



BIEN-ÊTRE



Reprendre le sport... et s'y tenir !

Le mois de septembre apporte toujours son lot de bonnes résolutions. En tête de liste : pratiquer une activité physique. Pour s'y (re)mettre sans se blesser ni se décourager, rien de plus efficace que le soutien d'un coach et les séances à plusieurs. À vos baskets !

PAR GEORGIA DIAZ.

En termes de santé, les bienfaits liés à une activité physique régulière, même modérée, ne sont plus à démontrer. Amélioration du fonctionnement du système cardiovasculaire, baisse de l'hypertension artérielle (donc des risques d'infarctus), du taux de cholestérol, renforcement des os et prévention de l'ostéoporose, réduction de l'anxiété : bouger permet de vivre plus vieux, en étant moins malade et en se sentant mieux dans son corps et dans sa tête. À condition que la pratique soit régulière, adaptée et... plaisante ! Fondateurs du Studio Rising, centre de coaching privé parisien, Marcus

PHOTOS © INTERPHAS PRODUCTIONS/GETTY.SP



Feliho et David Richard ont d'ailleurs fait de la formule « *Health is wealth* » (« La santé est une richesse ») leur leitmotiv. Mais il n'est pas toujours simple de s'y mettre – ou de s'y remettre après des mois d'inactivité. À force d'immobilisme, le souffle devient court, le cœur s'emballé. Quelle que soit la discipline choisie, la mise en route est souvent pénible, dévalorisante. Il faut attendre la troisième séance pour gagner en aisance. C'est pourquoi le duo de coachs conseille d'être indulgent avec soi-même et, par conséquent, de privilégier la régularité par rapport à la performance. « S'entraîner une fois par semaine et s'y tenir, pour qui ne faisait rien avant, c'est déjà énorme », estime Marcus, qui préconise d'adopter, en complément, un mode de vie plus actif. Car le sport n'est qu'un pan de l'activité physique. Emprunter les escaliers du métro plutôt que d'utiliser les escalators, ou encore descendre du bus un arrêt plus tôt et finir son trajet à pied, voilà quelques réflexes à adopter facilement pour atteindre les 8 000 à 10 000 pas par jour recommandés par l'Organisation mondiale de la santé.

Diversifiez pour ne pas vous lasser

Mettre en place un entraînement individuel et personnalisé est idéal pour se fixer des objectifs et les atteindre, tout en profitant de conseils avisés et d'encouragements le jour où la motivation fait défaut. Bien sûr, cela a un coût : entre 60 et 80 euros la séance, selon la formule choisie. Deux fois plus cher qu'un abonnement mensuel pour des cours collectifs en salle ! Mais cet investissement permet par la suite de gagner de la confiance en soi lors des séances. Quelle que soit l'option retenue, il faut savoir que faire du sport avec un proche est toujours bénéfique. « À deux ou plus, on se tire vers le haut. Mais on ne doit se comparer qu'à soi-même, avertit Marcus. Et si un mouvement est trop difficile, il ne faut pas hésiter à le simplifier et à s'appliquer afin de l'exécuter correctement. On peut, par exemple, faciliter les pompes en posant les genoux au sol. »

Dernier conseil, mieux vaut diversifier les activités pour éviter l'effet routine. Le Pilates fera travailler les muscles profonds et la boxe défoulera. Le CrossFit permettra de développer la résistance cardiovasculaire et le yoga, de gagner en souplesse. Vous êtes encore indécis ? La Fédéra-

tion française Sports pour tous a mis en ligne un test de profil sportif pour vous aider à affiner votre choix (www.sportpourtous.org). Lequel tient compte de la proximité des options avec le lieu de résidence ou de travail. Pour intégrer plus facilement les séances à son quotidien et, surtout, ne pas laisser tomber ! ■