



Le vélo, le sport idéal même après 70 ans.

# Est-ce bien raisonnable ?

**« De 7 à 77 ans », tranche d'âge des lecteurs potentiels du Journal de Tintin<sup>(1)</sup> célèbre bande dessinée du siècle dernier. C'est à peu près ce que beaucoup considèrent comme étant le créneau favorable à la pratique du vélo... Et pourtant !**

**D** « De l'âge de raison à l'âge de la déraison » osent dire certains. Dans la pratique, ces limites se permettent une grande liberté. D'un côté, avec la vulgarisation de la draisienne, de plus en plus de bambins pratiquent le deux-roues dès la crèche et pédalent de manière autonome dès 3 ans. De l'autre, quelques centaines nous surprennent en bouclant plus de 25 km en une heure<sup>(2)</sup> ! Mais est-ce bien raisonnable ?



Dès 3 ans, je pilote !

## Il n'y a pas d'âge pour bouger

Nous ne le répèterons jamais assez, l'activité physique quotidienne est un des piliers de notre bonne santé. Et cela quel que soit l'âge. Pour l'enfant, c'est le principal levier pour assurer son développement (à la fois physique et intellectuel). Pour le senior, l'activité physique permettra de maintenir un capital santé à son meilleur niveau et de retarder la dépendance. De toute façon, dès 40 ans la courbe s'infléchit. Nos qualités physiques déclinent. Elles prennent un coup de vieux, mais pas de façon linéaire. C'est plutôt à l'image de la parabole inversée (cf. schéma ci-contre).

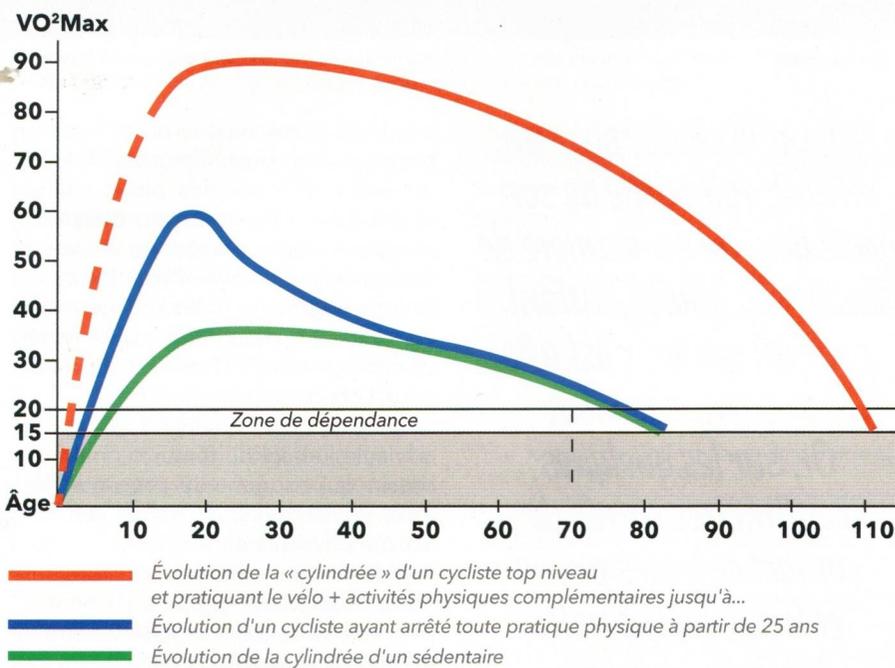
Dans un premier temps, entre 25 et 40 ans, nous ne nous en apercevons pas, ou si peu ; mais la pente est inéluctable. Pour ralentir le processus - adoucir la pente -, nous sommes condamnés à bouger et à soigner notre hygiène de vie. Et ce, malgré les freins de toutes



L'activité physique quotidienne est un des piliers de notre bonne santé. Et cela quel que soit l'âge !

## > ÉVOLUTION DU VO<sub>2</sub>MAX (CYLINDRÉE) SELON LE PROFIL

Et après l'arrêt de toute pratique



Nous constatons que notre cycliste (bleu) développe correctement son VO<sub>2</sub>Max (élément fondamental de son capital santé).

Mais, à l'arrêt de sa pratique (à 25 ans), sa cylindrée chute, puis redescend progressivement au niveau d'un sédentaire.

sortes : ce temps qui nous manque, la sollicitation des écrans qui nous sédentarisent, quelques douleurs, de ci de là, et l'incitation à la paresse !

### Bouger, oui mais ne pas faire n'importe quoi !

Cependant, il ne s'agit pas de se lancer dans une pratique irrationnelle. Sur la base des sollicitations quotidiennes (jardinage, bricolages de toutes sortes, marche et montée d'escaliers (plutôt que l'ascenseur ou l'escalator), il

convient de choisir des activités physiques adaptées aux besoins. Deux critères essentiels :

- dépenses énergétiques optimisées ;
  - sollicitations musculaires de qualité.
- On pense, bien sûr aux activités énergétiques dites d'endurance, telles la marche active, la course à pied, le vélo. Mais, pour le niveau de la sollicitation musculo-tendineuse, nous sommes quelque peu frileux. Et pourtant, les enjeux sont de taille. Il nous faut faire un petit détour du côté des récents

*Pour le senior, l'activité physique permettra de maintenir un capital santé à son meilleur niveau et de retarder la dépendance.*

travaux en physiologie. Notre corps, lors d'un effort de haute intensité, adopte la logique d'une entreprise en situation de crise, il lui faut, en quelque sorte, mettre en place « un plan social » : éliminer les cellules moins efficaces, vieillissantes, pour les remplacer par des cellules neuves. Place aux jeunes ! Et lors de ce grand remplacement, l'entraînement en force se révèle nettement plus efficace que celui en endurance. Quel que soit notre âge.

### Chacun aurait l'âge de ses artères

Mais n'y aurait-il pas de risques à proposer à des seniors de plus de 70 ans des sollicitations musculaires de haut niveau ? Nous voyons apparaître deux arguments qui mettraient en avant le bien connu principe de précaution :

- la relative fragilité biomécanique d'un organisme vieillissant ;
- les risques cardiovasculaires.

Et c'est là qu'il nous faut à nouveau y regarder de plus près, en faisant appel aux scientifiques. Tout d'abord intéressons-nous à l'impact musculaire. Une sollicitation de haute intensité en course à pied n'est pas sans risque pour notre senior, en raison essentiellement de l'impact excentrique lors de l'amorti, à chaque foulée. Il en va différemment chez le cycliste. Pas d'impact au sol et chaque coup de pédale peut exiger un haut niveau de force sans traumatiser les structures musculo-tendineuses. Un senior peut donc se faire plaisir en s'autorisant quelques sprints à plus de 700 watts, sans risque. Juste le risque de faire le ménage et ainsi permettre aux vieilles cellules d'être « recyclées ».

Mais à être trop généreux dans la puissance développée, la fréquence cardiaque (FC) va probablement



Une bonne hygiène de vie et une activité physique : le duo gagnant.

monter au-delà du raisonnable ? Pas du tout ! Mais à condition de jouer sur la durée de ces accélérations. Nous avons testé.

Lors d'accélération de très haute intensité (sprints de 10 secondes maximum) la FC ne montait que de 15 à 20 battements (par exemple de 115 à 130). Il suffit de laisser redescendre cette fréquence en dessous de 115 avant une nouvelle secousse et ainsi éviter la dérive cardiaque. Rien à voir, sur le plan cardio, avec la logique du 30/30 (30 secondes d'effort, puis 30 secondes de récupération, du début à la fin). Ce type d'entraînement double la mise, en ce sens qu'il y a double sollicitation ; en quelque sorte du « 2 en 1 » : les filières énergétiques mais également le système cardiovasculaire du fait de la dérive. Le cœur n'a plus le temps de récupérer avant la sollicitation suivante. C'est bon pour les jeunes à l'approche d'une compétition, mais à éviter pour les seniors soucieux avant tout de leur capital santé.

En effet, à partir de 50 ans nous avons tous des plaques d'athéromes, ces dépôts fibreux dans les parois de nos artères qui peuvent progressivement réduire l'irrigation de certains organes et à terme provoquer une ischémie, c'est-à-dire obstruer l'artère et conduire à l'infarctus de l'organe en aval.

Il nous faut rappeler ici que les facteurs de risque ne se limitent pas à la sédentarité. L'hygiène de vie dans son ensemble participe au bon état de nos artères. Alimentation irrationnelle, tabagisme et consommation excessive d'alcool y ont également toute leur

*Autant la chute, pour un enfant, fait partie de son quotidien, de sa manière de tester ses limites, autant, pour un senior, c'est une expérience à éviter. Or, sur les quelques centimètres carrés de contact entre les pneus et le sol, repose notre intégrité physique.*

part de responsabilité. Activité physique et qualité de nutrition agissent en quelque sorte en synergie, c'est-à-dire qu'elles se potentialisent l'une l'autre. Autant nous ne pouvons pas agir sur certains facteurs de risques : âge, sexe, hérédité, autant nous pouvons maîtriser les autres paramètres.

### Même pas tombé !

Il nous faut aborder également une des raisons de se montrer plus vigilant après 70 ans. Le vélo : sport porté, mais aussi sport d'équilibre. Autant la chute, pour un enfant, fait partie de son quotidien, de sa manière de tester ses limites, autant, pour un senior, c'est une expérience à éviter. Or, sur les quelques centimètres carrés de contact entre les



Attention à ne pas tomber - la chute est à éviter pour un senior.

pneus et le sol, repose notre intégrité physique. Sur route, à plus de 50 km/h, comme à VTT sur des pistes caillouteuses ou lors de descentes dites techniques, le risque est réel. La vitesse de réaction diminue avec l'âge. De ce fait l'inertie augmente et les réajustements de la posture ne sont plus instantanés. Le pilotage d'un VTT devient plus aléatoire. Lors d'une chute, même anodine, ce sont souvent quelques côtes, une clavicule, un col du fémur ou même le bassin qui risquent de présenter des traits de fractures. Le retour vers une activité physique en sera différé, et parfois de plusieurs mois. L'équilibre sera donc doublement rompu !

De toute évidence, il sera nécessaire de prendre une marge de sécurité et, très souvent il nous faudra faire l'expérience d'une chute pour accepter d'adapter notre pratique. Cela passe par une plus grande distance avec celui dont on prend la roue, réduire quelque peu la vitesse lors de descentes... grisantes, mais aussi adapter les parcours à VTT.

### Au menu : vélo comme plat principal ?

Si nous avons plaisir à rouler, nous choisirons donc le vélo comme activité physique de base. Ce sera, en quelque sorte notre plat principal. Mais que mettrons-nous en accompagnement, et en dessert ?

Les sorties cyclo répondent tout à fait à une activité d'endurance qui peut demander un appel énergétique suffisant pour bousculer notre métabolisme sur une heure ou deux, voire plus. Mais



Les sorties cyclo répondent tout à fait à une activité d'endurance qui peut demander un appel énergétique suffisant pour bousculer notre métabolisme sur une heure ou deux.

qu'en est-il de la qualité d'implication musculaire ? Pour ce faire il nous semble donc intéressant de faire des « sorties moteur ». Le moteur étant le muscle. Sorties courtes avec quelques accélérations franches d'une vingtaine de coups de pédales, suivies de larges plages de récupération. Attendre de ne plus être essoufflé avant d'accélérer à nouveau. Mais, en dehors ou en accompagnement de ce plat principal, le menu proposerait bien de la marche rapide, si possible avec du dénivelé. Cool lors de la montée et travail excentrique en descente. De la natation pour, entre autres, stimuler la ventilation. Comme dessert quelques séances de gym d'entretien, avec du stretching et des exercices d'équilibre. Les capteurs proprioceptifs ont besoin de rester réactifs.

### Entre l'âge biologique et l'âge de ses artères...

L'écart se creuse entre ceux qui n'y prennent pas garde et ceux qui ont intégré un mode de vie soucieux de

Robert Marchand, un cycliste super centenaire qui avait les capacités physiologiques et cardiaques d'un homme de 45 ans.

leur capital santé. La descente vers la dépendance peut être sensible pour certains dès 30 ans, alors que pour d'autres les capacités physiologiques restent optimales au-delà de 50 ans<sup>(3)</sup>. Nous ne pouvons donc que souscrire à l'idée que la pratique du vélo est bénéfique de 3 à 103 ans. Et pourquoi pas au-delà ? ■

> Daniel Jacob, instructeur fédéral

<sup>(1)</sup> Le Journal de Tintin a cessé de paraître en 1988 après 40 ans d'existence.

<sup>(2)</sup> Robert Marchand, centenaire en janvier 2014, parcourt 27 km en une heure sur la piste de Saint-Quentin-en-Yvelines.

<sup>(3)</sup> Pour Véronique Billat (chercheuse en physiologie) qui suivait Robert Marchand lors de son record de l'heure, Robert avait les capacités physiologiques et cardiaques d'un homme de 45 ans.



## Les conseils de Vivons Vélo

La pratique du vélo est accessible à tous dès le plus jeune âge mais c'est également le sport idéal pour les personnes âgées car elle présente de multiples atouts pour rester en forme et préserver sa santé plus longtemps. Nos conseils pour faire du vélo votre meilleur allié santé même après 70 ans.

- En plus de vos sorties vélo, pratiquez quotidiennement une activité physique même modérée (marche, bricolage, jardinage, montée escalier, stretching...).
- Le vélo, sport porté sans impact direct au sol, n'est pas traumatisant pour les articulations. Il permet de se déplacer aisément et de maintenir ainsi au maximum votre autonomie.
- Choisissez un vélo confortable adapté à votre pratique et vos besoins (selle, guidon, poids, stabilité du vélo...).
- Roulez en groupe, avec des amis ou en club : c'est bon pour le moral et cela permet de maintenir du lien social.
- Adoptez une bonne hygiène de vie (alimentation, hydratation, sommeil).
- Faites des bilans de santé réguliers chez votre médecin et/ou cardiologue.

**vivons vélo**

Rouler n'a jamais fait autant de bien

Retrouvez la communauté Vivons Vélo sur

