



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

**COMPTE-RENDU DU COLLOQUE par Amandine Le Cornec
LES VETERANS ET LE SPORT
DU 15/12/2010 AU CREPS DE CHATENAY MALABRY
ORGANISE PAR LA LIFA**

QUELQUES CHIFFRES DES VETERANS EN ATHLETISME :

Les vétérans en Ile de France représentent un pourcentage élevé de licenciés (qui augmente d'année en année).

Par exemple :

- En 2009 : 23,89% de licenciés en Ile de France
- En 2010 : 24,40% de licenciés en Ile de France

Concernant le rapport Hommes/Femmes : en 2010, il y avait 2943 licenciés femmes vétérans et 5478 licenciés hommes vétérans.

Les vétérans forment une catégorie parfois négligée et pas encadrée. D'ailleurs beaucoup de vétérans ne veulent pas s'inscrire dans des clubs car ils ont peur qu'en étant dans un club, ils soient obligés de faire toutes les compétitions du club.



Quelques chiffres illustrant ce phénomène :

- 25,11% de vétérans courent en compétition
- 66,91% de vétérans courent en loisir/running
- 78,34% de vétérans courent en loisir/santé

I – LA PREVENTION : les examens médicaux et la nutrition par le Docteur Martine PREVOST, membre du Comité Directeur de la FFA, de la Commission Médicale FFA et de la Commission Nationale de Vétérans.

1. Est-ce que le sport c'est la santé ?

Le sport c'est la santé quand on pratique une activité physique régulière car :

- Diminution des risques d'ostéoporose
- Diminution des risques cardio-vasculaires
- Augmentation du bien-être physique et psychique.

Mais chez certains vétérans, pratiquer l'athlétisme engendre certaines contraintes dues aux problèmes cardio-vasculaires, ostéo-articulaires et nutritionnels.

En effet, on passe vétéran à partir de 40ans. Par conséquent à 40ans, le corps et les mentalités évoluent.

Il existe également une différence entre les hommes et les femmes de cette catégorie.

Enfin, il est à noter que les vétérans ne sont pas tous égaux selon l'hygiène de vie, la situation professionnelle, la génétique etc...

Mais l'avantage en athlétisme est la variété des disciplines donc le vétéran doit être capable de choisir sa discipline en fonction de ses capacités physiques.

2. Caractéristiques du vieillissement

➤ **L'os**

La charge calcique se fait avant l'âge de 20ans (après c'est trop tard). Ensuite cette charge diminue avec les années, surtout après la ménopause (chute rapide à partir de 52ans).

La décalcification est accélérée après une fracture et l'alitement.

Mais évidemment la calcification de chacun dépend également des prédispositions génétiques.

Comment prévenir une décalcification ?

- L'activité Physique (AP): la pesanteur suffit à calcifier les os. L'AP favorise la reconstruction osseuse.
- Le Calcium (Ca): 1,2grammes par jour combinée à la Vitamine D (qu'on trouve essentiellement avec le soleil).

➤ **Le muscle**

Les déchirures musculaires laissent des cicatrices fibreuses, sièges de fragilité ultérieure. La récupération musculaire est plus longue chez les vétérans.

➤ **Les tendons et les ligaments**

Les tendons des vétérans sont plus secs et moins vascularisés. Par conséquent, ils sont plus fragiles, d'où les tendinites à répétition des vétérans.

Leurs ligaments sont moins souples. Par exemple après une fracture : enraidissement engendrant une rééducation chez le kinésithérapeute.

➤ **L'articulation et l'arthrose**

Facteurs de risques de l'arthrose : génétique, antécédents traumatiques, Accident de la Voie Publique, chutes etc...

➤ **Problème majeur du vétéran : risque coronarien**

Constat : 1500 à 2000 personnes meurent d'une mort subite sur le terrain. Ce risque touche plus les hommes que les femmes.



L'âge charnière de ce risque :

- 45-50 ans chez les hommes
- 35-45 ans chez les femmes car leur cœur est 10 ans plus jeune que celui des hommes.

L'activité intense génère un stress majeur pour l'appareil cardio-vasculaire car :

- Débit cardiaque X 5
- Consommation maximale d'oxygène du myocarde X 10
- Forte augmentation du taux de catécholamines.

NB : il faut faire un électrocardiogramme tous les ans.

RECOMMANDATIONS :

- Toute douleur impose l'arrêt pendant quelques jours (si douleur après 4jours : consulter un médecin)
- Si grippe : un mois de convalescence, le temps d'éliminer les toxines dans les muscles.
- Toute fièvre : arrêt de quelques jours.

3. Performance La performance est la résultante de l'entraînement, d'une alimentation équilibrée, du repos et du sommeil.

Il faut respecter la pyramide nutritionnelle dont les deux protéines par jour et les trois produits laitiers par jour (sachant qu'il y a plus de calcium dans un verre de lait que dans un yaourt).

Attention à la fonte musculaire, au surpoids ou au manque de vitamines et d'oligo-éléments.

II. LES ONDES DE CHOCS RADIALES par Stéphane GERVAIS, *Masseur Kinésithérapeute D.E, Ostéopathe agréé.*

Il s'agit d'une nouveauté médicale.

Nom de l'appareil : Masterpuls MP 200.

- Effets physiologiques :
 - Libération d'endorphines + effet « Gate contrôle » = antalgie rapide
 - Augmentation de la circulation sanguine
 - Augmentation de la perméabilité cellulaire
 - Stimulation de la production des cytokines
 - Diminution des inflammations
 - Régénération musculaire et cellulaire.
- 4 à 6 séances espacées d'une semaine (séance de 30' environ)
- Pendant le traitement : maintien de l'activité physique dans le respect de la douleur.

NB : à consulter : www.shockwavefrance.com et www.tepoc.fr

III – LE ROLE DU « SAFETY JUDGE » par Jean-Marcel MARTIN, *Officiel technique National, membre de la Commission Nationale des vétérans.*

Le « safety-Judge » est un juge de sécurité, mis en place en novembre 2009.

Son rôle est de :

- S'assurer que les athlètes ne mettent pas leur santé en danger du fait de leur participation à l'épreuve.
- S'assurer que les athlètes ont la capacité physique pour l'épreuve.
- S'assurer que les athlètes ne mettent pas les autres compétiteurs en danger.
- S'assurer que les athlètes ne retardent pas indûment le déroulement de l'épreuve.

D'autant plus que l'organisation WMA des championnats du Monde et d'Europe n'impose pas de minimas.

Visionnage d'un 3000 mètres steeple Vétérans dans lequel on peut constater que certains athlètes vétérans n'arrivent pas à franchir la barrière. Ils sont à califourchon dessus. Par conséquent ils se mettent en danger et mettent également en danger les athlètes plus rapides qui la franchissent correctement.

IV – LE SPORT FACE AU VIEILLISSEMENT : Renforcement musculaire, pratique des étirements chez les vétérans, le genou après 40 ans par Thierry ZAPHA, *masseur kinésithérapeute D.E.*

1. Les étirements : leur but :

- **Préparer le muscle à l'effort**



Il existe les étirements passifs (statiques) et dynamiques (exemple talons-fesses). Il est suggéré de faire de la PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) qui consiste à s'étirer sous forme de contracté-relâché c'est-à-dire contracter le muscle, puis le relâcher et ensuite l'étirer ou bien étirement-contraction et étirement de nouveau avec une plus grande amplitude.

- **Récupération** : régulation des tensions de muscles agonistes et antagonistes.
- **Prévention des blessures** : Effet antalgique et meilleure tolérance à la douleur.

NB : Maintenir l'amplitude existante et non l'améliorer.

2. Le genou après 40ans :

- Augmentation des risques de lésions méniscales.
- Usure du cartilage
- Diminution de l'élasticité ligamentaire

Traitement : modification de l'activité physique, renforcement musculaire et si nécessaire infiltrations, traitement médical.

3. Le renforcement musculaire et l'entraînement

Conséquences du vieillissement :

- Diminution de la masse musculaire qui se transforme en tissu graisseux (de 25 à 35%).
- Diminution de la taille des fibres musculaires : les fibres rapides de type II s'atrophient et se transforment en Fibre lente de type I.
- Diminution de la force.

L'entraînement permet de limiter ces conséquences. Il permet alors d'augmenter la force, l'endurance, la vitesse de contraction musculaire, et la VO₂max.

Toutefois Attention au surentraînement car il génère des microtraumatismes.

V – PRINCIPES FONDAMENTAUX DE L'ENTRAÎNEMENT DU VÉTÉRAN par Jean-Yves PREVOST, Ancien C.T.R, Membre de la Commission Nationale des Vétérans.

1. Evolution de la préparation en fonction du vieillissement chez les vétérans.

- **Qualités du vétéran** : sérieux, motivation, ténacité etc
- **Défauts** : Manque de lucidité, impatience
- **Pas tous égaux** : génétique, environnement, mode de vie, alimentation, hydratation, récupération etc...



- **Mais le vétéran doit s'adapter selon l'état de son « corps »** car le corps est un « outil de la performance ».

Il doit prendre conscience que son corps change : les fonctions physiologiques et biologiques s'altèrent vers 60-65 ans.

« Il faut lutter contre le vieillissement mais ne pas accepter de vieillir »

D'ailleurs le rôle de l'entraîneur est également de raisonner son athlète et lui faire prendre conscience de ses capacités physiques. L'entraîneur a donc un rôle à jouer tant sur le plan physique que sur le plan psychique de l'athlète.

L'aérobie est plus apte à lutter contre le vieillissement. L'aérobie permet d'augmenter l'activité cérébrale, cardiovasculaire et neurologique.

Il est à noter que selon le niveau de l'athlète, on ne travaille pas dans la même filière énergétique. Par exemple un 200m couru en 40" permet de travailler la Puissance Anaérobie Lactique (PAL) car la PAL se travaille entre 20 et 50".

Mais si le 200m est couru en 55", l'athlète travaillera en Capacité Anaérobie Lactique (CAL) car la CAL se situe dans un effort compris entre 50" et 2'30

D'ailleurs il est plus facile de transformer des fibres type II (rapides) en fibres type I (lentes) que le contraire.

Il faut à la fois travailler le qualitatif et le quantitatif !



2. Principes fondamentaux primaires (pour DEBUTANT) :

- Inspirer-expirer et maîtriser son essoufflement.
- Travailler sa gestuelle afin d'avoir une économie de course.
- Mise en place d'ateliers sollicitant l'équilibre de l'athlète.
- Parcours aisés et variés.

« Le débutant doit conserver sa santé tandis que le compétiteur doit améliorer sa santé ! »

3. Contenu :

- Echauffement
- Pas d'obstacles infranchissables
- Gestuelle globale (rythme et amplitude)
- PPG
- Aérobie avec de l'intermittent
- Maintien des paliers cardiaques

L'ordre de l'entraînement :

Musculation ⇨ **PPG** ⇨ **PPS** ⇨ **Fondamentaux** ⇨ **Gestuelle**

NB : même si on commence directement par la PPS, il faut d'abord faire les fondamentaux avant la gestuelle.

4. Méthodologie

- Evolution des dosages
- Aérobie et étirements pour la récupération
- Renforcement musculaire dont les abdominaux en isométrie
- Travailler la vitesse gestuelle avec qualité : ne pas aller vite pour aller vite et donc le faire en étant crispé !
- Eviter le travail en lactique à cause de la récupération qui sera longue.
- Eviter le travail en solitaire
- Eviter de trop forcer à l'entraînement et se mettre en situation de compétition avec d'autres athlètes.
- Ne pas s'entraîner sans méthode et programme (par exemple : éviter les footings lents qui ne travaillent rien).

**Compte-rendu fait par
Amandine LE CORNEC,
Master Professionnel et Recherche
« Ingénierie de l'Entraînement »**