

UN ÉTÉ
100 % BIEN-ÊTRE
6^e étape

Mon programme

SPORT PERSO

Le sport, apparaît de plus en plus comme LA solution à tous nos problèmes: santé, estime de soi, bien-être... Rassurez-vous: nul besoin de devenir athlète de haut niveau. **Le sport, c'est à votre rythme et selon vos désirs!** Texte Christelle Gilquin / Coordination Anne Deflandre / Photos Getty Images

Mon bilan

1. Calculez votre indice de masse corporelle, soit votre poids divisé par votre taille au carré.

- de 18,5: maigre
18,5-25: corpulence normale
25-30: surpoids
30-35: obésité modérée
35-40: obésité sévère
+ de 40: obésité morbide

Pour plus de précision, les salles de fitness utilisent des balances impédancemètres (avec électrodes), qui permettent de calculer les masses grasse et musculaire, le volume hydrique du corps, le niveau de graisse viscérale, la puissance des bras, des jambes... Sur base de ces résultats, un bon coach sportif pourra déjà vous préparer un programme tout à fait personnalisé.

2. Évaluez votre forme physique (grâce à l'indice de Ruffier)

> Mesurez votre pouls au repos (au poignet ou dans le cou) pendant 15 secondes, puis multipliez le chiffre obtenu par 4 afin d'avoir votre pouls sur une minute. (P0)
> Réalisez ensuite 30 flexions complètes (accroupi-debout, les bras tendus devant vous) en 45 secondes. Prenez à nouveau votre pouls après l'effort (P1), puis après une minute de repos (P2). Faites ensuite ce calcul: $(P0+P1+P2-200) : 10$.

Quel est votre résultat?

< 0 = très bonne adaptation à l'effort
0 - 5 = bonne adaptation à l'effort
5 - 10 = adaptation à l'effort moyenne
10 - 15 = adaptation à l'effort insuffisante
> 15 = mauvaise adaptation à l'effort

Pour rappel, le pouls à ne surtout pas dépasser est de 220-votre âge. Idéalement, lorsque vous faites du sport, vous devez tourner autour des 70 % de ce maximum (moyenne sur la séance). «Ceci est un chiffre théorique, tempère Hugo, coach à l'Usine. Il dépend du poids, de l'âge, de la génétique (certains ont un pouls naturellement très bas). Quel que soit le pouls, il faut en tout cas baisser l'intensité de l'exercice en cas d'excès de transpiration, d'hyperventilation...»



Réalisez un test à l'effort

Le test ci-contre ne vous donne qu'un petit aperçu de votre forme physique. Rien ne remplace les tests à l'effort réalisés chez un médecin ou dans les bonnes salles de sport. Ceux-ci ont le mérite de mesurer également votre endurance, votre force, votre vitesse... ce qui peut donner lieu à un programme sportif vraiment individualisé.

Je n'ai plus fait de sport depuis longtemps

Une précaution à prendre d'abord: «Croire que parce qu'on a été très sportive il y a 10 ans, on retrouvera vite le même niveau est un mauvais réflexe, dit Philippe Godin, psychologue du sport à l'UCL. Le corps, lui, a 10 ans de plus: les muscles ont pris des positions particulières, des limites articulaires se sont installées. Le risque est grand de se blesser.» Allez-y donc en douceur. Avec l'aquagym par exemple. «L'aquagym respecte l'intégrité physique, explique Philippe Godin, est douce pour les articulations et pour la capacité cardio-pulmonaire. L'eau va redonner de la mobilité aux articulations, tout en créant une résistance. Au début, faites-le à votre rythme, puis montez petit à petit en intensité.» Pensez aussi au tai-chi, qui restimule en douceur les différents segments du corps.

J'essaie quoi?

J'ai envie de perdre du poids

«Abandonnez l'idée de faire du sport pour maigrir, assène Philippe Godin. Une heure de sport vous fera perdre entre 300 et 500 calories, soit peu par rapport aux 2 000 calories consommées chaque jour. Alors, à moins de faire 4 heures de sport par jour, mieux vaut d'abord revoir votre alimentation et remobiliser en douceur vos articulations (faire du sport avec 20 kg de trop est assez néfaste pour elles). Pensez au vélo d'appartement, dont vous augmenterez la durée et la résistance très progressivement.» Passez ensuite à un mélange de jogging, vélo et natation (à condition de nager la brasse convenablement, c'est-à-dire la tête dans l'eau pour éviter les tensions aux cervicales), celle-ci étant particulièrement efficace contre la cellulite (micro-massage de la peau par l'eau).

J'ai mal au dos

L'idée est de renforcer la ceinture abdominale (par des abdos qu'on pratique dos bien calé au sol), les muscles dorsaux et les fessiers afin que la colonne vertébrale soit tenue par les muscles autour. Pensez au pilates ou au TRX (sangle qui renforce les muscles). Ou à la marche. «Accessible à tous, souligne Hugo, la marche décontracte la partie basse du dos.»

Je veux des résultats rapides

Hugo conseille le crossfit, un entraînement rapide (30 minutes en général) et complet (travail sur l'endurance, la force, la souplesse, l'agilité, la respiration...) à travers plusieurs ateliers. Fréquence idéale pour avoir des résultats rapides: 5 fois/semaine.

Je veux juste être en bonne forme physique

Les effets positifs du sport sur la bonne santé sont reconnus à partir de 3 ou 4 séances de natation par semaine, 3 joggings (30 à 40 mn) par semaine ou 4 sorties à vélo (30 mn) par semaine.

Je veux chasser mes idées noires

Le sport est, on le sait, un antidépresseur naturel. Mais dans certaines conditions: «L'idéal, suggère Philippe Godin, est de réaliser une activité physique d'intensité légère à moyenne avec quelques copines, pour y allier l'aspect social.» Pensez au jogging en groupe, ou à la zumba, très euphorisante.

A faire chez soi

→ Les accessoires qu'il vous faut

Une gym ball (à partir de 8 € chez Decathlon) ou un élastique (10-13 € chez Decathlon) vous permettent de travailler l'ensemble du corps sans nécessiter beaucoup de place, ni de temps. Découvrez les exercices sur le site domyos.be.

LE TOP 5 DES EXERCICES À FAIRE CHEZ SOI (selon Hugo)

1. Le gainage, ou «la planche»

Allongez-vous sur les avant-bras et les pointes des pieds et restez le plus longtemps possible, ou par intervalle; vous pouvez aussi vous tourner sur le côté, c'est-à-dire une main et un pied sur le sol.

2. Le superman

Allongez-vous à plat ventre, relevez bras et jambes et restez le plus longtemps possible en gainant.

3. Les abdos

Couchée sur le sol, le dos bien à plat, levez et descendez les jambes; dès que votre dos se soulève du sol, diminuez l'amplitude.

4. Les pompes

Avec ou sans les genoux au sol, placez vos bras à largeur des épaules – travail des triceps – ou mains écartées – travail des biceps.

5. La chaise

Le dos calé contre un mur, installez-vous à 90° comme si vous étiez assise sur une chaise et tenez le plus longtemps possible.



INTERVIEW

Comment se motiver?

Facile de se mettre au sport. Plus compliqué de s'y tenir. La motivation est un enjeu crucial dans le sport. Les conseils d'Hugo, coach à l'Usine et de Philippe Godin, professeur de psychologie du sport à l'UCL.

Quel est votre conseil n° 1 pour se motiver?

Hugo «Il faut avant tout trouver une activité qui nous parle. Tout le monde n'est pas fait pour le fitness. On a tous un sport passion, ceux qui ne le croient pas ne l'ont pas encore découvert. Il faut rester ouvert à tous les types de sport.»

Philippe Godin «Je pense qu'il faut déterminer un objectif précis et établir une planification par écrit. On y note les sous-objectifs et on les coche en fonction des progrès. C'est très visuel, ça objective les progrès et joue sur la motivation.»

Est-on plus motivé si on est accompagné?

Hugo «Oui. Aller seul dans une salle de fitness risque d'être impressionnant: on se retrouve face à des gens super-entraînés, on ne sait pas utiliser les machines... Un coach va vous élaborer un programme personnel, vous montrer les mouvements corrects et vous évaluera ensuite régulièrement.»

Autre motivation: les bienfaits du sport...

Philippe Godin «Oui, le sport prévient de manière indiscutable les maladies: cancer, problèmes cardiaques, diabète de type 2... Il permet aussi d'avoir une meilleure image de son corps, d'où une meilleure estime de soi et de meilleurs contacts sociaux.»

Témoignage

«PLUS JE SUIS ASSIDUE AU COURS DE ZUMBA, PLUS JE DÉBORDE D'ÉNERGIE»

«A la quarantaine, j'ai perdu 10 kilos, ça m'a donné envie de faire du sport. J'ai tendance à être une bonne vivante: bouger me semblait être une bonne solution pour me maintenir sans forcément me priver. J'ai d'abord suivi le programme Start to run, mais c'était une pure contrainte, je ne ressentais aucun plaisir. Puis je me suis mise à la zumba. J'adore la musique latino et les rythmes afro... Je n'ai donc pas l'impression de faire du sport, mais de m'éclater. Après une séance, je me sens systématiquement de bonne humeur. Mais bon, j'avoue qu'entre mon temps-plein, mes deux enfants, mes trajets, ma vie sociale le week-end, il arrive (souvent) qu'une fois rentrée à la maison, je n'aie plus le courage de repartir. C'est dommage, car j'ai constaté que plus je suis assidue, plus je déborde d'énergie!»
(Vinciane, 45 ans) ●



LA méthode qui marche (selon Hugo)

Une fois que vous êtes bien échauffée, pratiquez le fractionné, c'est-à-dire des exercices courts de haute intensité, suivis de temps de récupération. Si vous débutez, prenez de longs temps de récupération, puis diminuez-les.



L'émission TV

Philippe Godin conseille Fit Tonic, le dimanche matin sur la Deux, animée par la coach Stéphanie Dermaux. Des mouvements doux et des conseils pour les réaliser sans risque.



Les apps sportives

Pour l'entraînement fitness, nous vous conseillons 30 jours Fitness Challenge qui, comme son nom l'indique, vous promet de travailler l'ensemble de votre corps pendant 30 jours; Exercices à la maison ou 7 minutes Workout qui vous propose un entraînement de 7 minutes par jour. Si vous vous lancez dans la course à pied, téléchargez l'app Runtastic pour accompagner vos entraînements (vitesse, distance, calories perdues...).



Pensez activités physiques, pas seulement sportives

Jardiner, monter les escaliers, descendre du métro une station plus tôt et marcher, jouer au foot avec les enfants dans le jardin...

Pour en savoir plus

Contact L'Usine, avenue de la Toison d'Or 56, Bruxelles, bruxelles.usinesportsclub.com.

Internet • Domyos.be: la marque de Decathlon a conçu un site très riche, fait de conseils, vidéos explicatives, cours live...

• Jecourspourmaforme.com: le programme *Je cours pour ma forme* a désormais 10 ans et est présent dans de très nombreuses communes. D'une durée de 12 semaines, il vous permet d'apprendre à courir 40 minutes non-stop.