

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 101

Artikel: Le printemps est en marche!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830844>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Le printemps est en marche!

Avec l'arrivée des beaux jours revient l'envie de sortir et de retrouver la forme! Voici quatre disciplines à pratiquer seul ou avec des amis. Et les bénéfices que vous en retirerez!



VÉLO

Une récente étude britannique montre que des cyclistes âgés de 75 ans avaient un profil immunitaire de personnes de 20 ans.

+ Bon pour le cœur, pour le souffle, la circulation sanguine notamment au niveau des jambes. Excellent également pour la ligne, il est recommandé aux personnes en surpoids, puisqu'il ménage les articulations. Enfin, il diminue le stress, stimule la formation osseuse et la solidité du squelette.

- Pour les personnes ayant des pathologies lombaires, attention à adopter une bonne position. Enfin, il est évidemment recommandé de porter un casque, en cas de chute.

COURSE

Non, la course à pied n'est pas réservée aux jeunes. Mais attention à y aller progressivement et à consulter votre médecin avant de vous lancer.

+ Grosso modo, les mêmes avantages que pour la marche. Bon pour le souffle, l'endurance, le cœur, permet de conserver la ligne et joue positivement sur le moral. On commence par des séances alternées de marche et de course, on augmente au fur et à mesure des semaines.

- Attention au terrain et évitez de vous entraîner sur le béton qui met à mal les articulations. Impératif d'adopter le bon rythme.

TENNIS

Regardez dans les clubs, les seniors sont nombreux. Après, il faut rester humble et prendre des cours pour acquérir la technique de base.

+ Par rapport aux autres sports conseillés, le tennis est ludique. Bon pour le cœur, les muscles, le souffle, l'équilibre, les réflexes, la précision.

- Les genoux, les hanches et le dos peuvent souffrir. Sans oublier les entorses. Echauffez-vous! Mais le tennis permet de choisir son rythme, notamment en double, beaucoup moins contraignant. Gare au fameux tennis «elbow», conséquence d'un mauvais placement. De bonnes chaussures et une raquette adaptée à votre musculature sont nécessaires.

MARCHE

Le plus naturel des sports, le plus facile à pratiquer (n'importe où et n'importe quand).

+ Stimule la majorité des muscles (encore plus avec des bâtons si l'on pratique le nordic walking). Autrement dit, c'est bon pour le cœur, le souffle, et cette activité soulage l'arthrose, tout en diminuant les conséquences d'un diabète de type 2. Évidemment, cela permet aussi de réduire le stress, à condition de la pratiquer dans la nature.

- Si vous recommencez, faites preuve de patience. D'abord, des petites distances à plat, puis, progressivement, des sorties plus longues. Il est conseillé de s'équiper de bonnes chaussures, adaptées au terrain.