



■ Quelques conseils pour une reprise sportive en toute sécurité

La Fédération Française Sports pour tous apporte ses conseils afin d'accompagner la reprise sportive de celles et ceux qui l'auraient laissée de côté durant l'été, ou depuis déjà quelques mois du fait de la crise sanitaire.

La pratique régulière d'une activité sportive apporte de multiples bienfaits : meilleure gestion du stress, mieux-être global, épanouissement personnel, amélioration de la qualité de vie, prévention de certaines pathologies chroniques, aide au contrôle du poids... Pour une reprise en douceur, suivez ces quelques conseils : commencez par des séances courtes et/ou peu intenses. Une approche progressive va limiter les courbatures et va permettre de vous réhabituer à l'effort. Augmentez au fur et à mesure l'intensité de votre effort tout en restant à l'écoute de votre corps. Planifiez un moment pour vous. Programmez vos séances de sport comme un rendez-vous avec vous-même. En fixant des créneaux horaires pour votre activité sportive dans votre emploi du temps, vous ferez preuve de plus de régularité. Au fil des semaines vous allez ressentir l'envie, le besoin de chausser vos baskets afin de pratiquer pour votre plaisir et votre bien-être.

Chassez la fausse excuse ! La motivation peut connaître des baisses de régime. Pour y pallier, voici quelques astuces. Il est toujours plus facile de se motiver à plusieurs. Chacun pouvant rebooster l'autre si un coup mou pointe le bout de son nez. Alors invitez vos amis à vos séances sportives. Préparez également vos affaires la veille et choisissez un lieu de pratique proche de chez vous pour vous éviter les excuses : « je n'ai pas le temps aujourd'hui, il pleut, c'est trop loin, j'ai une autre fois... ». Changez aussi vos habitudes ! La pratique d'une activité physique est à associer à d'autres éléments pour adopter un mode de vie plus sain : l'alimentation et le sommeil. Avec une activité physique adaptée et régulière, une alimentation saine et variée, ainsi qu'un sommeil réparateur, vous retrouverez rapidement une forme olympique !

Dans tous les cas, le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour. Prenez le temps de choisir votre activité, testez-en plusieurs. Évitez de vous précipiter vers la dernière activité tendance de la rentrée. Celle-ci n'est peut-être pas à faire pour vous et vous l'abandonnez d'ici deux mois. Optez

pour une pratique dans laquelle vous vous projetez sur le long terme, adaptée à vos capacités et à votre forme physique.

Le site de la Fédération Française Sports pour Tous vous propose de découvrir plus de 150 activités physiques et sportives différentes ainsi qu'un test en ligne pour déterminer votre profil de sportif et les activités adaptées !

Rendez-vous sur www.sportspourtous.org ! L'ensemble des animateurs diplômés de la Fédération ont à cœur de participer au bien-être de leurs pratiquants. La Fédération Française Sports pour Tous, ses comités et ses clubs affiliés mettent tout en œuvre pour accueillir les pratiquants dans les meilleures conditions de sécurité sanitaire (distanciation physique, gel

hydroalcoolique, masque, nombre de pratiquants limités à chaque séance...). Les difficultés cardio-vasculaires, le diabète, l'obésité, ou encore les effets du vieillissement sont autant de caractéristiques qui éloignent trop souvent les personnes concernées de la pratique physique et sportive, notamment dans le contexte actuel. C'est le cercle vicieux à éviter. Les personnes vulnérables doivent prendre toutes les précautions afin de limiter le risque de contamination tout en maintenant une activité physique régulière. Une grande partie des Clubs Sports pour Tous ont pu mettre en place des séances en ligne avec leurs adhérents afin de maintenir une régularité de leurs pratiques sportives.



Privilégiez une reprise du sport en douceur, de manière progressive, afin d'écarter le risque de blessure (Photo Ryan Mc Guire - Pixabay).