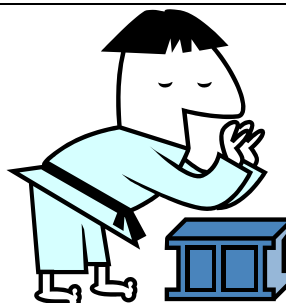


**LIGUE DE L'ESSONNE DE KARATE  
ET DISCIPLINES ASSOCIEES**

LES SENIORS et VETERANTS



**Définition :**

Se dit d'un sportif adulte de la catégorie intermédiaire entre celle des juniors et celle des vétérans.

Se dit d'un retraité, d'une personne de troisième âge.

Se dit d'une personne ayant une bonne expérience professionnelle.

(Dictionnaire Hachette édition 2005)

En sport de combat, la catégorie des seniors débute à partir de 18 ans ET PLUS. Pour les vétérans la barrière à laquelle on appartient va de 35 à plus de 55ans, ce classement permet de définir le cadre pour la pratique des arts martiaux. Le passage des grades devient alors plus facile avec des aménagements qui épargnent aux sujets les phases rudes de combat ou de mise en situation d'affrontement face à un adversaire.

Mais paradoxalement, il n'y a pas de limite d'âge pour participer aux compétitions et un "Papy" pourrait se présenter aux championnats de France de Karaté dans sa catégorie (vétérans 1, 35/45 ans - vétérans 2, 46/55 ans – Vétérans 3, plus de 55 ans) ou une autre discipline associée à la F F K D A . En lutte au niveau international, il existe même des catégories d'âge pour la compétition chez les vétérans qui s'échelonnent par tranches de 5 ans, à partir de 35 ans jusqu'à 56 ans. En boxe anglaise, il n'y a pas de limite d'âge pour la compétition chez les professionnels. Pourquoi trente cinq ans, pourquoi quarante ans ? Apparemment à cette période de la vie, quelles que soient la valeur technique et les qualités naturelles, l'efficacité physique du sujet n'augmente plus et, parfois même entame une décroissance dès lors inévitable.

Certes, à partir d'un certain âge les possibilités physiques décroissent, mais le vieillissement n'est pas un phénomène homogène et son début est très variable. A 35 ans, muscles et tendons ne sont déjà plus très jeunes et à partir de 45 ans, surtout chez la femme où débute la ménopause, l'os est moins solide par baisse en calcium.

Le Vieillissement relève donc d'un processus complexe, génétiquement programmé, qui peut être accéléré ou ralenti par le mode de vie mené. La diminution progressive des capacités si elle ne peut être stoppée, peut être retardée pour certaines fonctions par l'activité physique.

Ainsi à 50 ans, même si on ne trouve plus de candidat à la compétition dans les sports de combat, alors qu'au tennis, au golf, au vélo et la course à pied, les compétiteurs sont encore nombreux même après soixante ans.

Cette période de la vie correspond cependant, pour certains aussi bien hommes que femmes du passage des arts martiaux externes aux arts martiaux internes (*tai chi*). La retraite professionnelle peut donc être l'occasion d'une initiation à ces disciplines.

### ***Les atteintes de l'âge***

La pratique des arts martiaux devra tenir compte des limites des capacités adaptatives du senior. L'intensité des exercices doit, chez lui, être augmentée progressivement. Le senior est plus sensible aux conditions atmosphériques que les plus jeunes et supporte mal l'entraînement, lors de fortes chaleurs. Sa souplesse et sa coordination sont certes affectées par l'âge mais bien plus encore par la prise de poids. Le surpoids est donc un facteur de vieillissement. Aux problèmes cardio-vasculaires toujours possibles chez le senior, vont se rajouter des problèmes ostéo-articulaires (arthrose) et musculaires dont la fréquence augmente à mesure que l'on avance en âge 75% des seniors qui arrêtent le sport le font en raison de problèmes articulaires ou vertébraux. L'appréciation de la condition physique d'un sujet de 50 ans qui pratique un art martial prendra en compte le risque cardio-vasculaire présent dans cette classe d'âge, car certaines formes de pratique conduisent à atteindre des fréquences cardiaques maximales. Les tendons et les muscles sont plus fragiles et doivent être ménagés. La déminéralisation, parfois déjà présente, conduit à faire attention à son alimentation qui doit être variée et équilibrée. A 50 ans, chez le pratiquant de sport de combat, la colonne vertébrale souffre souvent à ses deux bouts : arthrose cervicale ou arthrose lombaire et parfois même les deux. Pour la protection de la colonne vertébrale, un renforcement des spinaux et de sangle abdominale, et l'apprentissage du verrouillage lombaire pourront constituer un programme associé à la pratique martiale.

## ***Les risques de la pratique sportive chez le senior***

Les contraintes sociales et professionnelles du senior conduisent à faire attention aux risques de traumatismes par contact. Il est difficile d'envisager un chirurgien se rendant à son travail avec une fracture de la main ou un avocat avec une contusion de l'œil ! Le choix soigneux de ses partenaires d'entraînement représente la première sécurité.

Les assauts et la compétition exposent à des traumatismes directs. Ce risque de traumatismes peut être réduit en adaptant la forme de pratique au profil physiologique du senior et en utilisant systématiquement des protections. D'ailleurs il ne semble pas, en l'absence de statistiques disponibles, qu'il y ait un plus grand nombre d'accidents chez le senior que chez les plus jeunes. Le troisième âge du pratiquant d'art martial se prépare dès l'âge de vingt ans par la connaissance et le respect des lois physiologiques qui régissent l'organisme. Un minimum de notions anatomiques est aussi indispensable. L'organisme ne s'use pas il vieillit ! Prenons garde à ne pas " l'user " par une pratique inconsidérée conduisant du statut de jeune au statut de vieil invalide. C'est l'image du vieux maître continuant à pratiquer à plus de 70 ans, classique de la galerie de portraits des arts martiaux, qui doit nous servir de référence. Elle nous a, à juste raison, familiarisés avec l'idée que l'on pouvait toute sa vie se livrer avec profit et sans danger à la pratique des arts martiaux.

## ***L'examen médical d'aptitude aux sports de combat du senior***

Le contrôle de l'état de santé, chez le senior, passe par des indicateurs distincts de ceux du sujet jeune. Cet examen est l'occasion de faire le point sur le poids, les habitudes alimentaires, les examens et les contrôles de santé subis. A cette occasion, le médecin du sport indiquera au senior les gestes à bannir, les précautions à prendre, les erreurs à ne pas commettre. A l'issue de cet examen, le médecin délivre un certificat d'aptitude qui peut éventuellement accompagner des clauses restrictives (pas de combat, port de protection ou d'une ceinture lombaire, interdiction de certains exercices abdominaux etc....). L'examen d'aptitude tient compte du niveau de pratique souhaité par le senior.

- 👉 Pratique loisir/plaisir ;
- 👉 Pratique d'entretien de la condition physique ;
- 👉 Pratique avec recherche de performance.

## ***Les dominantes de la pratique***

### **Pour l'Homme**

La recherche de l'endurance cardiaque conduit à conseiller l'association d'un programme foncier (endurance) à l'art martial pratiqué. La condition physique générale préconisée au senior correspond à 30 minutes d'exercice régulier par jour, soit une dépense d'énergie correspondant à 10% des 2000 à 2500 calories nécessaires pour les besoins énergétiques de 24 heures.

### **Pour la femme**

Les arts martiaux vont permettre de lutter contre la tendance à l'ostéoporose, de renforcer les muscles et d'assurer une meilleure protection articulaire. Un programme de musculation spécifique associé aux sports de combat est conseillé, dans l'idéal, à raison de une à deux séances par semaine. La préparation du senior en sport de combat demeure classique et passe par un échauffement prolongé, un stretching adapté insistant sur les groupes musculaires prioritaires (mollets, ischio-jambiers), des séances bien dosées en intensité et une relative assiduité aux entraînements. Toute idée de compétition doit être écartée après 40 ans afin d'éviter la survenue de fracture, de tendinite, d'élongation musculaire ou de lumbago, voire du danger d'infarctus, même s'il demeure exceptionnel.

## ***Résumé des recommandations d'une pratique sportive chez le senior***

- Pas d'arrêt sportif prolongé plus de quinze jours.
- Conserver constamment une activité foncière associée.
- Eviter les exercices isométriques intenses.
- Proscrire le travail à intensité maximale (70% à 80% du VO<sub>2</sub> max suffisent pour progresser).
- Eviter le travail en période de grande fatigue (moment où surviennent les accidents).
- Ménager des phases de récupération.
- Choisir avec un soin méticuleux ses partenaires

Un changement d'orientation reste toujours possible si, avec l'âge, le senior souffre de pathologies chroniques trop invalidantes. Il pourra envisager une reconversion vers des arts martiaux moins violents. Après 60 ans et plus, le Tai-chi est une forme de pratique peu agressive accessible à tous qui se développe de plus en plus.

#### Conclusion :

Le sport du senior, le temps de la compétition est révolu : finis les entraînements poussés à l'extrême des possibilités physiques ; abandonnée la prise de risque excessive ; voici maintenant venu le temps de la sagesse et de la modération !

La pratique du senior des arts martiaux doit viser à une meilleure condition physique, tout en procurant du plaisir, et elle exige quelques aménagements pour qu'elle se réalise sans risques.

Les ambitions doivent demeurer modestes, bannissant toute volonté de défi, et évitant les exercices traumatisants pour les articulations ou la colonne vertébrale.

Après la quarantaine, un entraînement régulier, adapté à l'état cardiaque et aux possibilités musculaires, produira des effets généraux tout à fait bénéfiques, car c'est un puissant moteur pour lutter contre les altérations physiques et physiologiques liées au vieillissement.

*Extrait : le guide du pratiquant Arts martiaux et sports de combat collection Sport et médecine Docteur Hubert Tisal (INSEP)*

*Intervenant : Jean-Pierre Richardeau*





