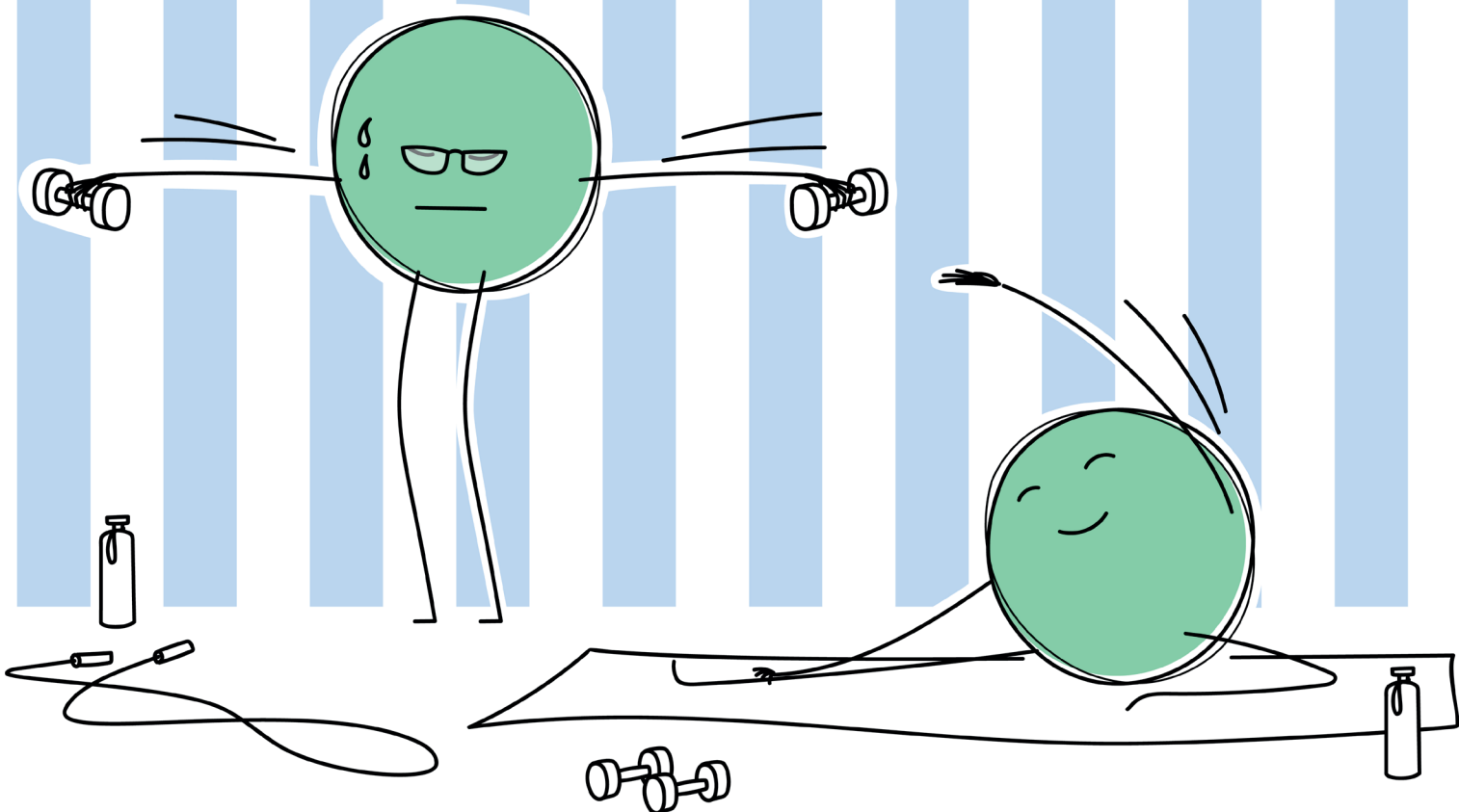


Mon guide
coccon

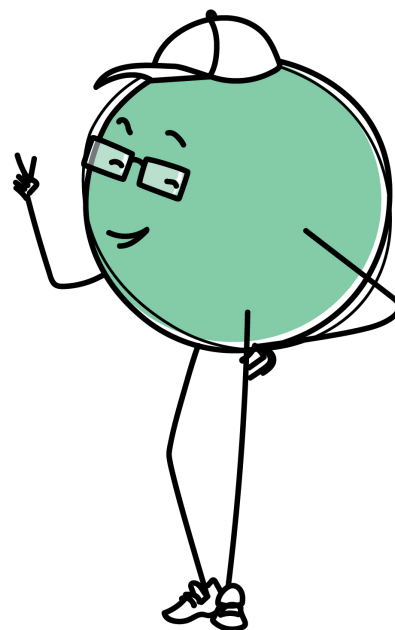
Grands-parents ACTIFS



**Se (re)mettre au sport à la retraite,
ce n'est pas si compliqué !**

Nous avons tous eu, à un moment donné dans notre vie, une petite voix dans notre tête qui nous a dit : “Allez, si tu te mettais au sport ?”.

Certains l’ont écouté. D’autres non. Si c’est votre cas, sachez qu’il n’est jamais trop tard pour chausser ses baskets et se mettre en mouvement... même après 60 ans ! Car oui, on l’entend souvent : le sport, c’est bon pour le bien-être. **Bouger régulièrement** permet de conserver son autonomie, d’améliorer son moral, et de prévenir les problèmes de santé. Que vous cherchiez une activité douce ou que vous vouliez simplement rester en forme au quotidien, vous êtes sur la bonne voie. **Dans ce guide, vous trouverez des conseils pratiques et des astuces pour intégrer l’activité physique dans votre quotidien**, sans stress et avec (on l’espère) plaisir. Tout ça, à votre rythme !



Sommaire

Pourquoi le sport est-il essentiel après 55 ans ?	Page 3
Quels sports privilégier une fois à la retraite ?	Page 4
Les règles d’or pour garder la motivation tout au long de l’année !	Page 5
Faire du sport au quotidien (et sans s’en rendre compte) : mode d’emploi	Page 6
L’horoscope des petits et des grands sportifs	Pages 7 et 8

Pourquoi le sport est-il essentiel après 55 ans ?

La retraite marque le début d'une nouvelle phase de vie.

Profiter de ce temps libre pour bouger est l'une des clés pour vieillir en meilleure santé et conserver son autonomie. Mais concrètement, quels sont les principaux bienfaits du sport après 55 ans ?

Mobilité et souplesse

En prenant de l'âge, il est normal de sentir sa condition physique diminuer. L'activité physique aide à maintenir la souplesse des articulations, travailler son souffle et sa force musculaire ou encore l'équilibre. Des capacités indispensables pour rester indépendant au quotidien.

Prévention des maladies

Nombreux professionnels de la santé le disent : bouger régulièrement réduit les risques de maladies cardiovasculaires ! Mais le sport aide aussi à réguler les problèmes d'hypertension, de diabète et aide à contrôler le poids.

Stimulation des fonctions cognitives

Aussi, il ne faut pas oublier les bienfaits du sport à l'instant T. Hausse de la concentration, diminution du stress et des risques de dépression... se mettre en mouvement est aussi un bon moyen d'aider sa santé mentale à être au beau fixe.



Témoignage

Fabien Fleury, coach sportif indépendant dans le Maine-et-Loire, rappelle l'importance de la pratique sportive, et ce, à tout âge.

Pourquoi est-ce important de faire du sport après 55 ans ?

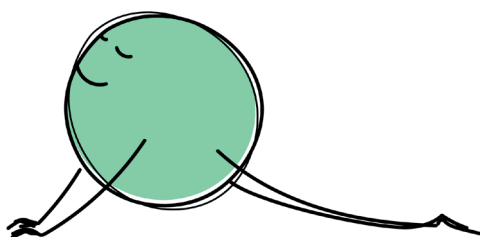
La sarcopénie est la diminution de la masse musculaire au fur et à mesure que les années passent. Ce processus commence vers l'âge de 30 ans, augmente légèrement vers 50 ans et accélère plus encore vers 70 ans. Le sport aide à garder une bonne masse musculaire, voire même à améliorer cette dernière.

Quels conseils donneriez-vous pour maintenir la motivation sur le long terme ?

Pour garder la motivation sur le long terme, mettez en place des objectifs par palier. Ne vous précipitez pas. Imaginons que vous vouliez perdre 20 kg. C'est beaucoup de poids d'un coup. Pour ne pas se démotiver, il faut se caler sur un nombre de kilos à perdre chaque mois. C'est important pour atteindre vos objectifs et en garder le bénéfice dans la durée.

Quels sports privilégier une fois à la retraite ?

C'est bon, vous êtes motivé(e) ! Baskets aux pieds, tenue enfilée... c'est parti, vous êtes fin prêt(e) pour faire du sport... oui, mais lequel ? Quelle activité sportive est la plus adaptée à vos besoins ? Selon Fabien Fleury, coach sportif, il faut "prendre conscience de son état de forme" et privilégier les sports plus doux. On fait le point.



Le yoga

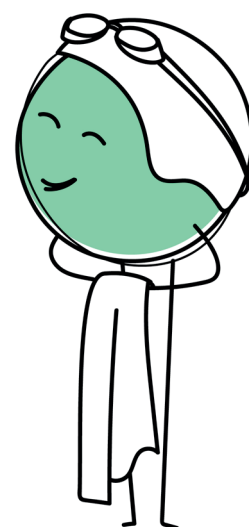
Pour l'équilibre du corps et de l'esprit

Le yoga combine des postures douces, des étirements, et des exercices de respiration. Il améliore la souplesse, renforce les muscles profonds, et aide à réduire le stress. C'est une pratique accessible qui peut être adaptée à tous les niveaux, y compris avec des options sur chaise.

La natation

Ultra douce pour les articulations

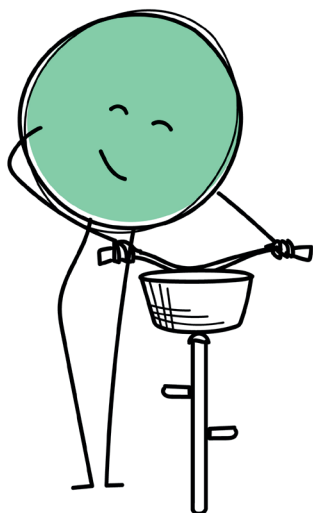
La natation a un faible impact sur les articulations. Elle améliore l'endurance, renforce les muscles, et fait gagner en souplesse. En flottant, le corps est soulagé de son propre poids, ce qui permet de bouger sans douleur, tout en offrant un excellent exercice cardio.



Le vélo

Pédaler pour garder la forme

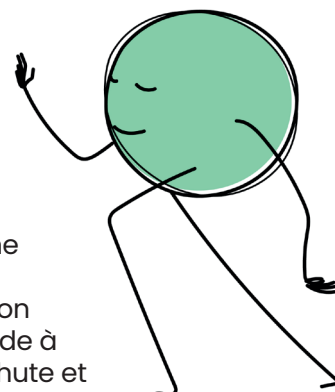
Le vélo, qu'il soit classique ou électrique, permet de travailler l'endurance cardiovasculaire tout en restant doux pour les articulations. Idéal pour les balades en plein air, il renforce les jambes et améliore la circulation sanguine. En choisissant des parcours plats, cette activité devient une option agréable et adaptable à tous les niveaux.



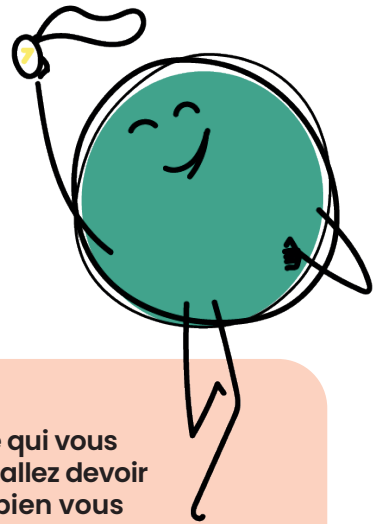
Le tai-chi

L'art de bouger en douceur

Le tai-chi, avec ses mouvements lents et fluides, est une discipline douce qui améliore l'équilibre, la coordination et la concentration. Il aide à réduire les risques de chute et à renforcer la stabilité. Cette pratique méditative apporte également une grande sérénité d'esprit.



Les règles d'or pour garder la motivation tout au long de l'année !



C'est bon, vous avez trouvé LE sport qui vous ressemble, l'activité physique qui vous motive à vous mettre en mouvement ! Pour en tirer tous les bienfaits, vous allez devoir trouver le bon équilibre entre motivation et respect de votre corps. Pour bien vous organiser dans votre nouvelle routine sportive, voici quelques règles à respecter.

Règle n°1

Toujours écouter son corps, et ne jamais négliger les signaux d'alerte

À tout âge, le sport doit être pratiqué avec bienveillance envers soi-même. Si jamais vous ressentez des douleurs inhabituelles, un essoufflement intense ou même une fatigue excessive, n'ignorez pas ces symptômes. N'hésitez pas à adapter l'intensité ou à consulter un professionnel de santé en cas de doute.

Règle n°2

Trouver votre rythme : ni trop, ni trop peu !

L'important est de choisir un rythme d'activité adapté à votre condition physique et à vos envies. Pour que le sport devienne une habitude, mieux vaut commencer doucement et augmenter progressivement la fréquence des séances. L'idéal est de pratiquer environ 30 minutes d'activité modérée par jour, en variant les plaisirs : marche, étirements, vélo...

Règle n°3

Adopter une routine à la fois flexible et motivante

Faut-il plutôt faire du sport le matin ? Ou bien en fin de journée ? Il n'y a pas de règle ! Planifiez vos séances à des moments où vous vous sentez en forme, et ce, peu importe l'heure. Une routine bien pensée sera toujours votre meilleure alliée pour rester actif sans vous lasser.

Trois choses indispensables pour se motiver toute l'année



Decathlon Coach

Une application gratuite pour se faire guider en douceur durant ses séances.



Major Mouvement,

10 clés pour un corps en bonne santé aux éditions Marabout. Un livre pour rester régulier dans sa pratique.



LET'S GO, le podcast fitness

Un podcast pour se mettre au fitness, que l'on soit expert ou néophyte.

Faire du sport au quotidien (et sans s'en rendre compte) : mode d'emploi.

Pas besoin d'enfiler une tenue de sport tous les jours pour rester actif !

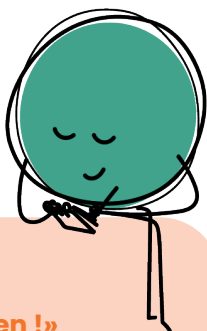
Il existe de nombreuses façons de bouger au quotidien, et il est très probable que vous fassiez du sport sans même vous en rendre compte. Voici quelques astuces pour transformer vos habitudes en véritables séances de sport... incognito !



Faire le ménage = une séance de sport offerte !

Dépoussiérer les meubles, passer l'aspirateur, laver le sol... voilà de véritables séances de sport camouflées. Ces activités sollicitent plusieurs muscles de votre corps, tout en améliorant votre souplesse et votre coordination.

Oui, nettoyer votre intérieur est bon pour votre corps : pliez vos genoux, contractez vos abdos, gardez le dos droit...



Votre carnet «Je bouge au quotidien !»

Pour prendre conscience de vos efforts, et de votre activité quotidienne, notez tous vos petits gestes, au jour le jour, sur un petit carnet : 10 minutes de marche, 20 minutes de jardinage, 3 étages montés à pieds... Cela va vous permettre de visualiser vos efforts, et de rester motivé(e) pour intégrer toujours plus de mouvements dans votre routine.



Jardiner, l'activité parfaite pour bouger et respirer.

Planter, bêcher, arroser... Le jardinage est une activité physique complète. Non seulement vous prenez soin de vos plantes, mais vous travaillez aussi vos muscles, votre endurance et votre souplesse. C'est un excellent moyen de rester actif tout en profitant d'un bon bol d'air frais et en bichonnant votre espace vert.



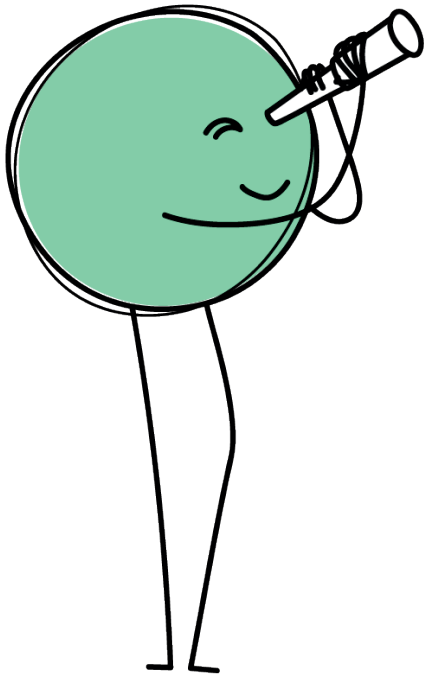
Vos pieds, vos meilleurs alliés !

Remplacez autant que possible vos petits trajets en voiture par la marche. Ou même le vélo. Aller chercher le pain, rendre visite à un ami, faire une course... ces petites actions doivent devenir un joyeux moment de balade active. Une autre astuce si vous vivez en ville ? Prenez les escaliers plutôt que les ascenseurs.



Jouer avec les petits-enfants, aussi épuisant qu'une séance de fitness !

Passer du temps avec vos petits-enfants, c'est aussi l'occasion de vous activer sans y penser. Il y a mille jeux à faire avec eux pour vous dépenser : parties de cache-cache, sorties à la piscine... Vous bougez, vous vous amusez, et en bonus, vous renforcez vos liens familiaux.



L'horoscope des petits et des grands sportifs.

Vous cherchez à vous (re)mettre au sport, mais vous ne savez pas par où commencer ? Pas de panique, les astres sont là pour vous guider !

Découvrez quel type de sportif vous êtes en fonction de votre signe astrologique.

Prêt(e) à bouger ?



Bélier

21 mars - 19 avril

Toujours dynamique, le Bélier ne recule devant aucun défi. Il adore se surpasser et s'impose des objectifs ambitieux. Rien de mieux qu'un sport où il peut libérer son énergie tout en relevant des défis. Au choix : la course à pied pour la compétition, ou la boxe pour canaliser son énergie.

Sa phrase fétiche

Il n'y a pas de fatigue qui soit, on fonce !



Gémeaux

21 mai - 20 juin

Toujours en mouvement, les Gémeaux s'ennuient vite. Ils ont besoin d'activités qui stimulent autant leur corps que leur esprit. Ils apprécieront particulièrement les sports qui demandent de l'agilité ou qui se pratiquent en groupe, comme le tennis ou la danse.

Sa phrase fétiche

On bouge en rythme, mais on s'amuse avant tout !



Lion

23 juillet - 22 août

Le Lion aime briller, et il aime qu'on le remarque ! Pour lui, un sport où il peut montrer son panache et se surpasser est idéal, comme le fitness ou l'aérobic en groupe. Car oui, il adore les défis collectifs où il peut être le leader.

Sa phrase fétiche

Je suis le meilleur, j'ai du courage et je veux la gloire !



Taureau

20 avril - 20 mai

Le Taureau aime les plaisirs simples et ne fait rien dans la précipitation. Pour lui, le sport doit être agréable, sans trop d'efforts ni de stress. Il préfère des activités douces mais régulières, avec un brin de confort, comme le yoga en plein air ou la marche nordique.

Sa phrase fétiche

Qui va doucement, va sûrement !



Cancer

21 juin - 22 juillet

Pour le Cancer, l'important est de se sentir bien, entouré de ses proches. Les sports en famille ou les activités douces sont parfaits pour ce signe sensible qui aime se ressourcer dans un cadre apaisant. La natation ou la marche à pied sont deux très bonnes options.

Sa phrase fétiche

Prendre soin de soi oui, mais il ne faut jamais oublier les autres !



Vierge

23 août - 22 septembre

La Vierge est organisée et méthodique, elle a besoin de structure. Elle se fixe des objectifs clairs et s'y tient avec rigueur. Les sports qui demandent de la précision ou qui améliorent le bien-être global la séduiront, comme le pilates ou la gymnastique douce.

Sa phrase fétiche

Je m'entraîne sérieusement, la santé avant tout !

 **Balance**
23 septembre - 22 octobre

Signe de l'équilibre par excellence, la Balance aime l'harmonie, y compris dans sa pratique sportive. Elle privilégie les activités douces et esthétiques, souvent en duo ou en groupe, comme le stretching ou le tai-chi.

Sa phrase fétiche

Bouger oui, mais toujours avec harmonie, grâce et élégance.

 **Sagittaire**
22 novembre - 21 décembre

Aventurier dans l'âme, le Sagittaire aime bouger en extérieur. Pour lui, la liberté est essentielle, il préfère donc les sports qui lui permettent de découvrir de nouveaux horizons, tout en se défoulant. La marche rapide ou le vélo sont pour lui des sports idéals.

Sa phrase fétiche

Je bouge pour l'aventure et l'évasion... et en extérieur si possible !

 **Verseau**
20 janvier - 18 février

Le Verseau aime l'originalité et la nouveauté. Il préfère les sports non conventionnels ou les activités en groupe qui favorisent la convivialité, comme le yoga, l'ultimate frisbee ou l'urban golf. Toujours curieux, il n'hésite pas à essayer de nouvelles disciplines.

Sa phrase fétiche

Faire des sports inattendus, peu communs, c'est toujours plus fun.

 **Scorpion**
23 octobre - 21 novembre

Le Scorpion aime l'intensité et la passion dans tout ce qu'il entreprend. Pour lui, le sport doit être intense, voire un peu extrême, afin de libérer ses émotions. Il est aussi attiré par des sports qui l'aident à se concentrer, comme le cross-training ou bien la randonnée.

Sa phrase fétiche

Avec moi, c'est tout ou rien, je me donne à fond !

 **Capricorne**
2 décembre - 19 janvier

Le Capricorne est persévérant et discipliné. Il aime les défis à long terme et apprécie les sports qui demandent de l'endurance. Son approche rigoureuse le pousse à respecter un programme bien structuré. L'escalade et le VTT sont des sports qu'il aime pratiquer.

Sa phrase fétiche

Je m'entraîne pour progresser sur le long terme.

 **Poissons**
19 février - 20 mars

Sensible et rêveur, le Poissons aime les activités douces qui laissent place à la détente. Les sports qui combinent relaxation et mouvement lui conviennent parfaitement, comme l'aquagym ou la marche aquatique côtière.

Sa phrase fétiche

Avec moi, le sport c'est forcément en douceur.


www.cocoon.fr

