

*MON COACH REMISE EN FORME*  
**PATRICK SENERS**

**19**  
séances  
clés en main

# UN CORPS D'ATHLÈTE À 60 ANS

**LA MÉTHODE SENERS**

– de graisse, + de muscle, + de santé

# UN CORPS D'ATHLÈTE À 60 ANS

La méthode Seners

Patrick Seners

## **Du même auteur**

*Reprendre le sport*, Thierry Souccar Éditions, 2012.

*Quel sport pour votre enfant ?*, Thierry Souccar Éditions, 2012.

*Les éditions Thierry Souccar tiennent à remercier  
la salle de sport FITLANE Villeneuve-Loubet  
(FITLANE est le premier groupe Fitness de la Côte d'Azur).*

Conception graphique et réalisation : Catherine Julia (Montfrin)

Photos © Robert Palomba ([www.palombaphoto.com](http://www.palombaphoto.com))

ISBN : 978-2-36549-139-6

Imprimé par France Quercy à Mercuès (France)

N° d'impression :

Dépôt légal : 3<sup>e</sup> trimestre 2015

©Thierry Souccar Éditions, 2015, Vergèze

[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)

Tous droits réservés

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b>	7
---------------------	---

<b>CE QUI SE CACHE DERRIÈRE LE VIEILLISSEMENT</b>	11
---	----

<b>L'ALIMENTATION, L'AUTRE CLÉ DE VOTRE SANTÉ</b>	17
---	----

- Combien de calories ? Combien de repas ?	20
--	----

- Les protéines dans la méthode Seners	21
--	----

- Les glucides dans la méthode Seners	24
---------------------------------------	----

- Les graisses dans la méthode Seners	26
---------------------------------------	----

- Votre liste de courses	28
--------------------------	----

- Exemples de repas	30
---------------------	----

## 1 • PROGRAMME SOUPLESSE ET AGILITÉ

<b>LES ÉTIREMENTS</b>	33
-----------------------	----

- Mes conseils pour bien s'étirer	35
-----------------------------------	----

- 7 min pour s'étirer	37
-----------------------	----

<b>LES MOBILISATIONS ARTICULAIRES</b>	47
---------------------------------------	----

- Mes conseils pour bien mobiliser ses articulations	49
--	----

- 5 min de mobilisations	51
--------------------------	----

<b>TRAVAILLEZ L'ÉQUILIBRE ET LA COORDINATION</b>	65
--	----

- 10 exercices spécial équilibre	68
----------------------------------	----

## 2 • PROGRAMME FORCE

<b>OBJECTIF MUSCULATION</b>	73
- Recherchez des efforts intenses	75
- Mettez à profit les 3 types de contraction musculaire	76
- Recherchez un développement complet et harmonieux du corps	77
- Mes conseils pour bien se muscler	77
- 30 min pour se muscler sans matériel	85
- 30 min pour se muscler avec du petit matériel	97
- 30 min pour se muscler en salle avec appareils	109
<b>SÉANCE SPÉCIAL ABDOS</b>	119
- 5 exercices spécial abdos	120

## 3 • PROGRAMME ENDURANCE

<b>OBJECTIF CARDIO</b>	125
- Du cardio oui mais du cardio varié !	126
- Mesurez votre fréquence cardiaque maximale (FCM)	127
- Mesurez votre vitesse maximale aérobie (VMA)	128
- Courir, nager ou pédaler : comment choisir	133
<b>LA MARCHÉ</b>	135
<b>LA COURSE À PIED</b>	139
<b>LE VÉLO</b>	147
<b>LA NATATION</b>	153

## **4 • ORGANISER SES SÉANCES**

**LA CLÉ DU SUCCÈS : PLANIFIER**

159

**4 EXEMPLES DE PROGRAMMES SUR 6 MOIS**

169





# INTRODUCTION

**B**ienvenue et surtout félicitations ! Vous venez de franchir un cap important. Celui qui va vous aider à améliorer considérablement votre forme et votre apparence physique en vous guidant, étape par étape, vers un corps athlétique, ferme et tonique.

À 60 ans on se sent encore jeune, on a tout intérêt à agir pour essayer de le rester le plus longtemps possible. Pourtant si on y est attentif, il y a des signes qui ne trompent pas. On prend du ventre, on s'endort devant la télé le soir, on se sent fatigué plus souvent qu'avant, la chevelure est moins dense, les fesses sont moins musclées, on est essoufflé plus facilement, les articulations sont plus raides, la libido baisse, le moral n'est pas toujours au beau fixe... bref on n'a plus la pêche comme à 20 ans !

OUI c'est vrai tous ces signes sont des preuves que vous vieillissez mais NON ne croyez pas que c'est une fatalité et qu'il n'y a rien à faire !

Il existe des moyens de retrouver un corps d'athlète, une sexualité épanouie et l'énergie de vos 20 ans ; il est possible de se préserver des maladies associées au vieillissement : maladies cardio-vasculaires, diabète, cancer, arthrose... j'en suis aujourd'hui profondément convaincu et c'est la promesse que je vous fais à travers ce livre.



Il y a vingt ans en arrière, très peu d'hommes se souciaient de leur vieillissement. Aujourd'hui, la situation a beaucoup évolué et vous êtes de plus en plus nombreux à vous en préoccuper.

Votre corps mérite, si on veut qu'il reste en bonne santé et qu'il vieillisse dans de bonnes conditions, qu'on s'en occupe sérieusement. Et c'est à la portée de chacun !

Il existe une panoplie de solutions naturelles dont les effets sur le vieillissement sont extrêmement positifs et la première consiste à entretenir son corps.

Mon propos est donc de vous expliquer comment, le plus simplement possible, conserver un corps parfaitement fonctionnel, développer sa masse musculaire, contrôler son poids et au passage améliorer son équilibre hormonal et émotionnel. Vous ne risquez rien... sinon de vivre mieux, plus longtemps !

### **MON HISTOIRE**

Professeur agrégé d'éducation physique et sportive, j'ai toujours été sensibilisé par les questions de bien-être, de forme et d'apparence physique. J'ai donc cherché à mener une vie la plus active et saine possible : j'ai toujours fait du sport et été attentif à mon hygiène de vie, à commencer par mon alimentation. Il faut dire que j'avais la chance d'avoir un métier qui me le permettait : tout au long de ma carrière jusqu'à l'âge de la retraite, à 64 ans, j'ai participé avec mes élèves aux cours d'éducation physique et sportive que je leur dispensais.

- Ils faisaient des tours de piste : je courais avec eux.
- J'organisais une séance de musculation : je réalisais avec eux tous les exercices, même nombre de séries, même nombre de reps [en réalité honnêtement beaucoup plus ;)].
- Chaque séance débutait par un long échauffement qui servait aussi de préparation physique : je l'effectuais en totalité avec eux.

Ces règles de vie que j'ai suivies avec enthousiasme, bouger et bien s'alimenter, m'ont permis de jouir pleinement de chaque instant de mon existence, sans pour autant mener une vie de moine. Je faisais mienne cette célèbre maxime :

**« Plus le corps est fort, plus il obéit,  
plus il est faible, plus il commande ».**

Je sais bien d'après mon expérience professionnelle et mon propre vécu qu'à partir de soixante ans le vieillissement a de nombreux effets négatifs sur la santé, la forme et l'apparence physique. S'il n'est pas possible de stopper ce processus, et encore moins de l'inverser en l'état actuel des connaissances, il est parfaitement envisageable de le freiner et de le limiter. En respectant quelques règles simples, il est possible de prolonger cette troisième partie de la vie qui est celle du senior, mais il ne suffit pas d'ajouter des années à la vie, il faut aussi ajouter de la vie aux années et éprouver du plaisir à les vivre. La soixantaine est un moment privilégié pour s'occuper de soi (sans se replier sur soi bien-sûr !), s'ouvrir aux autres et avoir une vie sociale riche, pour avoir une vie active et équilibrée.

J'ai choisi de cibler cet ouvrage en me basant sur ma propre expérience en vous faisant partager mes activités sportives. Il ne s'agit pas de rechercher la performance à tout prix. Je ne suis pas opposé à la compétition, j'en ai moi-même beaucoup fait et j'y ai pris énormément de plaisir. Simplement, arrivé à un certain âge, qui peut varier selon les personnes, il convient d'être prudent. Certes, de nombreux sportifs senior participent à des compétitions et semblent s'en porter très bien mais il ne faut pas en faire une règle. Dans ce livre, je n'encouragerai pas le dépassement de soi. Je vous inciterai à vous écouter et respecter les limites de votre corps pour l'amener progressivement vers un fonctionnement optimal.

Le secret de ma méthode ? Une grande variété d'activités qui s'organisent autour de trois axes :

- Souplesse et agilité
- force
- endurance

Cette multiplicité des activités présente plusieurs avantages :

- 1•** On évite les blessures. Les blessures se produisent généralement lorsque l'on répète de trop nombreuses fois les mêmes gestes.
- 2•** On reste motivé. En variant les exercices, on évite la lassitude qui peut vite avoir raison des bonnes résolutions.
- 3•** On peut entretenir son corps partout, en toutes circonstances et par tout temps. Il y aura toujours des exercices ad hoc.
- 4•** En sollicitant son corps de multiples façons, on développe ses muscles harmonieusement et on renforce ses capacités d'adaptation.

Concrètement, ma méthode comprend des étirements, des mobilisations articulaires et de la musculation. Cette panoplie me permet de cultiver également ma coordination motrice et mon équilibre et elle peut être complétée par d'autres activités comme la danse, le ski. Au plan cardio, je pratique la marche, la course à pied, le vélo (VTT et de route) et la natation. Nous verrons comment jongler avec tous ces exercices pour rentabiliser au maximum vos efforts et obtenir des résultats tangibles en termes de forme, d'apparence physique et de bien-être.

Ce programme sera d'autant plus bénéfique pour votre corps et votre forme que vous l'associerez à une alimentation adaptée à votre âge et à votre niveau d'activité. Nous verrons pourquoi et surtout comment la mettre en place au quotidien pour que le plaisir de manger soit préservé.

PATRICK SENERS

## CE QUI SE CACHE DERRIÈRE LE VIEILLISSEMENT

**L**es signes du vieillissement chez l'homme sont liés à la baisse des sécrétions hormonales, notamment celle d'une hormone qui est centrale chez l'homme : la **testostérone**.

Cette hormone a de multiples cibles dans l'organisme : les muscles, les os, les organes sexuels, le cerveau, le système pileux, la graisse... Elle joue également un rôle fondamental dans le métabolisme des protéines et donc des muscles, dans celui du sucre et des graisses.

Lorsque, avec l'âge, la sécrétion de testostérone baisse, les conséquences sont multiples : baisse de la libido et de la fonction sexuelle, dysfonctionnement de la prostate, fonte musculaire, prise de poids, fragilisation osseuse, perte de cheveux, baisse de l'énergie, changements d'humeur (dépression, irritabilité...) mais aussi dégradation des paramètres sanguins (augmentation des taux de sucre sanguin, cholestérol, triglycérides...).

Cette période s'accompagne aussi souvent d'une baisse de l'activité physique. On entre alors dans un cercle vicieux : les muscles étant moins toniques, moins puissants, la fatigue étant généralement plus présente, on

a davantage de mal à trouver l'énergie pour faire de l'exercice physique de manière satisfaisante, ce qui aggrave encore la prise de poids, la fonte musculaire... et ainsi la fatigue, la dépression et la baisse de libido.

Comme le vieillissement touche l'organisme dans son ensemble, **un programme global** est indispensable. Pour faire remonter la production de testostérone, il y a plusieurs moyens :

- 1• faire du sport,
- 2• manger sainement,
- 3• gérer son stress,
- 4• faire appel aux traitements hormonaux.

N'étant pas médecin, je n'aborderai pas dans ce livre la question des traitements hormonaux si ce n'est pour rappeler qu'ils sont indispensables dans certains cas et qu'un dosage de la testostérone devrait être systématiquement effectué chez tous les hommes à 60 ans (et même avant !). Pour en savoir plus, je vous invite à lire l'excellent ouvrage des docteurs Claude Chauchard et Claude Dalle intitulé *Au-delà de 49 ans votre ticket est toujours valable*.

N'étant pas non plus spécialiste des thérapies cognitives et comportementales, je n'ai pas la légitimité pour vous parler de gestion du stress et de méditation. Toutefois je vous signale là encore un petit livre formidable, à lire absolument car en 100 pages vous aurez toutes les clés d'une technique ultra simple et ultra efficace pour gérer votre stress et vos émotions en toutes circonstances.

Cette technique s'appelle **la cohérence cardiaque**. C'est une technique respiratoire qui ne nécessite aucun matériel particulier si ce n'est un chronomètre (votre smartphone fera parfaitement l'affaire). Son apprentissage est rapide et son efficacité spectaculaire. Tout le monde devrait apprendre à se mettre en cohérence cardiaque. C'est aussi essentiel à notre bien-être que boire et manger. Cela fait partie du socle de notre santé.

Vous l'aurez compris, ce livre se concentrera sur l'exercice physique qui est pour moi le meilleur rempart contre les outrages du temps. C'est le moyen le plus naturel de rester jeune, de conserver un corps athlétique, d'avoir une sexualité épanouie, un niveau d'énergie élevé et un moral indestructible. Vous voulez des preuves ? Voici 10 raisons de commencer à vous entraîner.

## **1. Vous augmenterez naturellement votre taux de testostérone mais aussi d'hormone de croissance**

Le sport favorise la sécrétion de deux hormones très précieuses à 60 ans : la testostérone et l'hormone de croissance. Si le taux de testostérone s'accroît de 13 à 18 % après une activité physique, selon son intensité et sa durée, une pratique sportive régulière fait aussi monter le taux de testostérone avant l'exercice pour préparer l'organisme. Faire régulièrement de la musculation est un moyen 100 % naturel d'augmenter ses taux hormonaux !

## **2. Vous augmenterez votre masse musculaire**

À 30 ans, la masse musculaire commence à diminuer. Cela fait partie du processus normal de vieillissement. Elle diminue de 0,3 à 0,5 % par an jusqu'à l'âge de 45 ans environ, puis le processus s'accélère : 1 % de moins chaque année. Heureusement il est possible d'enrayer ce phénomène grâce à la musculation qui fait entrer le corps dans un cercle vertueux : plus on développe sa masse musculaire, plus on fabrique de testostérone anabolisante et plus on fabrique des muscles. Une personne de 60 ans qui a une alimentation et une hygiène de vie saines et qui s'entraîne correctement peut espérer construire entre 150 et 300 g de muscle tous les 10 jours.

## **3. Vous brûlerez plus de calories et perdrez de la graisse**

Développer sa masse musculaire est doublement intéressant. Non seulement vous gagnez du muscle mais vous perdez aussi de la graisse. Au repos, les muscles sont beaucoup plus gourmands en énergie que le tissu gras-



seux. En développant votre masse musculaire, vous activez votre métabolisme. Vous brûlez plus de calories (chaque kilo de muscle vous fait brûler 100 à 200 calories supplémentaires par jour) ce qui permet de réduire votre masse grasse.

D'ailleurs, contrairement à ce que les gens pensent, la musculation est beaucoup plus efficace pour perdre de la graisse que le cardio. L'idéal est de combiner les deux.

### **4. Votre cœur sera plus résistant**

Marcher, courir, pédaler, nager... sont des activités dites aérobies ce qu'on nomme couramment du « cardio ». Ces activités accélèrent les battements cardiaques et la respiration. Lorsque l'on court un 10 km, on brûle beaucoup de calories mais on ne fait pas de muscles. En revanche on tonifie son cœur, on entretient ses artères et on améliore son endurance. C'est indispensable pour se sentir plein d'énergie.

### **5. Vos os seront plus solides**

Nous avons vu que le taux de nos hormones baissant au fil des années, il en résulte une perte de masse musculaire. Il en est de même pour la densité de nos os. L'exercice physique permet de freiner considérablement ce processus et en particulier la musculation. À chaque contraction musculaire, les tendons exercent des contraintes sur les os qui se renforcent. C'est un excellent moyen de prévenir l'ostéoporose qu'on sait fréquente chez la femme après 50 ans, mais qui existe aussi chez l'homme.

### **6. Vous préviendrez le diabète**

L'exercice physique est l'un des meilleurs moyens de combattre le diabète. Pourquoi ? Parce que non seulement il aide à réduire la graisse abdominale qui fait diablement peser sur vous le risque de cette maladie mais surtout il améliore considérablement la sensibilité à l'insuline. L'insuline est l'hormone

chargée de faire entrer le sucre dans les tissus (ce faisant elle abaisse la glycémie). Une masse musculaire importante, donc demandeuse en sucre, va se doter de nombreux récepteurs à l'insuline pour pouvoir faire le plein d'énergie facilement. Plus on est entraîné et plus ces récepteurs sont nombreux.

## **7. Vous serez moins stressé et vous dormirez mieux**

Le sport quel qu'il soit est un excellent dérivatif pour évacuer les tensions et libérer l'esprit des soucis du quotidien. Au niveau biologique, il stimule le système nerveux parasympathique qui procure une relaxation. De plus, une séance d'exercice physique favorise le sommeil (si elle n'est pas pratiquée après 20 h).

## **8. Vous serez de meilleure humeur**

Chez les sportifs, l'activité physique en particulier le cardio provoque, au bout de quinze à trente minutes d'effort soutenu, un état légèrement euphorique dans lequel les pensées sont spontanément positives. On a une sensation de bien-être. Ceci s'explique par la sécrétion d'hormones appelées endorphines et endocannabinoïdes, qui sont libérées dans l'organisme pendant l'effort, et aussi par une meilleure oxygénation du cerveau. Ce phénomène ne s'émousse pas avec le temps, bien au contraire ! Il se renforce car plus le mécanisme naturel du plaisir est stimulé, plus on y devient sensible.

## **9. Vous pourrez mettre de nouveau le jean que vous mettiez à 40 ans**

Avec l'âge on s'empâte et chez les hommes tout se passe généralement au niveau du ventre. Ça commence par un petit ventre rond qui, si on n'y prend pas garde, se transforme en bedaine. Pourquoi la silhouette devient-elle plus « flasque » ? Parce que, nous l'avons vu, on fabrique moins d'hormones anabolisantes. De plus, on n'assimile pas les aliments de la même façon à 30 ans qu'à 60, et pour peu qu'on commette des erreurs diététiques

(consommation excessive d'alcool ou de glucides à index glycémique élevé) et qu'on réduise son niveau d'activité physique, les muscles du ventre se relâchent et la graisse s'accumule. Cette augmentation de la masse grasse aboutit à une inflation du tour de taille. Et voilà comment un beau jour on passe du 42 au 44 puis du 44 au 46.

En choisissant bien ses aliments, en associant des exercices de musculation à des exercices de cardio et en jouant sur leur intensité, on peut booster la fonte des graisses pendant, mais aussi après la séance de sport. À la clé, une modification gagnante de la composition corporelle donc de la silhouette.

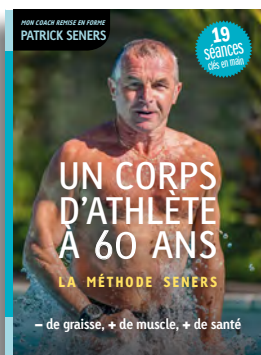
### **10. Vous vivrez plus longtemps**

Des chercheurs de Taïwan ont suivi plus de 400 000 individus pendant 8 ans. Tous devaient noter sur un agenda leurs activités physiques ce qui a permis de les classer en 5 catégories selon le volume de temps consacré au sport par jour ou par semaine. Les chercheurs ont ensuite analysé leur risque respectif de développer certaines maladies et leur espérance de vie.

Résultat : comparativement au groupe sédentaire (zéro activité physique), le groupe qui avait une activité physique minimale (15 minutes d'activité par jour ou 92 minutes par semaine) avait un risque de décès par cancer diminué de 10 % et un risque de décès toutes causes confondues diminué de 14 %. Conjointement, leur espérance de vie a augmenté de 3 ans. Le risque de mourir s'abaisse d'autant plus que le niveau d'activité physique augmente (chaque tranche supplémentaire de 15 minutes d'activité physique par jour réduit le risque de mourir toutes causes confondues de 4 %).

Convaincu ? Prêt à vous entraîner ? Il n'est jamais trop tard pour commencer alors suivez le guide.

# Exercice, nutrition : les secrets de la superforme à 60 ans



ACHETER CE LIVRE

## UN CORPS D'ATHLÈTE À 60 ANS

176 pages  
Format 17 x 23  
16.90 €

C'est parce qu'on lui demande sans cesse quel est son secret pour être dans une telle forme physique, année après année, que Patrick Seners a décidé de partager sa méthode.

À 60 ans on se sent encore jeune. Patrick Seners vous dit comment le paraître vraiment grâce à un programme d'activités physiques très varié et une alimentation adaptée.

Étape par étape, la méthode Seners va vous aider à obtenir **un corps plus mince, plus ferme, plus sexy**, qui préservera votre santé.

Étirements, mobilisations articulaires, musculation, marche, course à pied, vélo, natation... Vous disposez d'une **multitude de séances clés en main** avec lesquelles vous allez pouvoir jongler pour :

- conserver un corps parfaitement fonctionnel,
- développer votre masse musculaire,
- contrôler votre poids,
- et au passage perdre votre ventre.

Patrick Seners vous donne aussi **les bases d'une bonne nutrition**. Nombre de repas par jour, sources de protéines, quantités de féculents, matières grasses à consommer absolument... Vous saurez composer des repas équilibrés pour optimiser votre forme et votre santé.

**Foncez, vous ne risquez rien... sinon vivre mieux, plus longtemps !**

**PATRICK SENERS** a 66 ans, une silhouette athlétique et une forme à faire pâlir plus d'un trentenaire. Il est professeur agrégé d'EPS et préparateur physique.

[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)

Prix : 16,90 € TTC FRANCE

ISBN 978-2-36549-139-6



Photo © Robert Palomba