

Courir après 70 ans

Visite chez le médecin

Une visite d'autant plus importante pour les personnes qui n'ont jusqu'alors jamais couru ou celles qui reprennent après de longues années d'arrêt. « Si la personne a des facteurs de risques, qu'elle n'a rien fait depuis 10 ou 15 ans et qu'elle se met à courir comme ça, d'un seul coup, sans avoir vu son médecin, oui, ça peut être dangereux », alerte la spécialiste qui incite également à faire des examens complémentaires si nécessaire.

« Lors des visites médicales, il faudrait faire un électrocardiogramme, qui détecte 85 % des problèmes cardiaques, signale François Carré, cardiologue rennais et président du Club des Cardiologues du Sport. Ce qui n'est pas toujours le cas en France. » Et de poursuivre : « Le sport ne crée pas une pathologie, il la révèle. Les personnes qui sont décédées en courant avaient, de base, des pathologies cardiaques, connues ou non. »

Votre visite médicale est favorable ? Aucun problème, dans ce cas, pour courir. La course à pied, beaucoup débutent (et performant) tardivement. À condition toutefois de suivre les règles suivantes.

Règle n° 2 : la progressivité

Le mot d'ordre primordial est la progressivité. En compétition comme à l'entraînement, passer de 0 km à un marathon est source de danger. « On ne se met pas d'un coup à faire des longs trails », « Il faut respecter l'épreuve que l'on va faire, cela signifie se préparer »,

Ne pas banaliser les durées, l'effort. « Tout le monde ne peut pas faire un semi-marathon ou un marathon comme ça, prolonge-t-il. Les accidents surviennent dans les 5 derniers km. C'est pour ça que la durée intervient maintenant pour

nous.

Comme on ne part pas pour une heure de footing à l'entraînement si l'on n'a pas couru depuis des années. Pour éviter tout "pépin", il faut être patient et commencer petit pour augmenter au fur et à mesure. Tranquillement.

Règle n° 3 : l'intensité

L'allure elle aussi doit être tranquille. « On ne court pas forcément très vite mais on peut courir longtemps sans problème, estime Martine Duclos. À condition, encore une fois, d'y aller progressivement. »

« Ce n'est pas le semi-marathon ou le marathon qui est dangereux, c'est mon attitude », note François Carré. À savoir, notamment, mon allure. « Les facteurs qui interviennent, en réalité, sont l'intensité de l'effort, la durée et le niveau d'entraînement des coureurs et le fait que les personnes aient ou non un problème cardiaque. »

Il est conseillé de partir lentement, quitte à accélérer un peu par la suite. Pour ne pas faire peur à notre cœur ni à nos muscles. « Si notre cœur bat à soixante pulsations par minute au repos, il passe à cent soixante pulsations par minute lors d'un effort. Les muscles ont besoin de plus d'oxygène, et demandent alors au cœur de leur envoyer davantage de sang oxygéné. »

Règle n°