Le Parisien

Date : 06/04/2015
Heure : 16:20:39

www.leparisien.fr
Pays : France
Dynamisme : 1196

Visualiser l'article

Des conseils pour se remettre au sport, et s'y tenir

Lorsqu'on reprend une activité physique, il est important de cibler une discipline qui nous plaît vraiment pour s'y tenir. **Mircea Foto/Shutterstock.com**

Reprendre une activité physique est à la portée de tous. Encore faut-il être bien conseillé. Entretien avec le Dr Roland Krzentowski, président de Mon Stade, un complexe médico-sportif basé à Paris, et Philippe Sosner, cardiologue et médecin du sport au sein de cette structure.

Un bilan de santé est-il nécessaire avant de reprendre une activité physique ?

D'abord, rappelons que la sédentarité est un facteur de mortalité bien plus important que la pratique d'une activité physique. Si l'intention d'une personne est de bouger sans avoir pour objectif le dépassement de soi, il n'est pas nécessaire de consulter. En revanche, si une personne souhaite faire de la compétition, un certificat médical est obligatoire. De plus, face à des problèmes de santé, notamment cardiaques, un bilan complet est recommandé.

Quelle fréquence d'effort faut-il privilégier ?

Tout dépend du sport envisagé. En loisir (marche, natation, vélo...), une séance hebdomadaire est envisageable. Pour progresser, par exemple en course à pied, on conseille un rythme de trois séances par semaine, sans aller au maximum de ses capacités évidemment.

Afin d'éviter les blessures, il est primordial de s'hydrater très régulièrement et surtout de fractionner son entraînement en 3 phases : échauffement musculaire, puis exercices, et enfin récupération par le biais d'étirements. Cela va de pair avec un travail de gainage à effectuer (abdos, lombaires) afin de maintenir une bonne posture durant l'effort.

Tous droits réservés à l'éditeur

www.leparisien.fr
Pays : France
Dynamisme : 1196

Visualiser l'article

Comment conserver sa motivation ?

Selon une étude, les 3 mois suivant la prise de décision de reprendre le sport s'avère être la période où l'on risque le plus d'abandonner. Une activité bénéfique s'impose comme celle que la personne va vraiment aimer. Sans plaisir, il est difficile de maintenir son assiduité. Tous les sports peuvent s'adapter aux capacités de chacun. Il convient d'être bien accompagné au départ, par un coach, un club ou un proche. Le lien social est souvent essentiel à la réussite de son projet.

Faut-il faire évoluer son l'alimentation ?

Si l'envie de se dépenser est dictée par une volonté de perdre du poids, il faut savoir qu'il est nécessaire de manger et d'emmagasiner de l'énergie quand on fait du sport ! Changer tout à la fois est compliqué : nous invitons les personnes que nous suivons à ne pas se focaliser sur leur poids, puisqu'on s'est rendu compte que les habitudes alimentaires se modifient progressivement d'elles-mêmes lorsqu'ils reprennent une activité physique très régulière.

Tous droits réservés à l'éditeur