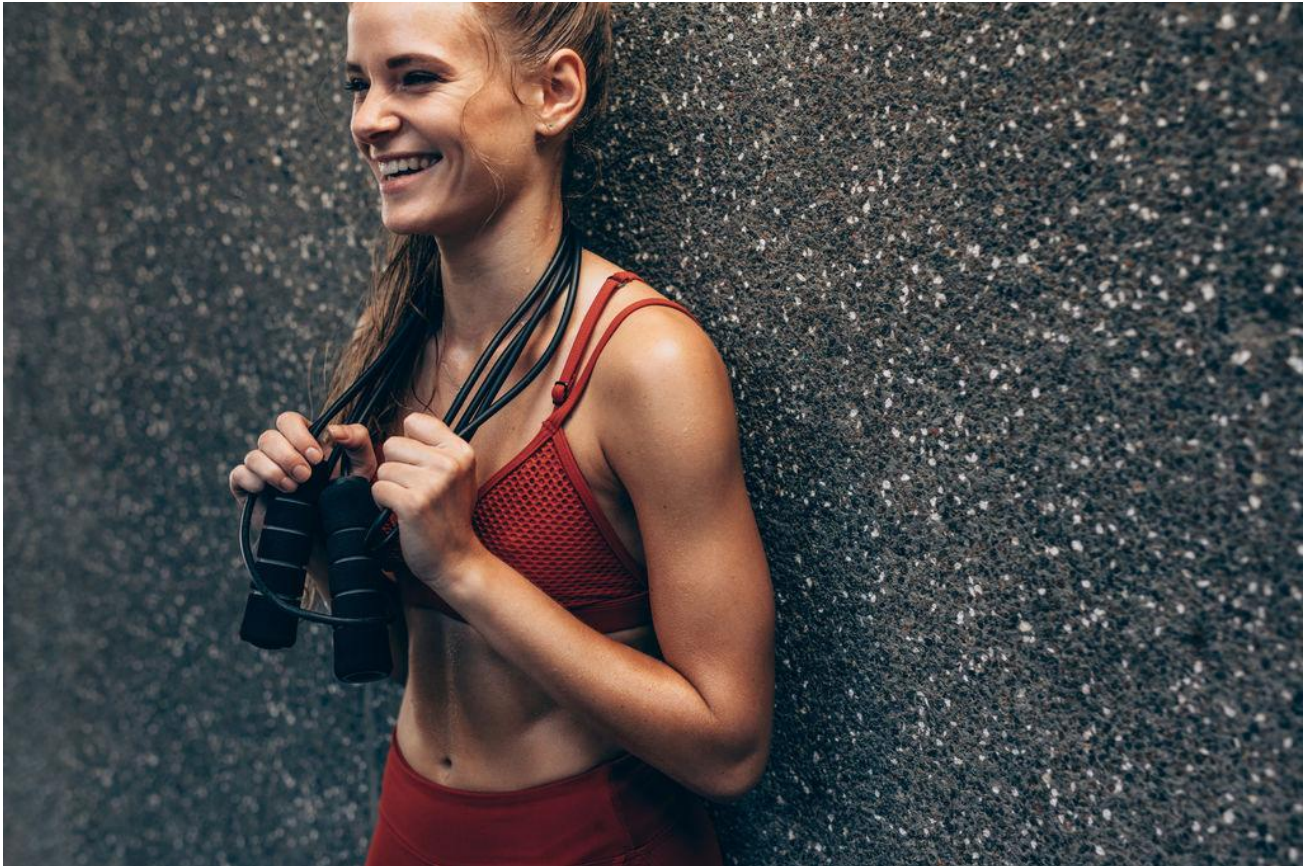


Sport de rentrée : on se teste !



© Getty images

Envie de reprendre de bonnes habitudes sportives? La Fédération Française Sports pour Tous propose un test en ligne pour nous guider vers le sport qui nous correspond.

On a bien profité des vacances et maintenant on sent qu'il est temps de se remettre en selle. Oui, mais au moment de choisir un sport, on sèche un peu. Les indécises peuvent être éclairées dans leur quête du sport idéal en faisant le test en ligne de la Fédération française Sports pour tous. En répondant à 4 questions simples, on peut avoir une idée du type d'activités qui nous correspond. Pour cela on renseigne la fréquence à laquelle on veut pratiquer, notre préférence entre activité outdoor ou indoor, le souhait de pratiquer en solo ou **en groupe** et surtout l'objectif souhaité (**se raffermir** , **améliorer son endurance** , sa coordination, développer son expression corporelle, etc.).

Les résultats du test donnent des pistes intéressantes à creuser et invitent à jouer les curieuses. On se renseigne directement auprès des clubs (un des 3 200 affiliés à la Fédération ou non) et associations sportives près de chez soi.



vital.topsante.com
Pays : France
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

Les critères du sport "parfait" pour nous

Petite piquûre de rappel... Le sport parfait pour nous, c'est celui dans lequel on se sent bien, qu'on pratique avec plaisir et régularité, sans traîner des pieds au bout de quelques semaines. Bref une activité motivante qui peut nous rendre "addict" !

Si cela reste encore obscur, on prend une feuille de papier ou son smartphone et on fait le point sur nos objectifs, nos motivations, nos attentes (**voir notre article 10 conseils pour devenir une sportive endurcie**).

Autre règle d'or, on évite de placer la barre trop haute et on s'oriente évidemment vers un sport adapté à nos capacités. Inutile de s'inscrire à l'escalade si on a le vertige (à moins d'aimer les challenges) ou de se mettre au yoga si on a envie d'un sport qui défoule.

Et si on hésite toujours, on profite des séances découverte proposées par les clubs et associations sportifs pour tester un maximum d'activités jusqu'à avoir LE déclic.