

Cyclotourisme et séniors

Être cyclo encore

et encore !

La pratique du cyclotourisme est un atout pour notre santé

- Ralentit les effets du vieillissement
- Protège notre système cardiovasculaire
- Amélioration de l'immunité

La pratique du cyclotourisme est un atout
pour notre santé

- Protège notre appareil locomoteur
- Protège notre système nerveux
- Et au plan psychologique

Cependant ...

Nous vieillissons quand même !

Cyclotourisme et séniors

Altération des fonctions physiologiques

La vue :

- Problèmes antérieurs
- Baisse de la vision de près et de loin
- Allongement du temps d'accommodation
- Baisse de la vision crépusculaire
- Augmentation de la sensibilité à l'éblouissement

Cyclotourisme et séniors

Altération des fonctions physiologiques

L'acuité auditive :

- Plus grande difficulté à discerner un son
- Plus grande difficulté à localiser l'origine d'un son

Cyclotourisme et séniors

Altération des fonctions physiologiques

Diminution de l'endurance

- Perte de 15 % entre 30 et 50 ans
- Perte de 15 % entre 50 et 70 ans

Cyclotourisme et séniors

Altération des fonctions physiologiques

Diminution de la masse musculaire :

Diminution de la rapidité :

Diminution de la coordination motrice

Diminution de la résistance au stress

Cyclotourisme et séniors

Altération des fonctions physiologiques

Conséquences des dégradations :

- Augmentation des temps de réaction
- Entraînant une accidentologie différente

Cyclotourisme et séniors

Altération des fonctions physiologiques

→ Les dégradations dues à l'âge
sont-elles à relier aux accidents
impliquant l'inattention ?

Que faire ? 1

Les stratégies de compensation :

- Eviter les situations à risque
- Diminuer sa vitesse
- Augmenter ses distances de sécurité

Que faire ? 2

Les stratégies de compensation :

- S'imposer un respect rigoureux des règles
- Garder sa machine dans un état optimal
- Port du casque indispensable

Que faire ? 3

Les stratégies de compensation :

- Etre toujours actif physiquement et intellectuellement
- Travailler régulièrement équilibre, motricité et coordination
- Etre suivi médicalement (cardiofréquencemètre)

Que faire ? 4

Les stratégies de compensation :

- Pas de sortie sans échauffement
- Pas de sortie sans retour au calme