

# Éviter les excès

Autor(en): **Müller, Matthias / Spichtig, Corinne**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 5

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995595>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Eviter les excès

Matthias Müller a accompagné les participants de l'étude ExTrA tout au long de leur entraînement de force. Evaluation à froid.

Interview: Corinne Spichtig; photo: Philipp Reinmann

► **mobile**: qu'est-ce qui vous motive à travailler en premier lieu avec des personnes âgées? **Matthias Müller**: je trouve étonnant que l'on puisse, à 80 ans, devenir encore plus fort et plus musclé. Voir comment les participants tirent profit de cet entraînement est déjà une source de satisfaction. Contrairement à l'entraînement avec des sportifs d'élite, qui sont habitués à s'impliquer jusqu'à l'épuisement total, l'encadrement de personnes âgées nécessite plus de doigté pour trouver les bons exercices et la bonne intensité. Les participants doivent être stimulés du point de vue musculaire, mais il ne faut pas les surcharger que cela soit physiquement ou mentalement. Cela rend le tout très exigeant mais aussi très passionnant.

**Quel est le défi particulier pour les moniteurs?** Il se situe dans le dosage de l'entraînement. Les participants doivent être encouragés à faire des progrès. Et en même temps, il faut éviter de les surcharger. La difficulté est de trouver l'intensité de l'entraînement (intensité/tolérance) propre à chaque participant et de s'assurer qu'elle soit atteinte pendant le déroulement de chaque exercice (effort cardiaque maximal). Il n'est pas aisé de motiver les gens du point de vue musculaire. Ils ne doivent pas répéter un exercice à plusieurs reprises mais plutôt maintenir un exercice aussi longtemps que possible. Qui pratique régulièrement un entraînement doit avoir une bonne dose de motivation et la conserver sur la durée.

**Comment jugez-vous l'engagement des participants de cette étude?** Tous ont participé et voulu devenir plus fort de leur propre chef. Ils ont fait preuve d'un grand engagement. Les progrès réalisés pendant l'entraînement et l'amélioration de la qualité de vie qui en découlait ont certainement contribué à maintenir leur motivation sur trois mois, une période relativement longue. La plupart des participants ont fait part de leur intérêt de poursuivre cet entraînement de force. Peu d'entre eux se sont dit en revanche «fatigués».

**Que recommanderiez-vous à une personne âgée qui souhaite commencer un entraînement de force?** Cette personne doit s'adresser à un personnel spécialisé. Par exemple dans un centre de fitness (attention aux offres pour le troisième âge!), dans lequel elle se sent à son aise. En outre, elle a la possibilité de réaliser des exercices de renforcement à domicile. Cela nécessite une bonne initiation de la part d'une personne compétente, qui peut également superviser de temps à autre l'entraînement. Le plus simple est d'intégrer un



groupe dans un centre de fitness.

**Quels sont les trois conseils les plus importants que vous donneriez à un moniteur qui souhaite effectuer un entraînement de force aux appareils avec des personnes âgées?** Ce type d'activité doit être ludique pour que les gens y participent régulièrement. Des échauffements et des exercices variés sont une condition. Un entraînement en groupe est assurément l'occasion idéale pour introduire la composante sociale selon la devise «joindre l'utile à l'agréable». D'un point de vue technique, les moniteurs doivent prendre garde que les participants s'échauffent convenablement, qu'ils exécutent correctement les exercices et qu'ils s'entraînent à la bonne intensité. Le langage corporel (teint du visage, mimique, respiration) permet souvent de deviner si la charge est correcte ou non. //

#### Bibliographie

Oschütz, H. & Bélinová, K. *Training im Alter*. In H. Denk, D. Pache & H.-J. Schaller (Hrsg.), *Handbuch Alterssport* (S. 147–198). 2003 Schorndorf, Karl Hofmann.

Tschan, H. *Fit im Krafttraining – Krafttraining, Sinn und Unsinn im Gesundheitssport*. 1999, Österreichische Sportwissenschaftliche Gesellschaft, Tagungsbeiträge, Schlüsselqualifikationen und Leiter/-innenkompetenzen im Gesundheitssport.