

Ils ont 80 ans et sont super sportifs

« Vous cherchez des yogi de 80 ans et plus ? Pas de problème. On en a une classe complète », dit Andrea Freely de *Yoga Moves* à Nyon. « Nos seniors suivent régulièrement des cours qui d'habitude sont destinés à des personnes plus jeunes. » Gérald Beaud, médecin chef du *Swiss Olympic Medical Center*, parle d'un phénomène nouveau : aujourd'hui, les vieilles gens restent plus longtemps en bonne santé. D'une part, à l'époque de nos grands-parents, les travaux étaient¹ beaucoup plus durs, d'autre part, on faisait¹ du sport jusqu'à 30-35 ans, puis plus rien, alors que maintenant les gens continuent à faire des exercices physiques. En plus, la nourriture² est de très bonne qualité de nos jours.



« C'est clair qu'avec l'âge, on perd de la masse musculaire, les femmes un peu plus vite que les hommes », explique le docteur Beaud. « Résultat : grand nombre de personnes âgées ne peuvent plus porter des sacs de sept à huit kilos quand elles font leurs courses au supermarché. Mais les personnes qui entraînent leur musculature restent fortes plus longtemps. On peut commencer un sport même à 95 ans. Le risque d'avoir une maladie grave comme le cancer³ ou le diabète diminue⁴ pour les personnes sportives. »

Un nouveau programme

Beaucoup de vieilles personnes ont des problèmes d'équilibre⁵, elles tombent facilement à la maison ou quand elles font une promenade. C'est pourquoi, en 2016, l'organisation *Pro Senectute Suisse* a lancé le programme *L'équilibre en marche*, un programme qui propose toute une série d'exercices pour l'entraînement de l'équilibre. « Ce programme combine des exercices physiques avec des activités cognitives⁶ parce que pour garder l'équilibre, il faut le corps et la tête. Pour avoir de bons résultats, il est important de s'entraîner trois fois par semaine

pendant 30 minutes », explique le docteur Beaud. « Quand on commence à s'entraîner, on remarque très rapidement des progrès. La motivation des personnes âgées n'est pas de devenir des sportifs de haut niveau. On peut faire des activités physiques même avec une prothèse. Certains sports, par exemple la randonnée ou le vélo électrique, on peut les pratiquer à tous les âges. »

Après les sportifs de 80 ans, va-t-on voir des champions de 100 ans ? Surprise : ils existent déjà. En 2015, l'Américain John Cline, 100 ans, a couru les 100 mètres en 27 secondes.



Michel Rime, 82 ans

« Toute ma vie, j'ai toujours fait beaucoup de sport. J'ai commencé à huit ans avec le football. Mais à 40 ans, j'ai été stressé par les jeunes qui étaient plus rapides que moi. Alors j'ai arrêté et j'ai commencé le tennis sur les conseils d'un ami. Au début, je pensais que le tennis n'était pas assez attractif. Mais c'était faux. Actuellement, je joue trois fois par semaine avec des amis. Je fais aussi du vélo, de la natation, du ski et du ski de fond. Je crois que je vais arrêter le ski alpin : je commence à avoir peur de tomber et de me casser quelque chose. Je faisais aussi de la voile, mais c'est fini

maintenant parce que j'ai été opéré du cœur. Après cette opération compliquée, j'ai dû aller dans un centre de repos, mais deux semaines plus tard, j'ai déjà pu rentrer : je faisais des progrès beaucoup plus vite que d'autres patients de mon âge qui étaient là-bas depuis un mois ! Et cela grâce aux⁷ nombreuses activités sportives que j'ai faites pendant toute ma vie. En plus, pour retrouver ma forme à 100%, j'ai fait des sudokus chaque jour.

Eliane Bélier, 83 ans

« J'ai commencé l'aviron à 33 ans, car j'aime beaucoup les lacs et j'ai toujours aimé bouger. J'ai même été entraîneur *Sports et Jeunesse*. Aujourd'hui, ma philosophie, c'est de me comparer à des gens actifs et positifs, mais plus âgés que moi ... et de me dire : moi aussi, je peux et je veux encore ! Je fais de l'aviron trois à quatre fois par semaine, s'il fait beau temps. Il y des jours où je ne trouve pas facilement ma motivation, mais après, je me sens toujours bien. J'habite seule et le sport m'aide à sortir de la maison et à entrer en contact avec des gens. »



Un sport fantastique : l'aviron

| | |
|-----------------------|--|
| 1 étaient ; faisait | Präteritum von être; faire |
| 2 la nourriture | die Ernährung, das Nahrungsmittel |
| 3 le cancer | die Krebserkrankung |
| 4 diminuer | abnehmen, weniger werden |
| 5 l'équilibre | das Gleichgewicht |
| 6 cognitif, cognitive | verstandesmäßig, das Denken betreffend |
| 7 grâce à | dank |