

Quel sport vous convient le mieux ? Faites le test !

La rentrée se profile, c'est le moment de prendre de bonnes résolutions. Du sport, pourquoi pas ? L'activité physique a des vertus essentielles pour la santé.



Comment trouver le sport qui vous convient le mieux et, surtout, vous accrocher et pratiquer dans la durée ? La Fédération Sports pour tous vous propose un test en ligne . Il suffit de répondre à quatre séries de questions : à quelle fréquence pratiquez-vous actuellement, préférez-vous les activités de plein air ou l'intérieur, aimez-vous être seul ou en groupe, cherchez-vous à améliorer votre endurance, votre musculation ou votre silhouette ? En fonction de vos réponses, des activités correspondant à votre profil vous sont proposées.

De son côté, la Fédération française de cardiologie (FFC) lance dès le 27 août une campagne de communication sur les bienfaits du sport chez les petits et les grands. La FFC rappelle que les enfants, captés par les écrans, sont trop sédentaires. **En 1971, un enfant courait 600 mètres en trois minutes, en moyenne. Aujourd'hui, il lui faut quatre minutes** pour parcourir la même distance. L'Organisation mondiale de la santé recommande que **les 5-17 ans pratiquent 1 heure d'activité physique par jour** . En France, seul un enfant sur deux atteint ce niveau, rappelle la FFC.

Chez les adultes, les recommandations sont de **marcher au-moins 30 minutes par jour** ce qui, selon les cardiologues, diminue le risque d'infarctus de 20 %. « *8 Français sur 10 pensent qu'une séance d'une heure d'activité physique par semaine suffirait à prévenir les risques cardio-vasculaires, alors qu'il est en réalité plus bénéfique de bouger régulièrement chaque jour* », rappelle le Pr François Carré, cardiologue au CHU de Rennes.

Alors, à vos baskets !