

A votre service

Dix conseils pour trouver son sport

*Se mettre au sport, c'est bien, mais **déterminer la discipline** qui nous convient vraiment, c'est encore mieux! Gérald Gremion, médecin chef du Swiss Olympic Medical Center (SOMC) et médecin adjoint au Département de l'appareil locomoteur du CHUV, explique comment la choisir en toute connaissance de cause.*

Texte: Véronique Kipfer Illustration: Amélie Buri



Gérald Gremion, médecin chef du Swiss Olympic Medical Center (SOMC) et médecin adjoint au Département de l'appareil locomoteur du CHUV.

Avoir du plaisir

L'idée n'est pas de faire un sport parce qu'on doit le faire, mais parce que cela nous permet de passer un moment agréable. Il est donc totalement inutile et contre-productif de se lancer dans une discipline qui nous laisse sur les rotules et de mauvaise humeur, ou de se condamner à un programme quotidien ultra-rigoureux, qui oblige à se faire violence pour en venir à bout. Nous n'avons pas tous les mêmes affinités avec les sports: collectif, en duo ou en solitaire, chacun a ses préférences. Lors de sa scolarité ou plus tard, chacun a eu le loisir de tester différentes activités et de se faire une petite idée de ses goûts. C'est aussi l'occasion de découvrir quelque chose de nouveau, voire de plus fun.

Choisir le bon moment

Souvent, les gens sortent du travail à midi, sont déjà à la salle de fitness à 12 h 10, puis avalent quelque chose sur le pouce avant de retourner à toute vitesse au travail. Si on se trouve en état de stress tout le temps, on ne va trouver aucun bienfait à effectuer une activité physique! En revanche, le bénéfice d'un sport sera réel si on calme le jeu: par exemple, en faisant de l'exercice le samedi

quand on ne travaille pas, en prenant le temps de le faire bien et en évitant de manger n'importe quoi. Par ailleurs, une activité physique régulière ne peut se dérouler sans un sommeil réparateur et une alimentation saine.

Prendre en compte sa condition physique

Le «Tarzan du dimanche» est celui qui était actif et vraiment sportif vers 19-20 ans; il a par la suite fondé une famille, pris régulièrement un peu de poids et n'a plus eu le temps de faire de l'exercice. Si, au moment de reprendre un sport vers la quarantaine, ce dernier croit qu'il a le niveau antérieur et reprend une activité à la même intensité qu'auparavant, il risque de se blesser rapidement et de mettre sa santé en danger. Il est ainsi toujours nécessaire de bien ré-évaluer sa condition physique du moment et de ne pas surestimer ses capacités.

Savoir évaluer les facteurs de risque

Prise de poids, répercussions d'un accident, maladie de cœur, etc.: il est nécessaire de savoir évaluer les possibles facteurs de risque, et de rechercher les potentielles contre-

indications à l'exercice de certains sports. Pour ce faire, je conseille vivement de consulter un médecin, qui saura déterminer exactement ce qu'il vous est possible de faire, ou pas. Le jogging ou la pratique du vélo permettent ainsi de travailler l'endurance, le pilates rend la musculature plus harmonieuse, tandis que la natation exerce la souplesse du corps.

Respecter la progression

Il faut se rendre compte que lorsqu'on se met à un sport, le corps doit s'habituer à cette nouvelle situation. Et cela prend du temps! Si on ne le laisse pas évoluer à son rythme, on risque là aussi de mettre sa santé en danger. Il existe maintenant des coaches qui peuvent aider à élaborer un programme adapté pour chacun, en fonction de sa condition physique et de ses envies sportives.

Savoir s'écouter

Lorsqu'on sent que les choses ne se passent pas comme d'habitude, il faut savoir s'écouter – voire s'arrêter, même si notre séance n'est pas terminée! Il est également nécessaire de ne pas prévoir un programme trop drastique, et rester à l'écoute de son corps, quitte à changer d'activité si celui-ci ne suit pas.



Vous avez d'autres astuces? Partagez-les sur www.migmag.ch/trouver-sport



Avoir le matériel adéquat

Que l'on fasse du vélo, du fitness, de la course ou autre, on ne peut pas bien exercer un sport si on est mal équipé. Cela ne signifie pas acheter à tout prix du matériel dernier cri et onéreux, mais simplement avoir une bicyclette en ordre, ou de bonnes baskets.

Ne pas hésiter à tester

Il y a une telle variété de sports qu'il serait dommage de passer à côté d'une discipline méconnue! Avant de choisir, il ne faut donc pas hésiter à profiter des séances d'essai, journées

d'initiation ou week-ends portes ouvertes proposés régulièrement par les différents clubs et centres sportifs. Ce n'est pas toujours facile de bien cerner un sport après une seule séance, mais il y a également sur place des gens de bon conseil.

Varié les plaisirs

Quand on veut faire quelque chose pour sa santé, cela vaut la peine de favoriser la pratique de plusieurs sports différents. Cela permettra d'améliorer ses capacités physiques de manière générale, en évitant la surcharge qu'on risque en ne faisant qu'un type d'exercices.

Rester motivé

Pour éviter de vous démotiver, faites une activité physique accompagné de proches ou d'amis! Il y a de nombreux avantages, comme: avoir quelqu'un qui compte sur vous et qui vous motive, ou être sûr de rencontrer au lieu d'entraînement une ou plusieurs personnes avec lesquelles vous allez partager un moment de plaisir. Vous allez ainsi vous rendre compte des progrès effectués, éléments essentiels de la motivation. Si vous êtes timide, vous pourrez aussi rencontrer des gens passionnés par la même activité, et nouer de nouveaux liens hors de vos cercles habituels. MM