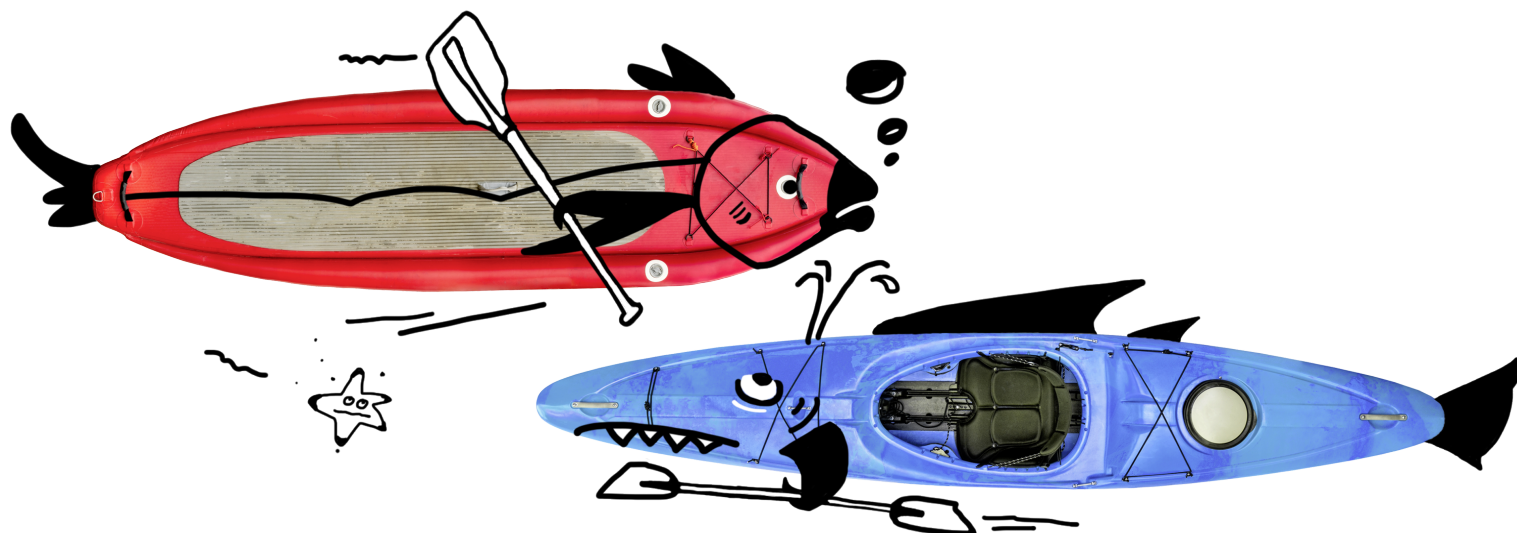


**Santé**

Quel sport nautique choisir cet été? Le kayak ou le stand up paddle?  
Voici quelques tuyaux pour vous aider à faire le bon choix.



	Paddle	Kayak
<b>Avantages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité au grand air qui se pratique sur tous les plans d'eau</li> <li>• Tonifie tous les muscles du corps et aussi, parce qu'il fait travailler l'équilibre, les muscles profonds (ceinture abdominale, fessiers, ischio-jambiers)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pratique en pleine nature, aussi bien en rivière qu'en lac ou en mer</li> <li>• Permet de s'évader et de s'oxygéner</li> <li>• Booste les capacités cardiovasculaires et respiratoires</li> <li>• Favorise le renforcement musculaire</li> </ul>
<b>Inconvénients</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus difficile techniquement que le kayak, parce qu'il faut trouver son équilibre</li> <li>• Matériel assez cher et encombrant (sauf si le paddle est gonflable)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le coût de l'équipement et son transport (à moins d'avoir un kayak gonflable)</li> <li>• Assis, on fatigue moins qu'en paddle, mais on profite moins du paysage aussi</li> </ul>
<b>Pour qui</b>	Pour tous et à tout âge (il suffit de savoir tenir en équilibre sur une planche et manier une rame).	Pour tous, y compris les personnes souffrant de problèmes aux membres inférieurs.
<b>Précautions et contre-indications</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'initier en compagnie d'un professionnel</li> <li>• Tant qu'on ne maîtrise pas, sortir accompagné</li> <li>• Contrôle du matériel avant de démarrer l'activité</li> <li>• Pas de contre-indications médicales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre des cours au début avec un pro</li> <li>• Premières sorties en compagnie d'une personne expérimentée</li> <li>• Matériel à contrôler avant chaque sortie</li> <li>• Pas de contre-indications</li> </ul>
<b>Calories brûlées</b>	Entre 200 et 300 kcal/30 min pour un rythme modéré.	Entre 150 et 300 kcal/30 min selon le rythme adopté.

**Conseil Impuls**

**S'entraîner, combiner, profiter**

**Non seulement il est possible de comparer** diverses activités sportives, mais on peut aussi les combiner entre elles. Grâce à Impuls, apprenez lesquelles s'accordent de façon optimale.

[www.migros-impuls.ch](http://www.migros-impuls.ch)

**Conclusion** «Activités physiques douces, sans impact contraignant sur l'appareil locomoteur, le kayak ainsi que le paddle permettent de faire travailler la force des membres supérieurs et les capacités de l'endurance. Le paddle y ajoute le travail d'équilibre statique et dynamique, très utile pour renforcer les chevilles et le dos», note le Dr Mathieu Saubade, responsable de la consultation «Conseils en activité physique» du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). Ce médecin du sport ajoute: «Pour quelqu'un qui voudrait se remettre à bouger, je conseillerais le kayak s'il est limité au niveau des membres inférieurs. Sinon, plutôt le paddle, car c'est une discipline plus fun, plus complète et dans laquelle on progresse vite.»

