

# Le concept « Sport Senior Santé »

Ce label a été initié, créé, déposé par la F.F.R.S. en 2008

Ce concept s'articule autour de 4 piliers :

1. Maintien des **capacités physiques** pour freiner le vieillissement dans un objectif de santé.
2. Animation sur la base d'une **technique sportive** qui soit un **maintien de la motricité** et non un but en soi.
3. Approche des activités physiques et sportives de façon **pluridisciplinaires**.
4. Programmation **d'activités complémentaires** sollicitant **l'ensemble des capacités physiques**.

L'application des principes du concept « Sport Senior Santé » par une pratique hebdomadaire de plusieurs **activités sportives complémentaires** est devenue une référence dans le domaine médical du maintien en forme.

## Les capacités physiques

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Cardio-pulmonaire</b> | Réduire grâce à la pratique d'activités physiques et sportives le déclin de l'aptitude aérobie et ainsi améliorer l'adaptation à l'effort ( <i>endurance</i> ).                             |
| <b>De coordination</b>   | Maintien de l'adresse, de la précision motrice ainsi que des capacités d'orientation et de concentration.<br>Diminution des temps de réaction.  |
| <b>D'équilibre</b>       | Ralentir les effets du vieillissement sur la fonction d'équilibration qui sont à l'origine.   |
| <b>De Souplesse</b>      | Ralentir l'apparition de nombreuses pathologies liées au vieillissement articulaire, limitant l'amplitude des mouvements et entraînant en conséquence une diminution de la souplesse.       |
| <b>Musculaire</b>        | Freiner la diminution globale de la masse musculaire qui se manifeste par la diminution du nombre et du volume des fibres musculaires, remplacées par du tissu conjonctif et de la graisse. |
| <b>De coopération</b>    | Intégrer ou réintégrer la personne dans un mode relationnel qui redonne un sens et une valeur communauté de vie.  |
| <b>D'adresse</b>         | S'exercer pour entretenir voire améliorer l'adresse, la précision motrice ainsi que les capacités d'orientation.<br>Diminuer les temps de réaction.   |
| <b>De mémorisation</b>   | Solliciter les fonctions intellectuelles afin d'éviter les troubles liés au vieillissement du cerveau, dont la baisse de la mémoire et de l'augmentation des chutes.                        |