

Reprendre une activité physique après 50 ans – Bibliographie UT

Eloge de la maturité : le guide du bien-être pour vos prochaines années / Dr. Bernadette de Gasquet ; avec la participation du Dr. Marie Thirion. - Paris : Robert Laffont, 2017. - 300 p. : ill. ; 24 cm. - (Réponses). – 9782221159590

L'auteure donne des conseils aux seniors pour rester en forme grâce à des exercices physiques adaptés, voire aménagés.

Yoga pour les seniors / Willem Wittstamm ; préface de Eckart Von Hirschhausen ; traduit de l'allemand par Flora Brunier. - Paris : Le Courrier du Livre, 2017 . - 144 p. : ill. ; 25 cm. - Bibliographie. - Index. - 978-2-7029-1276-8

Un programme en sept semaines expliqué étape par étape, avec des exercices pour améliorer son équilibre, sa coordination, sa tenue, sa mobilité et sa force, ainsi que des méditations et des relaxations pour développer sa paix intérieure.

La gym douce sénior / Jacques Choque ; photographies François Pham. - Paris : Ellebore, 2015. - 176 p. : ill. ; 23 cm + DVD. – 9791023000450

Des exercices ciblés et des séances complètes de gym douce pour retrouver une meilleure condition physique, préserver sa santé et son autonomie. Avec, en fin d'ouvrage, des conseils sur les autres pratiques sportives conseillées pour les seniors.

Ateliers d'activités physiques : fiches d'activités, évaluation, méthodologie / Delphine Dandois. - Paris : Editions Phalente, 2012. - 154 p. : ill. ; 22 cm. - (Ateliers d'animation séniors). - Lexique. – 9782368350027

Ergothérapeute, l'auteure présente une méthodologie fournissant des informations théoriques pour mettre en place des activités axées sur la mobilité pour les personnes âgées de 65 ans et plus. Le guide est complété par des fiches d'activités conçues selon le degré d'autonomie de chacun.

Reprendre le sport / Patrick Seners ; préface du Docteur Christian Bénézis. - Vergèze : Th. Souccar, 2012. - 239 p. : ill. ; 23 cm. - 9782916878904

Les conseils d'un professeur d'EPS pour reprendre une activité sportive régulière. Des conseils de remise en forme sont accompagnés des détails de la méthode body cardio moving pour planifier les séances de manière à les rendre moins contraignantes, tout en favorisant le renforcement musculaire, les mobilisations articulaires, le renforcement cardiaque et l'agilité

Santé, activité physique et bien-être pour les seniors / sous la direction du professeur Isabelle Dionne ; avec la collaboration de Martin Brochu, Pierre Gauthier, Eric Goulet, et.al. - Paris : Chiron, 2012. - 151 p. : ill. ; 24 cm. - (Sport et santé). – 9782702714003

Cet ouvrage démontre les bienfaits du sport sur la santé des personnes âgées. Du point de vue respiratoire, cardiaque, ou cognitif, il explique qu'une activité sportive est toujours bénéfique au vieillissement et à l'autonomie des personnes.

Activités physiques chez l'adulte de plus de 55 ans : tableaux cliniques et programmes d'exercices / par Marie-José Manidi et Jean-Pierre Michel. - Paris : Masson, 1998. - XV, 272 p. ; 24 cm. - (Le point en rééducation et en APS ; 5). - Annexe. - Glossaire. - 2-225-83021-5

Comprend 7 chapitres correspondant aux 7 fonctions vitales : circulatoire, perceptive, sensori-motrice, respiratoire, digestive, métabolique et sexuelle. Chaque chapitre présente en 1re partie, les principaux tableaux cliniques liés au vieillissement ; la 2e partie décrit un programme d'exercices illustrés favorisant l'entraînement systématique de la fonction visée.

Bibliothèque centrale du Hainaut (La Louvière)

Le sport après 50 ans / sous la direction de Charles Thiebault et Pierre Sprumont. - Bruxelles : De Boeck, 2005. - 295 p. : ill. ; 27 cm. - (Sciences et pratiques du sport). - Bibliographie. - Index. -La couv. porte en plus : "Mise au point scientifique à l'usage des médecins et des professionnels du sport". - 9782804146290

Le sport n'est plus réservé aux jeunes, mais aussi aux personnes plus âgées. L'exercice physique peut retarder les processus du vieillissement ; améliore les conditions de vie en prolongeant les possibilités de mobilité et maintient les contacts sociaux.

Les sports d'endurance après 50 ans / par Michel Delore. - Paris : Amphora, 2002. - 127 p. ; 21 cm. - (Santé Plaisir Performance). - 2-85180-596-7

Quels sports d'endurance peut-on pratiquer après 50 ans ? Quels sont ceux qui conviennent le mieux ? Comment se faire contrôler par un médecin lorsque l'on pratique la randonnée à pied ou en vélo, la course à pied, le cyclisme, la natation ? Ce guide pratique tente d'apporter les réponses à ces questions de plus en plus fréquemment posées.