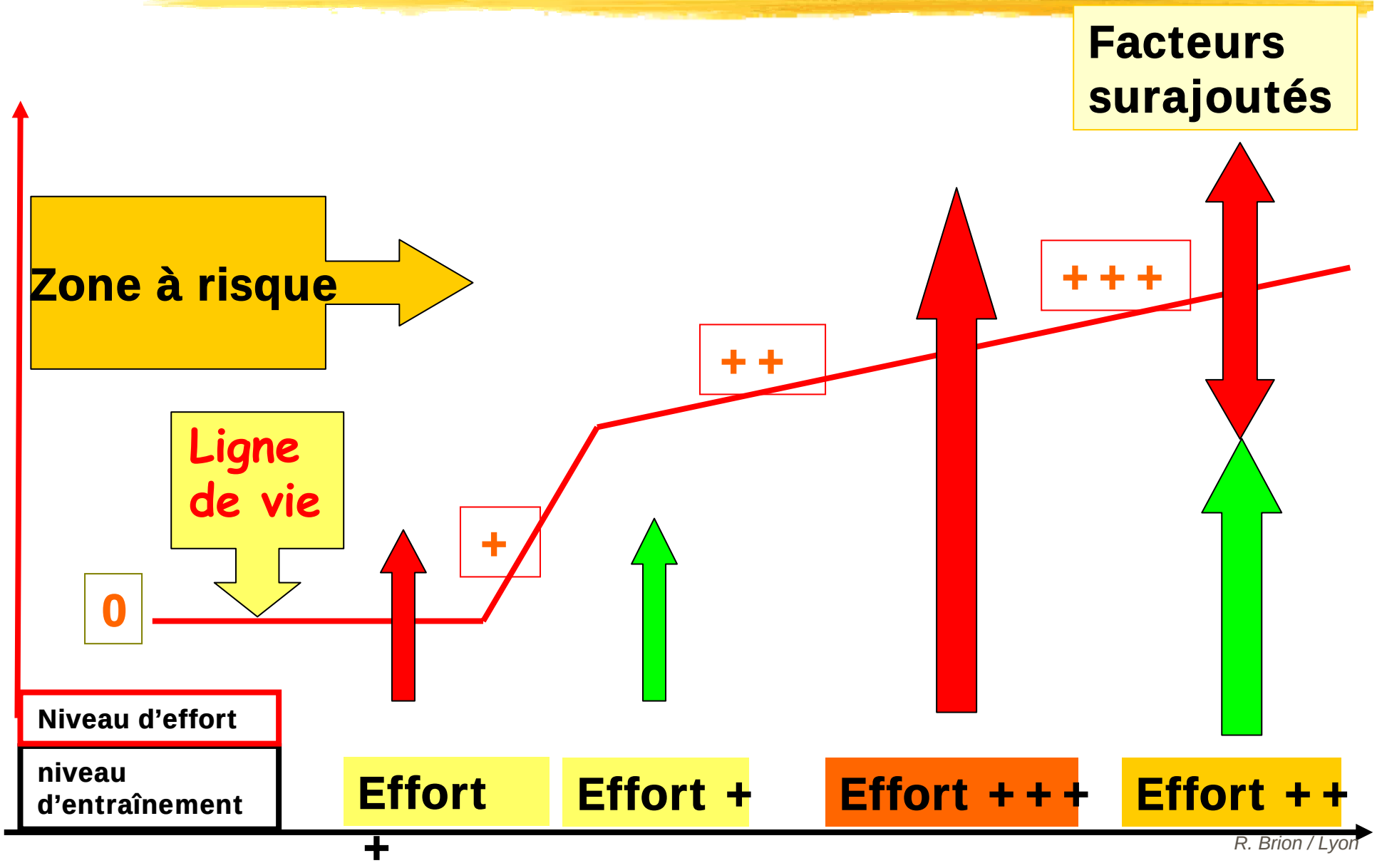
Exercice sans préparation, nécessité de performance,

Facteurs climatiques, Facteurs psychologiques,

Facteurs vasomoteurs : cigarette, douche…

Calibrer l'intensité et type de l'exercice

Risque d'accidents coronariens en fonction du niveau d'entraînement et d'effort



Conclusion

« Il faut toujours connaître les limites du possible. Pas pour s'arrêter, mais pour tenter l'impossible dans les meilleures conditions. » Romain Gary

R. Brion / Lyon