

Il ne faut pas souffrir pour être en forme

Si certaines gênes peuvent apparaître lorsque l'on sollicite des muscles non entraînés, il n'est pas normal de ressentir une douleur importante et persistante au niveau d'un muscle, d'une articulation ou d'un membre.

Notre médecin traitant, notre conseiller

Le médecin de famille est un partenaire fiable qui peut nous conseiller dans le choix du sport qui nous convient, ainsi que sur un programme d'entraînement progressif. En cas de problèmes de santé (excès de poids, hypertension, troubles respiratoires, problèmes de dos...), ou si nous sommes prédisposés à une pathologie parce qu'un membre de la famille en souffre, il est possible de trouver un sport adapté à notre situation personnelle. Consulter un médecin est alors vivement conseillé.

Le parcours du débutant

Ce programme propose un entraînement en douceur, en 8 semaines, à raison de 3 entraînements par semaine. Lors de chaque sortie, les périodes de course alternent avec les périodes de marche, sans oublier l'échauffement et le retour au calme (voir tableau).
Objectif : atteindre une allure régulière sans s'essouffler, améliorer progressivement son endurance et son temps de course.

Développons l'épidémie santé. Contaminons notre famille et nos amis en les encourageant à choisir le sport qui leur convient !

Semaine	Echauffement	Course à pied	Marche	Retour au calme
1	10 min.	4 x 1 min.	3 x 2 min.	10 min.
2	10 min.	4 x 2 min.	3 x 2 min.	10 min.
3	10 min.	4 x 3 min.	3 x 1 min.	10 min.
4	10 min.	4 x 4 min.	3 x 1 min.	10 min.
5	10 min.	4 x 5 min.	3 x 1 min.	10 min.
6	10 min.	4 x 6 min.	3 x 1 min.	10 min.
7	10 min.	4 x 7 min.	3 x 1 min.	10 min.
8	10 min.	3 x 9 min.	2 x 1 min.	10 min.

Si le programme d'une des semaines est trop difficile, il vaut mieux repasser au programme de la semaine précédente en attendant d'y parvenir.



Mettons-nous au sport sans nous faire de tort

L'ASTUCE...

Vous pourrez bientôt découvrir d'autres astuces, dans nos prochains dépliants. N'hésitez pas à surfer sur notre site.

www.mc.be

Vous pourrez voir comment vous dépenser, faire le point sur votre poids et bien d'autres choses encore !

INFOR SANTÉ
ALLIANCE NATIONALE
DES MUTUALITÉS CHRÉTIENNES
Chée de Haecht 579/40 - 1031 Bruxelles
infor.sante@mc.be
0800 10 9 8 7 (NUMÉRO GRATUIT)

Mise en page : Olagil sprl
Conception : Infor Santé
Merci à www.pauleric.com (photographe)
Source : La Lettre de la santé n°69, Parenthèse santé, août 1998.

Un sport pour chacun

Un bon départ pour tous



Editeur responsable : Edouard Descampe, Chée de Haecht 579/40 - 1031 Bruxelles - 4510DEP053 - Juin 2006

Photo couverture © gettyimages.com



La solidarité, c'est bon pour la santé

Envie d'entamer une activité sportive ?

→ Deux infos essentielles :

- **Bravo !** Une activité sportive, même modérée, vaut mieux que rien.
- **La clé de la régularité, c'est la motivation.** On commence un sport parce qu'il nous tente, parce qu'un ami nous propose de l'accompagner, parce qu'on admire quelqu'un qui le pratique... On continue parce qu'on y prend goût et qu'on s'améliore. On a alors de plus en plus confiance en soi et on est plus motivé.



Le sport qui nous convient

→ Choisissons notre activité sportive en fonction de critères importants pour nous :

- > **L'intensité et la longueur de l'effort :** entre l'effort long et régulier de la marche ou de la natation et celui, bref et intense, de la musculation ou de l'athlétisme (100 mètres), la palette est large. Certains sports se caractérisent par une variation d'intensité : des efforts importants succèdent à des phases plus douces. C'est le cas du tennis, du cyclisme et de nombreux sports d'équipe comme le volley, le football... Par ailleurs, lorsque le corps est supporté par exemple par l'eau dans le cas de la natation, l'effort est plus léger. Cette dernière activité convient fort bien aux personnes souffrant d'excès de poids.
- > **L'amélioration de l'endurance :** l'endurance est la capacité du cœur à supporter un effort prolongé. La plupart des activités sportives pratiquées régulièrement, améliorent l'endurance. C'est particulièrement le cas de la course à pied, de l'aérobic ou du ski de fond.
- > **L'amélioration d'autres capacités physiques :** l'aquagym et la gym favorisent la souplesse, tandis que le basket développe l'adresse, et que la natation est excellente pour améliorer sa respiration... Mais rassurez-vous ! Pas besoin d'avoir le rythme dans la peau pour commencer la danse ! C'est la pratique qui développera cette aptitude.
- > **Les relations sociales :** les activités sportives collectives favorisent les relations et l'esprit d'équipe. Cependant, les rencontres et les amitiés ne sont pas exclues des sports individuels comme le tennis ou l'athlétisme : elles peuvent se créer sur les bancs ou dans les vestiaires !

> **L'accessibilité :** parmi les raisons fréquemment citées pour ne pas s'adonner à une activité sportive : le manque de temps, d'argent et les problèmes d'accessibilité (le centre sportif est éloigné, la cotisation ou le matériel coûte trop cher, le travail est trop prenant...). Pourtant, il existe des sports accessibles à tous. Les favoris : la marche et la course à pied qui peuvent se pratiquer gratuitement et s'intégrer facilement dans la vie quotidienne : marcher pour aller faire les courses... Pourquoi pas également faire 30 minutes de vélo d'appartement tous les jours en regardant le JT ?

→ **D'autres critères peuvent aussi être pris en considération dans le choix d'un sport :** le degré de risque de blessure, les muscles que l'on souhaite développer, la durée de l'apprentissage...

→ **Certains sports se combinent très bien :** le ski développe l'équilibre nécessaire pour la course à pied, la natation étire la colonne vertébrale, figée lors du cyclisme.



**ALEX,
25 ANS**

Alex a choisi la course à pied car il souhaite améliorer son endurance. Deux fois par semaine, pendant que sa fille est à la danse, il enfile ses baskets qu'il laisse toujours dans sa voiture, et part s'entraîner le temps du cours. En rentrant, il n'aura qu'à prendre une bonne douche, indispensable pour éviter des problèmes de santé! Cette activité ne lui a rien coûté, et mieux, ça l'a occupé!

BON A SAVOIR

Le complément de l'effort : la récupération

Si nous ne pouvons plus parler, c'est que l'effort est démesuré

Un aspect à ne pas négliger : la récupération, phase cruciale suivant l'effort. C'est au cours de celle-ci que l'organisme reconstitue ses réserves énergétiques. Ensuite, il renforce certains mécanismes en prévision des efforts futurs. En entamant un nouvel entraînement avant que la phase de récupération ne soit terminée, nous courons le risque d'accroître notre état de fatigue et de perdre le bénéfice de notre exercice.

En douceur

L'activité sportive et l'entraînement doivent rester un plaisir. Il est inutile de se "jeter à bras raccourcis" dans l'effort jusqu'à essoufflement. Une activité modérée mais prolongée est le meilleur entraînement.



Trouvons le temps

Pour que l'activité sportive soit bénéfique, il est indispensable de la pratiquer régulièrement, et de se fixer des objectifs raisonnables. Que de résolutions prises et non respectées parce que trop ambitieuses !

L'idéal est de trouver le créneau horaire le plus approprié :

- pendant la pause de midi : avant le repas, aller faire quelques longueurs à la piscine
- pendant les activités extrascolaires des enfants : faire un petit jogging, plutôt que d'attendre dans la voiture
- pendant les heures de fourche : organiser un petit match de foot

C'est comme ça que nous trouverons du plaisir, sans appréhender le moment où il faudra commencer l'effort.

