




Running, tennis, vélo : à partir de 50 ans, la méthode pour rester performant le plus longtemps possible

Par Jeanne Sénéchal

Il y a 2 heures

 [Ajouter Le Figaro à vos sources préférées](#)

Tennis Running Vélo



Après 40 ans, une baisse physique de 7 à 10 % par décennie. *Zorica Nastasic / Getty Images*

NOS CONSEILS - Pour continuer à courir, jouer au tennis ou faire du vélo à cinquante ans passés, il ne suffit pas de s'entraîner davantage. Il faut apprendre à doser, varier, renforcer et mieux récupérer. Deux physiologistes détaillent les ajustements qui permettent de durer.

conseils tournaient autour du thème «*comment se mettre au sport à 50 ans*». Mais il trouvait beaucoup moins de réponses à la question qui l'intéressait vraiment, lui qui court depuis toujours : comment continuer une fois passée la période de forme optimale de la vie ?

C'est l'un des angles morts du discours grand public sur le sport après 50 ans. On sait dire aux sédentaires comment commencer ; on dit moins aux sportifs réguliers comment durer. Or une pratique construite à 30 ou 40 ans ne suffit pas toujours à faire durer le corps après 50 ans. À partir de 50 ans, il ne s'agit pas de renoncer, mais d'anticiper. Et pour ceux qui n'ont rien adapté jusque-là, il n'est jamais trop tard : à 60 ou 70 ans, changer de méthode peut encore permettre de prolonger sa pratique, à condition d'y aller progressivement.

Pour comprendre quoi changer, et quand, nous avons interrogé deux physiologistes. Romuald Lepers*, professeur à l'Université de Bourgogne et directeur adjoint du laboratoire Inserm CAPS U1093, étudie les sportifs de plus de 40 ans qui continuent à s'entraîner et à concourir. Ancien triathlète de haut niveau amateur, il a lui-même réorganisé sa pratique à 55 ans. Guillaume Millet, professeur à l'Université Jean-Monnet de Saint-Étienne, est spécialiste de la fatigue et de l'ultra-endurance. Leur réponse prend à revers l'instinct du sportif

Après 40 ans, une baisse physique de 7 à 10 % par décennie

Autant commencer par ce que tout sportif finit par constater : même entraîné, le corps vieillit. La baisse arrive souvent par petites touches - une allure qui ralentit, une accélération moins facile, une récupération plus lente après une séance habituelle. Les chiffres en donnent la mesure : selon Romuald Lepers, les capacités cardiovasculaires, respiratoires et musculaires diminuent en moyenne de 7 à 10 % par décennie à partir de 40 ans.

«*On diminue en aptitude cardiorespiratoire, on diminue en aptitude musculaire, on perd de la force parce que le muscle vieillit. On perd aussi de la souplesse. En fait, on perd un peu de tout*», résume le physiologiste. L'entraînement ralentit ce phénomène : un sportif régulier décline moins vite qu'un sédentaire, mais il décline quand même. Et

Toutes les qualités ne déclinent pas au même rythme. La force et l'explosivité baissent plus vite que l'endurance : le coureur de fond ou le cycliste peut donc tenir plus longtemps, quand le joueur de tennis sent plus vite la perte de vivacité dans les appuis, les freinages, les relances. D'où le premier contresens à éviter : conclure qu'il faut simplement lever le pied.

Après 50 ans, le cardio ne suffit plus

Le premier réflexe à corriger touche les sportifs d'endurance - coureurs, cyclistes, triathlètes. Habités à soigner leur moteur cardiaque, ils négligent presque toujours leur force. *«Ce n'est pas leur truc. Ils préfèrent aller courir que faire de la salle»*, observe Romuald Lepers. Pourtant, *«quand on court ou quand on fait du vélo, c'est quand même le muscle qui nous fait avancer. Ce n'est pas seulement l'oxygène»*.

Encore faut-il s'entendre sur les mots. Le physiologiste préfère parler de *«renforcement musculaire»* plutôt que de *«musculature en salle»*, une expression qui rebute les sportifs d'endurance. Il ne s'agit pas forcément de soulever des charges lourdes : *«Avec un tapis de sol, on peut déjà faire beaucoup de choses : des squats, des pompes, des sauts, des fentes.»*

Pour beaucoup de coureurs ou de cyclistes, ajouter du renforcement, c'est avoir l'impression de retirer du temps à leur discipline. C'est ce raisonnement qu'il faut inverser : après 50 ans, le renforcement devient l'une des conditions pour continuer. Une méta-analyse publiée en 2022 dans le *British Journal of Sports Medicine* l'appuie : 30 à 60 minutes par semaine de renforcement musculaire sont associées à une baisse de 10 à 17 % du risque de mortalité et de plusieurs grandes maladies chroniques, avec un bénéfice plus net lorsque ce renforcement est associé à une activité d'endurance.

La règle, toutefois, reste la progressivité. Le premier mois, Lepers conseille trois séances courtes de vingt minutes par semaine plutôt qu'une longue séance trop ambitieuse : de quoi installer une habitude sans s'exposer aux courbatures qui découragent ni aux mauvais gestes qui blessent. Un coach peut aider à bien démarrer.

Presque une nécessité

Guillaume Millet, professeur à l'Université Jean-Monnet de Saint-Étienne, spécialiste de la fatigue et de l'ultra-endurance

Avec l'âge, la mobilité et l'équilibre comptent eux aussi davantage. *«Il faut accepter de consacrer une partie de son entraînement, par exemple une fois par semaine, à autre chose : du renforcement, de la mobilité, de l'équilibre»*, résume Lepers.

Running, vélo, tennis : ce qu'il faut changer

Guillaume Millet parle d'*«entraînement croisé»* : varier les activités pour garder du cardio sans multiplier les impacts, compenser ce qu'une discipline ne sollicite pas, préserver les gestes explosifs. Cette logique existe déjà chez les sportifs qui s'entraînent beaucoup ; *«Quand on est plus vieux, cela devient presque une nécessité»*, résume-t-il.

Pour le coureur, il ne s'agit pas forcément de courir moins, mais de courir autrement. La course impose des chocs répétés aux articulations, aux tendons et aux cartilages ; à 50 ans, mieux vaut donc varier les allures, conserver un peu d'intensité, ajouter du renforcement musculaire, ou remplacer certaines sorties par du vélo ou de la natation.

Pour le cycliste, le problème est presque inverse. Le vélo est l'un des sports que l'on peut pratiquer le plus longtemps, parce qu'il n'impose pas les mêmes chocs. Mais ce confort a son revers : il travaille peu le haut du corps, la masse osseuse et la proprioception (le sens de l'équilibre et des appuis). Il doit donc être complété par du renforcement, de la marche ou de la randonnée.

Pour le joueur de tennis, le point de vigilance tient aux changements d'appui répétés. *«Avec l'âge, le corps absorbe moins les chocs, les accélérations et les décélérations. Donc on a plus de risques de se blesser»*, prévient Millet. Continuer suppose donc de préparer davantage le corps en dehors du court, par du renforcement, de la mobilité et du travail d'équilibre, et parfois de modifier sa pratique. Le padel peut alors offrir une alternative plus douce dans les déplacements, avec moins de terrain à couvrir, sans renoncer au plaisir de la raquette.

ne peut pas s'entraîner autant», prévient Guillaume Millet. Mieux vaut alors doser et varier : courir un jour, renforcer le lendemain, nager ou pédaler ensuite, pour laisser au corps le temps d'encaisser.

«Les choses les plus importantes sont simples : ce qu'on mange, ce qu'on boit, et la quantité de sommeil qu'on a. C'est la base», martèle Romuald Lepers. Avec l'âge, ces fondamentaux pèsent davantage dans la récupération, de même que l'apport en protéines, à surveiller pour limiter la fonte musculaire.



Quand on est jeune, on s'entraîne pour performer. Quand on vieillit, normalement, on s'entraîne pour être en bonne santé.

Romuald Lepers, professeur à l'Université de Bourgogne

Il faut aussi revoir sa tolérance à la douleur. À 30 ans, beaucoup de sportifs peuvent absorber une séance de trop ou une gêne ignorée. À 50 ans, l'erreur se paie plus longtemps. *«Il ne faut pas faire du sport à travers la douleur. Si l'on a mal, c'est que quelque chose ne va pas», prévient Millet. Une douleur articulaire ou tendineuse ne doit pas forcément conduire à tout arrêter, mais à changer la séance : remplacer une sortie de course par du vélo, alléger une séance de tennis, privilégier le renforcement ou la mobilité.*

Adapter sa pratique sans renoncer

Pendant trente-cinq ans, Romuald Lepers a surtout entraîné son corps à l'endurance. Triathlète de haut niveau amateur, plusieurs fois engagé sur l'Ironman d'Hawaï, 7e de l'Embrunman et 2e du Norseman, en Norvège, il a longtemps construit sa pratique autour du même triptyque : nager, pédaler, courir. Puis, à 55 ans, il a découvert l'Hyrox, cette discipline qui alterne course à pied et exercices de force. Sans abandonner l'endurance, il a alors réduit son volume d'entraînement et donné davantage de place au renforcement musculaire.

vingt ans, je n'aurais pas été capable de faire les exercices de musculation ou au poids du corps que je fais aujourd'hui»

Reste, finalement, à changer de regard sur la performance. «*Quand on est jeune, on s'entraîne pour performer. Quand on vieillit, normalement, on s'entraîne pour être en bonne santé*», observe Lepers. Après 50 ans, le meilleur sport n'est pas celui qui impressionne le plus : c'est celui que l'on pourra encore pratiquer dans dix ans. Celui qu'on adapte pour ne pas l'abandonner.

*Romuald Lepers a publié *Athlète master. S'entraîner et performer à 40, 50 ans et plus*, aux éditions Outdoor, en 2022.

La rédaction vous conseille

- [Le palmarès des sports qui font gagner le plus d'années d'espérance de vie](#)
- [«Je ne m'entraîne plus à l'aveugle» : comment Christophe, 67 ans, s'appuie sur l'IA pour améliorer sa forme](#)
- [«À 65 ans, leur cerveau s'est remis à grossir» : la méthode des 3 S du neuroscientifique Tommy Wood](#)

une édition 2026 complètement folle qui a fait bouger les lignes 🇫🇷



Roland-Garros : des qualifications à la finale, l'épopée lumineuse de Maja Chwalinska 🇫🇷



Roland-Garros : Jakub Mensik, la nouvelle menace qui plane sur Alexander Zverev 🇫🇷



Roland Garros : la demi-finale Kostyuk-Andreeva sur fond de guerre en Ukraine 🇫🇷



Restructuration de la fédération, investissement de long terme... À Roland-Garros, le triomphe du modèle italien 🇫🇷



Roland-Garros : dernière chance française, Diane Parry veut prendre son quart 🇫🇷

Roland-Garros 2026 : Sur quelle chaîne et à quelle heure voir les 8e de finale ?



Roland-Garros : Sur quelle chaîne et à quelle heure voir Auger-Aliassime – Nakashima ?



Roland-Garros, une puissance sportive et médiatique au service de la jeunesse

