

# Ils ont commencé un nouveau sport à 60 ans

Il n'y a pas d'âge pour avoir envie de bouger. Ni de raison de s'en priver! Car il y a beaucoup de plaisir à la clé, assurent nos témoins. SÉGOLÈNE BARBÉ - PHOTOS: ANNE-CHARLOTTE COMPAN/HANS LUCAS

“ Je n'étais jamais monté sur un vélo, sauf une ou deux fois quand j'étais enfant ”



## Rabah 72ans

**M**oniteur d'arts martiaux, je suis sportif depuis toujours, mais j'avais envie de pratiquer avec Sania, mon épouse depuis deux ans, de lui faire découvrir ce plaisir. Nous avons d'abord marché et puis Sania m'a proposé d'essayer le vélo. Je n'étais jamais monté sur une bicyclette, hormis peut-être une ou deux fois lorsque j'étais enfant, mais je me suis dit qu'à deux, on allait se débrouiller. Nous nous sommes inscrits dans une vélo-école\* pour apprendre les rudiments, puis nous avons acheté des montures (pas électriques, évidemment!). Assez rapidement, nous sommes devenus autonomes. Aujourd'hui, nous faisons plusieurs balades par semaine, parfois jusqu'à 50 kilomètres dans la journée. Le vélo, c'est fatigant mais ça permet de voir du paysage, d'aller beaucoup plus loin que lorsqu'on randonne à pied.

Ce sport est très agréable à deux: c'est important pour le couple de partager des loisirs à l'extérieur, et pas seulement des corvées à la maison. Bouger après 60 ans est indispensable selon moi. Quand on travaille, on marche, on se dépense presque sans s'en rendre compte, alors qu'à la retraite, il faut créer les occasions, ne pas se replier sur soi. Le sport est bénéfique pour le corps mais aussi pour l'esprit, il ouvre sur le monde. Il aide à se sentir encore jeune, encore bon à quelque chose. Bien sûr, avec l'âge, on pratique d'une manière différente: à 20 ans, on rêve d'être un champion, alors qu'à 60 ans, c'est juste pour le plaisir! »

\*VÉLO-ÉCOLE CENTRE ESSONNE, PROVELO91.FR



“ Je n'ai jamais été très sportive, j'ai décidé de me rattraper ”

## Michèle 68 ans

**J**'ai appris à nager la brasse lorsque j'étais enfant mais, depuis ce temps, je n'étais quasiment jamais retournée à la piscine. Il y a un an et demi, sur l'insistance de mon cardiologue, j'ai décidé de m'inscrire à des cours au Club des nageurs de Paris\*. Une à deux fois par semaine, j'y apprends le crawl. Au début, j'y allais plutôt à reculons. Je déteste mettre la tête sous l'eau, rentrer chez moi avec les cheveux mouillés. Cela me demande vraiment un effort: il faut se changer dans les cris des enfants qui sortent de cours en même temps que nous, perdre du temps dans les transports. Et puis, je trouve que je ne progresse pas vite, j'ai du mal à synchroniser mes mouvements. Mais heureusement, il y a aussi du plaisir: j'aime beaucoup le moment où je rentre dans l'eau, où je me sens portée... Je reconnais que ces cours me font beaucoup de bien. Même s'ils représentent une dépense physique importante, je me sens beaucoup plus en forme les jours suivants, moins fatiguée, avec un meilleur moral. Je me suis également inscrite, il y a un peu plus d'un an, à la gym. Jusqu'ici, je n'avais jamais été très sportive, je ne me sentais ni compétente ni valorisée dans ce domaine. Mais aujourd'hui, j'ai décidé de me rattraper. J'ai bien envie d'essayer l'Aquagym. À mon âge, alors que mon corps vieillit, je pense que le sport est essentiel, qu'il protège des maladies. Même pendant le confinement, j'ai continué ma gym à la maison. »

\*CLUB DES NAGEURS DE PARIS, CNPARIS.ORG



“La danse est une école de maintien et de féminité”

## Monique 69 ans

Cette année, je me suis inscrite à un cours de danse\* où je suis, de loin, la doyenne. Ce n'est pas évident, c'est une discipline extrêmement exigeante : si on s'applique à bien faire les mouvements, tous les muscles travaillent, jusqu'au bout des pieds. Parfois, lorsque l'on fait des équilibres à la barre, je n'en exécute qu'un sur deux car je préfère prendre mon temps pour bien me positionner et éviter de me faire mal. Souvent, lors des petits sauts, je capitule au milieu : je suis trop essoufflée. Je fais ce que je peux, je connais mes limites. Par exemple, j'ai un handicap important au bras gauche parce que j'ai eu un cancer du sein avec une intervention aux rayons. Alors j'y vais doucement, progressivement. Quand je sors du cours, je suis fatiguée mais je me

sens tellement bien, j'éprouve une sensation de plénitude. Et puis, j'ai beau être largement la plus vieille, toutes les élèves sont adorables avec moi. Il y a vraiment du respect entre nous, pas de compétition ni de jugement, on est là pour se faire du bien. La danse est une discipline que l'on peut commencer tardivement car on y va à son rythme. C'est une école de maintien : lorsque je suis assise ou que je marche dans la rue, je me redresse. Il est important à un certain âge de ne pas se laisser aller, de ne pas se voûter, de garder une certaine allure. Avec les années, je me suis un peu empatée mais grâce à la danse, je me sens toujours féminine et bien dans mon corps. »

\* LORENA DANSE ACADEMY,  
LORENADANSEACADEMY.COM

## Francine 60 ans

J'ai toujours eu envie de faire du karaté mais je n'ai sauté le pas qu'il y a huit ans, à 52 ans. Au début, j'y allais avec ma sœur et ma nièce. Elles ont abandonné mais moi, j'ai bien accroché et j'ai continué. Grâce au karaté, j'ai du plaisir à ressentir que mon corps, même vieillissant, est encore capable de produire des efforts. Jusqu'à l'année dernière, j'exerçais un métier assez stressant, j'étais directrice d'un établissement pour personnes handicapées. Le karaté m'aidait à

dépenser mon énergie, à me libérer du stress accumulé dans la journée. Faire partie d'un club\* porte aussi, cela motive, surtout les soirs d'hiver lorsqu'on n'a pas forcément envie de repartir s'entraîner. J'ai été championne de France en 2016, 2017 et 2018 dans ma catégorie (Vétérans 3, les 55-65 ans). J'aime autant les katas (enchaînements sans partenaire) que les combats, mais toujours avec l'idée de respecter son adversaire. Le but n'est pas de le mettre K.-O. mais de se montrer plus agile, plus alerte, plus rapide que lui. Le karaté est également une école d'empathie, de lâcher prise... Actuellement, je suis en pleine reconversion professionnelle, dans le secteur du coaching, mais je continue à pratiquer six heures par semaine. Je peux le faire de manière intensive car je maîtrise les postures qui protègent mon dos ou mes genoux (j'ai de l'arthrose depuis l'âge de 20 ans). Le sport, c'est une manière de mieux connaître son corps, d'apprendre à se nourrir, à ne pas prendre trop de poids. C'est un moyen de se faire plaisir tout en prenant soin de soi. »

\* CLUB DE KARATÉ  
DU MAK, COURSKARATE.COM

“Mon corps, même vieillissant, peut encore produire des efforts”



### Bienvenue aux clubs!

#### > TOUTES CONCERNÉES

Améliorer l'endurance cardio-respiratoire ou l'état musculaire et osseux, prévenir les risques de maladies, de dépression et de détérioration de la fonction cognitive... Pour toutes ces raisons, l'OMS recommande aux plus de 65 ans de pratiquer au minimum 75 minutes « d'activité d'endurance d'intensité soutenue » chaque semaine (ou bien 150 minutes d'intensité modérée).

#### > L'EMBARRAS DU CHOIX

Parmi les disciplines les plus recommandées passé 60 ans, on trouve la marche, le tai-chi, l'Aquagym, la gymnastique, la natation, le vélo, le golf... Mais si vous vous sentez attirée par un autre sport, ne vous bridez surtout pas. Il n'y a pas d'âge pour apprendre!

#### > COACHS AUX PETITS SOINS

De nombreuses fédérations proposent un apprentissage en douceur, par exemple de la natation (Nagez forme santé, [ffnatation.fr/nagez-forme-sante](http://ffnatation.fr/nagez-forme-sante)), de la zumba (Zumba Gold, [zumba.com](http://zumba.com)) ou encore du vélo (Fédération française des usagers de la bicyclette, [fub.fr](http://fub.fr)). La Fédération française de la retraite sportive ([ffrs-retraite-sportive.org](http://ffrs-retraite-sportive.org)) offre également une large palette de sports adaptés aux moins jeunes dans près de 500 clubs un peu partout en France.