

# BULLETIN SCIENTIFIQUE ASTB 1/2019

- Tome 5 -

## Le Guide 100T-senior©

*Guide de Bio-training aérobie marche pour seniors et seniors fragilisés*

Ce Guide de **Bio-training** de la Collection **Performance et Santé** de 95 pages est un outil de **vulgarisation scientifique** édité par l'ASTB à l'attention des **seniors et seniors fragilisés** et des personnels d'**encadrement** en charge de leur **entraînement** ou de leur **rééducation**. Cette version « Grand Public » est disponible via Amazon en version brochée et en Ebook via l'application Kindle. Ce guide répond aussi de façon détaillée à l'ensemble des questions formulées par tous les organismes ayant signé une Convention avec l'ASTB sur le **Bio-training MeRCI-astb©** qui peut se définir comme étant la technique de référence en matière d'entraînement et/ou de rééducation aérobie **Métabolique, Respiratoire et Cardiovasculaire Individuelle**.

La partie 1 est une présentation simple des principes fondamentaux de l'entraînement scientifique individuel « **ESI** », entraînement foncier, aérobie, continu, global, défini comme un « **Bio-training** » idéal, dont les résultats, tant en termes de **santé** que de **performances**, ont fait l'objet depuis plus de 30 ans de publications scientifiques sur les résultats spectaculaires obtenus dans ces deux domaines.

La partie 2 met en exergue les raisons physiologiques qui amènent à promouvoir chez le senior la **marche** comme base de l'**entretien** et du **développement** aussi bien de l'aptitude foncière aérobie, des capacités intellectuelles, sensorielles et motrices, que dans le **traitement** de très nombreuses pathologies traditionnellement abusivement ou exclusivement traitées par l'interdiction d'activité et la surconsommation de molécules chimiques.

La partie 3 est consacrée à une présentation pratique des formations ASTB « **Performance et Santé** dispensées aux moniteurs et animateurs des Clubs en charge de seniors et seniors fragilisés :

- **PS1** est un guide pratique ayant pour objectif d'assurer un encadrement efficace et sécurisé de la **séance d'entraînement-rééducation** sur n'importe quel circuit pédestre référent labellisé **100T-senior©**.
- **PS2** met à disposition de cet encadrement ou des individuels exercés un **test de terrain simple « PCV »** permettant de cibler sans danger le **niveau optimal d'intensité** à réserver à la séance d'entraînement-rééducation à la marche et d'évaluer le niveau d'aptitude aérobie initial et en cours d'entraînement.
- **PS3** fournit aux équipes d'encadrement les matériels et les méthodes utilisées pour **expertiser et labelliser des circuits de référence** susceptibles de rentrer dans les critères du programme français **100T-senior©**.

La partie 4 est une traduction française de l'article anglais concernant la **technique de détermination du seuil respiratoire** utilisée par l'ASTB pour cibler efficacement et en sécurité, la vitesse cible de marche individuelle permettant **d'optimiser le Bio-training** pour les seniors et les seniors fragilisés. Certains chapitres ont été remaniés ou complétés afin de fournir au lecteur des précisions techniques que la concision de l'article d'origine ne permettait pas de développer.

La partie 5 est une présentation synthétique en forme de conclusion pratique de la conduite à tenir en fonction du **rapport efficacité/risque** pour les principales situations pratiques auxquelles sont confrontés les seniors et leur encadrement lorsqu'il s'agit de prendre une décision de **Bio-training**, qu'il s'agisse de séances d'entraînement-rééducation **d'entretien** ou de séances **thérapeutiques**.

La partie 6 est un **Répertoire** de la vingtaine de nouveaux **circuits référents** labellisés **100T-senior©** en 2018 qui reproduit la table des matières d'un ouvrage de 65 pages que le lecteur peut consulter pour mettre en place et finaliser des plannings de **Bio-training**.

La partie 7 présente une liste des **références bibliographiques** des travaux scientifiques auxquels a participé l'ASTB à l'origine de cet ouvrage : articles de revues internationales à comité de lecture, ouvrages ou synthèses de vulgarisation scientifique, thèses et mémoires universitaires de troisième cycle inspirés et encadrés par le Laboratoire Performance et Santé de l'ASTB.

# - Tome 6 – Circuits 100T-senior©

*Circuits de Bio-training aérobic marche pour seniors labellisés en 2018*

Cet ouvrage de 65 pages de la Collection **Performance et Santé, Tome 6** d'une série qui en comportera **10** d'ici 2 ans, présente une vingtaine de nouveaux circuits labellisés **100T-senior©** par un **Comité Scientifique et d'Ethique** indépendant :

**01**-Bourg en Bresse-Le lac de Bouvent / **03**-Vichy-Esplanade Napoléon3 / **06**-Villeneuve Loubet-Parc Vaugrenier / **09**-Foix-Parc de Bouychères / **13**-Marseille-Parc Borély / **14**-Caen-Parc d'Ornano / **17**-La Rochelle-Parc Charruyer / **23**-Guéret- Base de Courtille / **25**-Besançon-Parc Chamars / **29**-Brest-Vallon du Stang Alar / **31**-Toulouse-La Ramée / **33**-Mérignac-Parc du Bourran / **35**-Rennes-Parc de Maurepas / **37**-Tours-Lac des Bretonnières / **42**-La Talaudière-Lac de la Talaudière / **43**-Le Puy en Velay-Jardin Henri Vinay / **46**-Cahors-Allée des soupirs / **51**-Reims-Parc Léo Lagrange / **55**-Bar Le Duc-Parc de l'Hôtel de ville / **57**-Metz-Jardin Jean-Marie Petit.

Ces ouvrages ont pour objet de fournir aux **seniors et seniors fragilisés** et aux équipes en charge de leur entraînement et rééducation **200 circuits de parcs urbains référents** expertisés sur toute la France pour réaliser des séances optimales de **Bio-training Marche** à but **d'entretien** ou à visée **thérapeutique** ainsi que les tests **d'évaluation et de suivi de leur aptitude**.

Chaque Tome comporte une vingtaine de fascicules de 3 pages avec une **Présentation générale** textuelle, un **Plan-Guide** et un **Photo-Guide** ouvert. Chaque Photo-guide comporte 28 photos qui permettent de repérer facilement les **balises nature** découpant chaque circuit en 27 séquences fonctionnelles. Sous chaque photo de balise, seront insérés les **timings individualisés** des seniors à entraîner, timings personnels imposant une **vitesse** et une **dépense énergétique adaptées** à leur aptitude présente et à chaque séquence.

Le **fondement physiologique** et l'utilisation rationnelle de ces circuits référents labellisés sont explicités dans l'ouvrage de 95 pages intitulé « **Guide 100T-senior© : Guide de Bio-training aérobic à la marche pour seniors et seniors fragilisés** », disponible via ASTB ou via Amazon et l'application Kindle. Le lecteur désireux de mettre en place des plannings de **Bio-training senior** peut sélectionner parmi les circuits de la **Table des Matières** ceux qui sont les plus accessibles selon sa situation géographique. Il peut compléter cette recherche auprès de l'ASTB pour vérifier la validité du label d'anciens circuits plus proches, confirmer l'éventualité d'une labellisation en cours demandée par un Club, une Association, un Office du Tourisme, une Municipalité, une Maison médicale, un Service hospitalier, un EHPAD, etc., ou même demander l'expertise d'un nouveau circuit.