

Des records pour des seniors bien entraînés

À découvrir dans cette analyse

Qui n'a jamais rêvé d'avoir un corps d'athlète ? Pour ces seniors pulvérisateurs de records c'est une réalité. Mais comment font-ils pour maintenir un niveau d'activité sportive tel qu'ils remportent des médailles aux Jeux Olympiques, alors que les médecins s'accordent pour dire qu'il faut adapter sa pratique à son âge ? Leur devise est : connaître ses limites et les dépasser, refuser de s'arrêter et défier les stéréotypes. C'est en tout cas ce que révèle cette analyse sur les seniors pratiquant un sport de haut niveau. Ce qu'elle montre également c'est que derrière ces figures médiatiques de vétéran c'est tout un modèle de société qui est mis en lumière.

Questions pour lancer et/ou prolonger la réflexion

- Est-ce que pratiquer un sport sert uniquement à se maintenir en bonne forme physique ? Pour quelles raisons pratiquons-nous une activité sportive ?
- Devrait-on tous suivre les nombreux conseils de santé une fois passée la soixantaine ?
- Ces modèles de sportifs sont-ils des exemples, ou au contraire des contre-exemples, pour les aînés ? Font-ils peur ou motivent-ils les sportifs de tous les jours ?

Thèmes

- Sport
- Dépassement de soi
- Culture de la forme physique
- Stéréotypes
- Image des aînés

Olga Kotelko, 91 ans, a battu un record en courant 100 mètres en 23,95 secondes¹. Robert marchand, à 92 ans, finissait le marathon de Toronto en 5h42. À 91 ans, Sy Pelvis soulève 85 kg d'altères. À 80 ans, Yuichiro Miura grimpe l'Everest et remporte le record du plus vieil homme à avoir grimpé l'Everest². Au-delà de tels cas exceptionnels, les événements sportifs qui réunissent des seniors (dans le monde sportif, les seniors sont les plus de 35 ans) et qui font concourir des personnes de plus de 60 ans, se multiplient. Par exemple, les Jeux Mondiaux Vétérans attirent tous les quatre ans davantage de monde : les premiers *World Masters Games* de Toronto, en 1985 attiraient 8300 concurrents, en 2013, à Turin, c'étaient près de 50 000 personnes qui participaient³.

¹ Courrier International en ligne : <http://www.courrierinternational.com/article/2011/06/16/sportive-de-haut-niveau-a-91-ans>.

² France tv info en ligne : http://www.francetvinfo.fr/sports/everest-marathon-cyclisme-ces-papys-qui-battent-des-records_516295.html.

³ *No Age Site* en ligne : <http://www.noagesite.com/index.cgi/fr/3/129>.

Ce qui nous amène à nous poser les questions suivantes : comment ces « super-seniors » sont-ils capables de réaliser de tels exploits ? Au-delà de leurs capacités physiques hors du commun, où vont-ils chercher la motivation à se dépasser de la sorte ? Dans cette analyse, nous verrons que ce phénomène, relativement récent, de seniors qui courent derrière les records nous montre un aspect particulier de notre société, celui d'une culture de la forme physique.

La santé, un enjeu au quotidien

Les recherches scientifiques s'intéressent de plus en plus aux sportifs de plus de 85 ans, mais jusqu'à présent, elles portaient surtout sur l'alimentation, la qualité de l'air ou la génétique. Depuis peu, la génération qui a été baignée dans la culture du fitness des années 1970 commence à vieillir et les recherches portant sur l'activité physique elle-même se multiplient. Et leur constat est intéressant : la médecine aurait minimisé les capacités des personnes âgées à faire du sport de haut niveau sans risque pour leur santé (Grierson, 2011). Et même, la diminution des performances liées à l'âge serait relativement peu marquée avant 70 ans, et un entraînement régulier permettrait de rester performant à un âge avancé (Fournier, 2012). Le temps où les aînés devaient se reposer sans trop bouger est bien dépassé.

Mais la santé est surtout devenu l'enjeu majeur de nos sociétés, et ce, dans tous les domaines (et à plus forte raison dans celui du vieillissement). Aujourd'hui il est prouvé que faire du sport quotidiennement et à chaque âge préserve le corps humain. Cette découverte a orienté les politiques de santé publique, qui multiplient les conseils de prévention, d'anticipation, de consommation. Fondée sur une rationalisation de l'activité physique (par exemple, il « faut » faire 10 000 pas ou 20 minutes d'activité par jour pour se maintenir en bonne forme), l'idée que la santé peut toujours être améliorée par chacun s'est répandue, donnant naissance à ce qu'on peut appeler une « culture de la forme physique » (Goldstein, 2003).

C'est cette culture de l'activité physique qui sous-tend les pratiques des sportifs vétérans à la conquête permanente de records. Une étude menée sur les sportifs français de plus de 60 ans révèle que certains vétérans justifient une telle intensité de leur pratique par le contrôle de leur santé et le dépassement de leurs limites : « *la santé se conquiert et se dépasse* » et « *les limites du corps et de l'âge se repoussent* » (interviews menées par Henaff-Pineau, 2009, p.79). Ainsi, une vieillesse autonome se « mériterait » et nécessiterait un entraînement rigoureux et régulier. Ces sportifs seraient donc animés par une volonté de vivre plus longtemps en bonne santé en conservant un contrôle sur leur corps et sur leur vie.

« Plus vite, plus fort, plus longtemps »

Selon une étude sur des athlètes de l'*Australian Masters Games* âgés de 60 à 89 ans (Dionigi, 2006), les sportifs vétérans ont le sentiment que plus ils utilisent leur corps, plus ils retardent les maladies liées à l'âge. Autrement dit le sport les maintiendra en bonne santé le plus longtemps possible. Ils sont pourtant conscients que cela ne durera pas éternellement, mais souhaitent en profiter tant qu'il est encore temps. Il s'agit là d'une manière de vivre l'instant présent, d'en profiter pleinement.

Une autre motivation à pratiquer un sport de haut niveau est celui de la peur de la dépendance. Ils partagent en effet la crainte de « devenir vieux » dès lors qu'ils arrêteront la compétition. Devenir vieux étant associé à la fragilité, à la dépendance. Une joueuse de badminton de 71 ans témoigne de cette crainte : « *si tu ne l'utilises pas [le corps], tu le perds* » (Dionigi, 2006, p.187). Ils ont le désir de se battre chaque jour contre les douleurs, et de continuer les entraînements et la compétition jusqu'à ce que le corps ne le leur permette plus. L'étude française montre même que

ces personnes peuvent partager un sentiment d'invulnérabilité, recherchant en permanence le record, en conquête perpétuelle du dépassement de soi, pour ne pas faiblir (Henaff-Pineau, 2009).

Le paradoxe du sport

Du sport, oui mais comment ? C'est que le sport, et à plus forte raison le sport à un âge avancé, présente un paradoxe. Il recouvre à la fois des vertus de fortification du corps et est un vecteur important de fragilisation (Henaff-Pineau, 2009) : il active la production d'antioxydants qui ont une action bénéfique pour le corps, et en même temps, il libère des toxines et déchire les muscles. Les conseils des médecins vont d'ailleurs toujours dans le sens d'un équilibre dans la pratique sportive, ni trop, ni trop peu.

La stratégie majoritairement adoptée par les sportifs âgés est celle d'une adaptation progressive des entraînements aux capacités physiques. Mais les personnes dont on parle ici adoptent la stratégie inverse : augmenter, dans les limites du possible, la fréquence des entraînements et leur intensité (*ibid.*). Ces athlètes dépassent les limites et jouent sur cette frontière entre les bénéfices et les risques de la pratique sportive. Ils doivent faire face au paradoxe en continuant à s'entraîner, à maintenir voire augmenter leur pratique sportive, tout en diminuant l'impact négatif que cela peut avoir sur leur corps. Ainsi, à chaque record battu ou chaque fois qu'un athlète a mis son corps en difficulté, il a à la fois risqué son capital santé et contribué à rendre son corps plus résistant. C'est donc à un jeu dangereux que se livrent ces athlètes aux cheveux gris, mais pour quelles raisons ?

Défier les stéréotypes sur l'âge

L'étude australienne montre que ces sportifs ont le sentiment d'être uniques et d'avoir de la chance de pouvoir encore faire des compétitions de haut niveau pour lesquelles bon nombre de plus jeunes n'auraient pas les capacités. Ils se sentent différents des autres personnes du même âge car, disent-ils, eux ne sont pas fatigués ni fragiles. Ce faisant, ils partagent les stéréotypes liés à l'âge car ils se construisent une image d'eux-mêmes en opposition à une image stéréotypée des personnes âgées (perçues comme fragiles). Cette idée est bien souvent renforcée par l'entourage qui juge leur pratique sportive comme non conforme à l'âge qu'ils ont : « *À ton âge, tu devrais te reposer et arrêter de faire du sport* ». Mais en même temps que ces personnes renforcent les stéréotypes de l'âge, ils véhiculent une image positive et active du vieillissement qui contrebalance les stéréotypes négatifs et contribuent à transformer l'image des personnes âgées dans la société.

Etre beaux et jeunes

L'étude menée sur les sportifs français (tous niveaux confondus) montre que l'apparence physique est un moteur non négligeable de la sportivité chez les plus de 60 ans (Henaff-Pineau, 2009). Et de rappeler l'importance de penser le vieillissement aussi en termes de féminité et de masculinité, qu'au-delà de 60 ans, on reste des êtres sexués qui ont l'envie de plaire.

À un degré beaucoup plus poussé certains envisagent le sport comme un moyen de rester jeunes.



Source : <http://www.charleseugster.net/>, avec la permission de www.Potoczna.com

Cette photo est publiée sur le blog de Charles Eugster, un athlète britannique qui a battu à 95 ans le record du 200 mètres de course à pieds en 55,38 secondes. Sur son blog il met en avant l'importance d'être acteur de sa santé pour rester jeune : « *Un vieillissement réussi nécessite du travail, de la diète et de l'exercice [...] Les corps peuvent maintenant être reconstruits à n'importe quel âge et une nouvelle vie peut commencer. Voir des rois et reines de beauté dans la catégorie des 80 ans, ou avoir un corps de plage à l'âge de 94 ans n'est pas impossible* »⁴.

Cette image exprime de manière caricaturale et humoristique l'une des motivations de ces grands sportifs baignés dans une culture du sport, de la santé et de la jeunesse : celui de rester beaux et jeunes. De même, les *World Masters Games* de 2009 avaient pour devise « *en forme, en s'amusant et toujours jeunes* »⁵.

Pour synthétiser et prolonger la réflexion

L'analyse des pratiques sportives de haut niveau des seniors nous donne un éclairage intéressant sur notre société. En effet, nous vivons dans une société où vieillir en bonne santé est devenu possible (voire est devenu la norme), où la jeunesse est valorisée et où des stéréotypes liés à l'âge sont toujours présents. Leurs pratiques sont donc façonnées par cette culture et les motivations s'articulent de façon complexe et différente selon chaque sportif : d'un point de vue physique, un souci accru pour la santé, nourri par la crainte de la dépendance, les pousse à jouer avec les limites de ce que leur corps peut supporter. D'un point de vue psychologique, c'est une volonté de lutter contre les stéréotypes de l'âge, que pourtant ils partagent, en s'occupant de leur apparence physique.

Dans une société où les stéréotypes négatifs sur le vieillissement existent toujours, que peut-on faire de ces exploits sportifs ? Doit-on les utiliser en exemple pour montrer qu'être âgé ce n'est pas être usé ? Mais ne risque-t-on pas alors de renforcer la norme sociale du bien-vieillir (qui peut devenir une véritable tyrannie), que nous avons déjà mise en avant dans une précédente analyse (Dayez, 2012) ? Doit-on au contraire les considérer comme des cas exceptionnels qui nous empêchent de comprendre la réalité complexe du vieillissement ? La prudence nous enseignerait certainement de considérer ces exploits avec précaution et de laisser à chacun, selon son expérience, le loisir de se faire sa propre opinion.

Hélène Eraly

⁴ Blog de Charles Eugster, en ligne: <http://www.charleseugster.net/page6.htm>.

⁵ « *Fit, fun, and forever young* », *Masters events* en ligne: <http://www.mastersevents.com/Turin2013>.

Pour aller plus loin...

- Dayez, J.-B. (2012), Vieillir, mais rester jeune : la tyrannie du bien-vieillir. *Analyses Énéo*, 2012/05.
- Dionigi, R., (2006), « Competitive Sport as Leisure in Later Life: Negotiations, Discourse, and Aging », *Leisure Sciences*, n°28, pp.181-196.
- Grierson, B., (2011), « Sportive de haut niveau à 91 ans », dans le *Courrier International*, en ligne : <http://www.courrierinternational.com/article/2011/06/16/sportive-de-haut-niveau-a-91-ans>.
- Goldstein, M. S., (2003), « The Culture of Fitness and the Growth of CAM », dans Kelner, M., Wellman, B., Pescosolido, B., Saks, M., *Complementary and Alternative medicine*, New-York, Routledge, Taylor and Francis, pp.27-38.
- Henaff-Pineau, P.-C., (2009), « Vieillesse et pratiques sportives : entre modération et intensification », *Lien social et Politiques*, n° 62, pp. 71-83.
- Henaff-Pineau, P.-C., (2012), « Genre et parcours sportifs des seniors : du semblable au dissemblable », *Sociologies* [En ligne] : <http://sociologies.revues.org/4135>.

Pour citer cette analyse

Eraly, H. (2015). Des records pour des seniors bien entraînés. *Analyses Énéo*, 2015/14.

Avertissement : Les analyses Énéo ont pour objectif d'enrichir une réflexion et/ou un débat à propos d'un thème donné. Elles ne proposent pas de positions avalisées par l'asbl et n'engagent que leur(s) auteur(e)(s).

Énéo, mouvement social des aînés asbl

Chaussée de Haecht 579 BP 40 – 1031 Schaerbeek - Belgique
e-mail : info@eneo.be – tél. : 00 32 2 246 46 73

En partenariat avec



Avec le soutien de



Avec l'appui de

