

vitalité

Magazine de la **Fédération Française de la Retraite Sportive**

FÉDÉ' ACTIONS

**31 mars, Assemblée Générale
ordinaire et extraordinaire**



CADENCE

Les activités de bord de l'eau



SANTÉ

**L'activité physique
vue par les scientifiques**





Sommaire

- 4 ÉDITO**
 - Le mot du Président
- 5 SUR LE VIF**
 - La FFRS à Montgenèvre
- 7 FÉDÉ' ACTIONS**
 - La réforme territoriale, les conséquences sur notre Fédération
 - Prochaine Assemblée Générale, les enjeux
 - Bienvenue à Valentine Figarol
 - Réglementation : l'organisation de temps festifs
 - Stage instructeurs : nouvelles activités
 - Les projets de la Commission séjours
 - Bien préparer et bien vivre sa retraite avec la FFRS
- 13 CADENCE**
 - Si vous ne savez que faire au bord de l'eau, cette rubrique vous donnera des idées sportives...
- 17 ACTUALITÉS DES CORERS, CODERS ET CLUBS ISOLÉS**
 - Vos expériences sur le terrain
- 23 BOUTIQUE EN LIGNE**
 - Gourdes, serviettes et autres objets logotés FFRS
- 24 BONS PLANS**
 - Gîte de caractère à Peyremale
- 25 PUBLI REPORTAGE GROUPAMA**
 - Le quiz de la sécurité routière
- 27 VITAL'MÉNINGES**
 - Quelques jeux pour réveiller vos méninges
- 28 VITAL'PARTENAIRES**
 - Les partenaires 2016 de la FFRS
- 29 VITAL'SANTÉ**
 - Ce que les scientifiques pensent de l'activité physique




vital'ité 25

Vital'ité - Magazine trimestriel de la **Fédération Française de la Retraite Sportive**
 Reconnue d'utilité publique - Immatriculée au registre des opérateurs de séjours - Agréée par le Ministère en charge des sports
Editeur : Fédération Française de la Retraite Sportive
 12, rue des Pies - CS 50020 - 38360 Sassenage Cedex
Directeur de la publication :
 Gérard Deshayes, Président de la FFRS - N° d'ISSN 2106-3370
Comité de rédaction : Gérard Deshayes, Michèle Dacht, Valentine Figarol, Audrey Lager
Réalisation : L'autre Solution - Corinne Godoy
Graphisme : Sandrine Rosell
Correcteurs : Solange Menthiller, Jean Ranc
Photos : Corers et Coders - Fotolia.com
 Imprimé à 67 000 exemplaires sur papier recyclé
Credit jeux : © www.fortissimots.com



Les activités pratiquées au bord et dans l'eau



Balade en canoë : debout c'est bon pour travailler son équilibre



- Le printemps arrive, puis bientôt l'été, les jours rallongent et le soleil nous réchauffe... Pourquoi ne pas en profiter pour sortir et organiser des animations proches des points d'eau. Chaque région de France a la chance d'avoir de beaux lieux propices à la détente et à la pratique d'activités physiques nautiques, aquatiques et aussi en bordure de plage. En effet, les plages, la mer, les lacs, les rivières, les étangs sont souvent aménagés et offrent un panel de disciplines sportives variées.

Avec du bon sens et en respectant les bases élémentaires de la sécurité et la réglementation en vigueur, des animations adaptées au niveau des adhérents seniors sont tout à fait possibles.

L'exercice en milieu aquatique est recommandé, le travail musculaire est harmonieux et facilité par l'absence de contraintes corporelles liées à la surcharge pondérale ou aux douleurs articulaires. Dans l'eau le corps est porté, les mouvements se font donc plus facilement mais l'efficacité au contraire est amplifiée en raison de la résistance de l'eau.



Ce que les scientifiques pensent de l'activité physique

- **L'intérêt de l'activité physique pour la santé est bien reconnu. Mais comment s'expriment les scientifiques à ce sujet ? Peuvent-ils se mettre à la portée du grand public ?**

A la lumière des extraits présentés*, la réponse est sans ambiguïté affirmative

« L'activité physique d'intensité modérée intervient de manière très positive sur la santé des personnes âgées : d'abord en maintenant les capacités physiques essentielles pour conserver l'indépendance et préserver la qualité de vie au cours de l'avancée en âge ».

« La spirale du déclin fonctionnel qui se met en place au cours du vieillissement est en grande partie due au rôle de la fonction musculaire qui se dégrade progressivement et se caractérise par une réduction de la masse musculaire ».

D'où le bienfait d'une activité physique qui va ralentir la réduction de la masse musculaire « par le suivi de programme d'activité contre résistance ou d'exercice en endurance, même à un âge très avancé... Les gains obtenus chez les sujets âgés pouvant être similaires à ceux observés chez les adultes jeunes ».

« Les programmes combinant des exercices d'équilibre, de renforcement musculaire des membres inférieurs, de souplesse et d'endurance permettent de réduire le risque de chutes chez les sujets âgés », et donc, diminuer le risque de fractures et d'hématomes intracrâniens spécifiques de la personne âgée et pouvant survenir sans fracture du crâne et même tardivement après une chute (ce sont les hématomes sous duraux).

« Il y a un taux d'incidence des fractures du col du fémur de 20 à 40 % plus faible chez les individus qui déclarent être physiquement actifs comparé à des sédentaires » (par réduction du risque de chutes et par ralentissement de l'ostéoporose).

« L'activité physique d'intensité modérée intervient de manière très positive sur la santé car le muscle qui travaille est la plaque tournante du métabolisme ». (Métabolisme : ensemble des transformations chimiques et physico-chimiques qui s'accomplissent dans tous les tissus de l'organisme vivant).

« L'activité musculaire joue un rôle dans la prévention des maladies métaboliques » (qui contribuent à l'obstruction des artères par l'athérome. Les maladies métaboliques étant représentées essentiellement par l'hypercholestérolémie LDL et le diabète, souvent associées à l'hypertension artérielle et au surpoids. De plus le diabète lèse les vaisseaux capillaires avec des conséquences sévères au niveau de la rétine, des reins et des pieds).

« L'activité physique permet à elle seule de prévenir la survenue du diabète de type 2 dans près de 60 % des cas » (bien mieux que le tristement célèbre Médiator).

« L'activité physique (en endurance) est la meilleure prévention des maladies cardio-vasculaires et constitue un élément important de leur traitement » (en luttant contre les maladies métaboliques et en remusclant le cœur).

« Lorsque la maladie cardiovasculaire est installée, l'activité physique a un impact important sur l'évolution de la