

Sport des adultes – Endurance ludique: Pourquoi entraîner l'endurance?

Améliorer son endurance aérobie est d'une importance centrale pour le sport de loisirs et de santé. Un entraînement bien dosé diminue en effet la probabilité de voir apparaître ou s'installer des facteurs de risque favorisant les maladies cardiovasculaires. Chez les personnes en bonne forme, l'effet préventif n'est aussi plus à démontrer.



Il est motivant pour les participants de connaître les effets positifs de l'entraînement d'endurance.

Un [entraînement d'endurance](#) (pdf) aérobie bien ciblé a un effet positif sur la santé en influençant les paramètres suivants:

- Renforcement du système cardiovasculaire: le muscle cardiaque est mieux approvisionné en oxygène et la pression sanguine diminue.
- Meilleure régulation des fonctions végétatives (système cardiovasculaire, digestion, température, rythme sommeil/veille).
- Diminution du taux de lipides dans le sang et augmentation de la fraction du bon cholestérol sanguin.
- Augmentation de l'activité métabolique et de la dépense énergétique, optimisation du poids du corps.
- Amélioration du comportement alimentaire et baisse de la consommation de boissons alcoolisées et de tabac.
- Amélioration de l'humeur et diminution des états dépressifs et des crises d'angoisse.

Espérance de vie allongée

Une étude réalisée en Finlande atteste les effets positifs d'un entraînement d'endurance sur la santé. Statistiquement, un adulte qui s'entraîne régulièrement a deux fois moins de risque de surcharge pondérale; son risque d'hypertension artérielle est diminué de 30%, et celui d'infarctus de 50%; il a par ailleurs une espérance de vie plus longue de deux à neuf ans.

Les effets positifs d'un entraînement d'endurance d'intensité modérée à l'âge adulte dépendent toutefois de la régularité avec laquelle il est pratiqué. En cas d'inactivité prolongée, le niveau de performance se détériore sensiblement. Débuter ou reprendre un entraînement d'endurance porte encore ses fruits à un âge avancé.

Malgré le recul du niveau absolu de performance, les adaptations observées lors d'efforts d'endurance sont comparables à tout âge. Ainsi, il est encore possible d'accomplir des performances d'endurance remarquables,

comme courir un marathon, à un âge avancé.

Source: [Sport des adultes Suisse esa](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO