

SPORT VEVEYSE

Faire du sport en été sans danger

La région a connu ces dernières semaines des records de température. Mais comment peut-on adapter sa pratique sportive en été et ainsi éviter les blessures dues à la chaleur? Conseils de spécialistes de l'alimentation et du sport.

L'envie de faire du sport reprend souvent lors de la période estivale. Pour la belle saison, aucun sport n'est particulièrement recommandé par les professionnels. «Je ne conseille pas de faire en été un sport plutôt qu'un autre», observe Mathieu Saubade, médecin au Centre de médecine du sport au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) à Lausanne. Tout dépend de l'intensité avec laquelle on le fait. Il est cependant capital de respecter quelques principes de base qui peuvent passer pour du bon sens, mais qui sont très utiles.»

Lors de canicules, les sportifs doivent écouter leur corps et ils ne devraient pas penser à la performance. «Il faut réduire la puissance de l'action, éviter les sports d'endurance et renoncer à s'entraîner lorsqu'il fait trop chaud», conseille Simone Reber, diététicienne à l'Hôpital Daler à Fribourg. Il est préférable de faire du sport très tôt le matin ou tard le soir.»

Risque de déshydratation

Chaque jour, le corps humain a besoin de 1,5 à 2 litres d'eau. La déshydratation est donc un danger important, surtout quand on ajoute l'activité physique à la chaleur. «Ne pas étancher sa soif durant l'effort, puis rentrer chez soi et boire deux litres d'eau d'un coup, est une mau-

vaise idée», souligne Simone Reber. Le liquide va simplement rester dans l'estomac et le corps ne va pas en ressentir les bienfaits.»

Il est important de reconnaître les signes d'une déshydratation. Elle peut créer des vertiges, des crampes musculaires ou encore des nausées. «Lorsqu'on transpire, on perd du sel. Je recommande donc aux sportifs amateurs de boire de l'eau avec une pincée de sel et trois à quatre cuillères à café de sucre pour cinq cents millilitres de liquide pour des efforts de plus d'une heure. Sinon l'eau peut suffire. Les boissons isotoniques, que l'on trouve dans le commerce, peuvent très bien jouer ce rôle.»

Adapter son alimentation

«Quand il fait chaud, notre corps est plus stressé, j'invite donc les athlètes à consommer des aliments plus digestes», explique la diététicienne. La nourriture est donc aussi un élément à ne pas négliger. «Favoriser les aliments riches en eau, par exemple le concombre, le melon ou la tomate. De plus, il ne faudrait pas manger trop gras ou trop sucré, car les graisses et les glucides sont plus difficile à digérer», décrit Mathieu Saubade.

Un équipement adapté n'est pas superflu. «Les sportifs devraient privilégier les vêtements techniques qui facilitent la circulation de l'air et l'évaporation de la sueur», appuie le médecin du CHUV. Les habits amples et en coton sont à déconseiller, car ils ont tendance à garder l'humidité et ainsi à empêcher l'évacuation de la transpiration. Je les encourage à porter des vêtements clairs, une casquette, des lunettes de soleil de qualité et bien sûr une protection solaire.»

Valentin Jordil



L'exemple des sportifs d'élite n'est pas à suivre, car ils reçoivent un entraînement spécifique pour courir dans des conditions extrêmes

Idées de sports estivaux en Veveyse

Une fois les règles de préventions appliquées (*lire ci-contre*), les sportifs peuvent pratiquer en toute tranquillité l'activité physique de leur choix. Propositions de sports que l'on peut faire durant l'été dans la région. Par exemple, le stand up paddle qui est le sport aquatique à la mode. Les clubs et les initiations commencent à fleurir autour des différents points d'eau de

Suisse romande, comme sur le lac de Gruyère. Ce sport hawaïen consiste à rester debout sur une grande planche de surf et d'avancer avec une pagaie. Il est très bénéfique pour la musculation des bras et l'équilibre. Pour les sports d'endurance, la Veveyse compte notamment deux parcours balisés de nordic walking. Le but de ce dernier est d'effectuer une marche ac-

célérée en s'aidant avec des bâtons de marche. Les vététistes ont aussi à leur disposition un beau terrain de jeu avec neuf parcours de onze à trente-deux kilomètres. Et les randonneurs peuvent bénéficier de plus de 150 km de chemins pédestres. **VJ**

■ Plus d'infos sur www.gruyerepaddle.ch et sur www.les-paccots.ch.

ARTS MARTIAUX SEMSALES

Première année réjouissante

Le dojo de Semsales, destiné à la pratique du ninjutsu et autres arts martiaux, soufflera prochainement sa première bougie. Son fondateur, Sébastien Vuignier, tire un bilan positif de l'année écoulée.

Bâti en septembre dernier sur le site Streetbox de la zone industrielle, le dojo de Semsales a attiré plusieurs adeptes de sports de combat et de self-défense au cours de ses douze premiers mois d'existence. Il compte actuellement quinze actifs âgés de 21 à 50 ans, alors que ce total ne s'élevait encore qu'à quatre en octobre, début officiel des cours dispensés par le fondateur Sébastien Vuignier. «Les participants attrapent vite le virus, rigole l'instructeur ceinture noire de 29 ans. En principe, dès qu'ils commencent, ils n'abandonnent plus et viennent régulièrement. L'atmosphère est devenue rapidement celle d'un club familial, ouvert à tous dès 14 ans révolus.»

Entraînements hebdomadaires

Les membres ont la possibilité de se perfectionner ou de se dépenser selon leur envie. En effet, tout en bénéficiant d'un accès libre au dojo, ils peuvent suivre les cours tous les lundis et mercredis, de 18 h 30 à 20 h. Les séances sont structurées en trois parties. Après l'échauffement, les sportifs sont soumis à des exercices visant à améliorer leur condition physique sur différents postes: échelle, sac de frappe, pao, etc. Vient ensuite le sparring, combat très léger mettant en lice deux ou plusieurs personnes munies de protections. Ces mises en situation de 1x1, 2x1 ou 3x1 conduisent aux techniques de self-défense face à des assaillants armés ou à mains nues. «L'objectif est



Depuis bientôt une année, Sébastien Vuignier (à dr.) dispense des cours de self-défense, basés sur les principes du ninjutsu, dans l'une des halles des bâtiments Streetbox de Semsales

d'apprendre à se défendre en se déplaçant judicieusement afin d'esquiver ou de désarmer les assaillants», précise le Valaisain d'origine.

Sportif dans l'âme

Ce dernier propose également, sur demande, des sessions pour les particuliers, au dojo ou directement chez les concernés. Cette année, il a notamment travaillé avec un groupe de jeunes âgés de 10 à 14 ans, une adolescente et un garde-frontière. «Il devait passer des examens, indique-t-il. Il a donc suivi dix heures spécifiques pour

bien se préparer. Sa réussite a témoigné de l'efficacité des cours.»

Sébastien Vuignier a commencé le ninjutsu à Sion à 14 ans, âge auquel il est devenu champion valaisain de tennis dans la catégorie junior. Une année plus tard, il a troqué définitivement sa raquette contre les tatamis. «Les arts martiaux m'ont toujours apporté plus dans mon quotidien, se justifie-t-il. Ils m'aident à gérer les tracas de la vie.» Sa maîtrise de cet art l'a conduit au rôle d'instructeur et de président dans le club de ses débuts.

Installé à Châtel-St-Denis depuis 2011, il souhaitait ouvrir un dojo à proximité pour continuer à s'entraîner près de chez lui et offrir la possibilité à d'autres personnes de découvrir sa passion. «Même si je continue encore à enseigner à Sion, je voulais développer ce sport en Veveyse. C'était aussi un bon moyen pour connaître les gens de la région», conclut le représentant chez Hilti.

Ruben Pereira

■ Plus d'infos sur www.ninjutsu-self-defense-sion.weebly.com ou au 079 284 97 56

COURT

FOOTBALL (VD)

COUP D'ENVOI DE LA 2^e LIGUE

La deuxième ligue vaudoise de football reprend ses droits le week-end du 15 et 16 août. L'équipe fanion de Jorat-Mézières, fraîchement promue en juin dernier, retrouve ce niveau après deux ans d'absence. Pour leur première rencontre, les hommes de Pierre-Alain Brühlhart se déplacent au Parc des Sports morgien pour y affronter le Forward-Morges. Un début de calendrier très compliqué pour les «vert et blanc». En effet, leur adversaire a bouclé la saison dernière à la troisième place du classement de l'élite vaudoise, à 4 points seulement des portes des finales de promotion. «Nous ne pouvions pas espérer un pire tirage, confie le technicien. Après ce premier duel, nous accueillerons Stade-Lausanne-Ouchy II avant de défier Montreux, relégué de la 2^e ligue interrégionale. Cela ne peut que nous mettre en condition pour la suite.» Les pensionnaires d'En Pré l'Etang se préparent au mieux afin d'entamer leur nouveau challenge sous les meilleurs auspices. Ils ont déjà joué quelques matches amicaux, notamment contre Haute-Gruyère (3 à 3) et Pully (victoire 3 à 1). «Le groupe réagit bien, poursuit l'entraîneur. Il ne s'est pas beaucoup modifié durant la trêve estivale.» Quelques nouvelles têtes, dont certains juniors de la région ou encore le gardien expérimenté Raffaele Alfieri, provenant de l'AS Haute-Broye, ont intégré l'effectif. **Mess.**

AUTOMOBILISME

NICOLE TROISIÈME À AYENT-ANZÈRE

L'Écurie des Lions d'Attalens a disputé le week-end dernier la 40^e édition de la course de côte automobile Ayent-Anzère, un tracé de 3,5 kilomètres et 319 mètres de dénivellation. Dans la catégorie E1 (2001 à 2500 cm³), Benjamin Nicole, de St-Martin, a avalé le parcours en 3'52"033 et fini sur la troisième marche du podium. L'Attalenois Jean-Marie Allaz a quant à lui obtenu la cinquième place, avec un temps de 4'03"925. **Mess.**