

JU-SI ADVENTURES



PREPARATIFS HORS SAISON



Février 2019

Une Perspective pour l'Athlète Mature

Avouons-le ; nous ne sommes plus jeunes. Nous, les « baby-boomers » approchons le deuxième stage adulte – alias la retraite. Nous avons donc sauté cette démarcation floue en 2018 pour poursuivre notre passion : la marche à distance. Mais en dehors des saisons de marche, nous devons maintenir une forme physique et une base saine afin que nous puissions accomplir nos prochaines aventures.

Dans cet article, nous partageons certaines de nos trouvailles en recherchant, le conditionnement physique et la santé à la retraite. Un statistique intéressant : 25% des marcheurs à distance sont âgées de 50-79.

En général pour minimiser les maladies et les effets néfastes du vieillissement, on suggère une alimentation équilibrée & nutritive, faire de l'exercice régulièrement, gérer le stress, et avoir un repos adéquat tous les jours. Il y a beaucoup de conseils sur la nutrition mais ils ne sont pas tous bons. Dans cette multitude d'information il est clair qu'il faut choisir un régime alimentaire bien aligner à votre type de corps avec des macronutriments adéquats (glucides, protéines, graisses). Mangez une variété d'aliments, en particulier des légumes, des fruits, des noix et graines, les légumineuses/protéines animales pour maximiser la digestion, et l'absorption des micronutriments (vitamines et minéraux).



Profitez de différentes activités pendant la saison morte

Simon et moi avons un métabolisme très différent. Nous avons appris que Simon doit manger comme un défonceur sinon il perd trop de poids (masse musculaire) quand il fait beaucoup d'exercice. Julie, contrairement, a un métabolisme plus lent et doit réduire les glucides pour maintenir son poids. Pendant les mois « hors saisons », nous mangeons beaucoup de légumes, de graisses saines et de protéines végétales et animales. Pendant nos marches, nos choix alimentaires sont limités à ce qui est disponible le long du trajet. Nous brûlons de 3,500 cal. (Julie) à plus de 5,000 cal (Simon) par jour. Donc nous devons consommer beaucoup de nourriture - principalement en augmentant les glucides et les graisses :o)

Pratiques anti-âges

Certains spécialistes suggèrent des pratiques anti-âge. C'est relativement nouveau (1990+), donc les résultats ne sont pas évidents ou même fiables. « Bio-hacking » suggère le supplément nutritif, le remplacement hormonal et certaines autres biochimies pour tromper ou tout au moins ralentir le processus de vieillissement. En vieillissant, nous absorbons moins de nutriments de notre alimentation et notre production d'hormones diminue. Les hommes produiront de la testostérone tout au long de leur vie mais en produiront moins en vieillissant. Les femmes, lorsqu'elles atteignent la ménopause, diminueront beaucoup plus rapidement la production d'œstrogène et de la



Une autre activité anti-âge naturelle

progestérone. Cela affecte plusieurs marqueurs de santé tels que la densité osseuse, la santé cardiovasculaire et la performance athlétique (pour en nommer que quelques-uns). Selon votre santé, il peut être utile d'envisager des suppléments nutritionnels, hormonothérapie ou suppléments à base de plantes pour améliorer vos objectifs personnels.

Ajustements subtils à vos pratiques d'exercice

Il est évident que les athlètes plus âgés sont mieux adaptés aux sports d'endurance. Donc, ce qui était bon à vingt ans ou à 35 ans ne sera pas nécessairement bon pour notre corps à 50 ans ou à 65 ans. Nous vous encourageons de faire vos propres recherches ; incorporer ce qui est bon pour votre âge et vos circonstances et surtout amusez-vous.



Push-ups avec un gilet de poids

Soyez spécifique ; quels sont vos sports favoris, quels groupes musculaires utilisez-vous ou ignorez-vous ? En hors-saison, maintenez votre base de conditionnement physique en intégrant un protocole d'exercice variée. Cela aidera à maintenir une bonne masse musculaire, un bon niveau d'endurance, et surtout en vue de prévenir les blessures.

En ce qui concerne l'exercice cardiovasculaire, varier le type de cardio que vous effectuez pendant la saison morte. Essayez des activités ou sports différents, telles que de longues promenades en raquettes ou des sorties de ski de fond, alternez vos durées d'intensité modérée plus longue avec intervalles élevés. Il est

important d'inclure l'entraînement en force, après la cinquantaine il est important d'augmenter le poids avec moins de répétitions. Il faut pousser à sa limite – sans exagération. Choisissez des exercices fonctionnels tels que des squats, des fentes, des push-ups, des chin-ups. Ses exercices de base utilisent des groupes musculaires imitant plusieurs mouvements naturels. Ajoutez des exercices pliométriques tels que des sauts d'obstacles, des burpees, et des squats pour minimiser la perte de fibres musculaires à contraction rapide. On perd tous des fibres musculaires à contraction rapide en vieillissant. Ces fibres nous fournissent ces poussées rapide et puissante pour courir ou pour mettre un sac à dos.



Ne cessez pas d'essayer de nouvelles activités

Fondamentalement, la plupart des experts en conditionnement physique suggèrent qu'un athlète plus âgé pousse plus intensément, a plus courtes durées et avec plus de puissances.

Concentrez-vous sur des exercices plus fonctionnels. On doit être plus efficace ! Rappelez-vous qu'il faut

plus de temps de récupération et beaucoup de repos pour récupérer après chaque session d'exercice. N'hésitez surtout pas de prendre une sieste !

Gestion du stress

En ce qui concerne la gestion du stress, c'est un défi à tout âge. Les préoccupations familiales, les parents âgés, décider quand prendre sa retraite peut apporter de l'anxiété. Sans oublier les préoccupations financières et le changement d'identité vis à vis la retraite. Mais l'exercice, la méditation et le maintien d'un bon cercle d'amis aide à réduire les niveaux de stress. S'amuser, jouer et être reconnaissant contribuent à son bien-être !



*Gestion du stress – leçon #4
Canoë avec des amis*



*Gestion du stress – Leçon n °17
Paddle Board avec un neveu*

Simon et moi prenons ce sujet à cœur, on augmente nos chances de bonnes santé et donc une meilleure vie. Nous comprenons que la discipline et la détermination est importantes pour atteindre nos rêves. Avec un peu de chance, notre famille, et de bons amis, nous envisageons pleins d'aventures.

J'espère que vous pouvez vous joindre à nous le long du chemin !



*Stress Management – Lesson #61
Build Snow Structures with Friends and Kids*



*Stress Management – Lesson #114
Snorkling with Friends while Salmon are Spawning*