

Commencer le sport

Débutant



1 personne suffit

Introduction

On vous rabâche que l'activité sportive peut améliorer votre santé et vous avez envie de commencer le sport pour vous sentir bien, plutôt que pour la compétition. Pour vous y mettre pour de bon, il y a des règles à respecter afin de ne pas vous décourager et de rester motivé, mais aussi pour ne pas vous blesser et atteindre vos objectifs. La difficulté étant de tenir sur le long terme, cette fiche vous conseille afin de vous aider à commencer le sport.



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://bien-etre.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

1. Faites le point

Prenez le temps de vous interroger, avec l'aide de vos résultats médicaux et de vos envies, sur vos raisons de vous mettre au sport et choisissez l'activité qui vous convient.

Bilan physique et médical

Quel que soit votre âge, vous devez en tout premier lieu :

- passer une visite médicale pour déterminer votre niveau de santé ;
- éventuellement détecter un problème de santé sous-jacent, à plus forte raison si vous avez des facteurs à risque : tabac, surcharge pondérale, cholestérol, HTA (hypertension artérielle), etc. ;
- pratiquer une épreuve d'effort chez un cardiologue.

Objectifs personnels

N'allez pas croire que le sport est uniquement indiqué aux personnes en surpoids. Il y a beaucoup de raisons de vouloir commencer le sport, pas seulement pour perdre des kilos et pas toujours une raison unique. Faites une première liste de vos objectifs personnels, par exemple :

- Mincir, fréquemment désiré, par nécessité mais aussi pour mieux vous sentir dans votre peau.
- Vous muscler, également pour une meilleure estime de soi et/ou pour acquérir de la force.
- Garder la forme, renforcer votre cœur et votre immunité.
- Arrêter de fumer : faire du sport vous aidera à vous sevrer, à ne pas prendre trop de poids et à vous défouler.
- Vous oxygéner, considérant que le sport se pratique le plus souvent en plein-air.
- Combiner l'utile et l'agréable : en vous inscrivant à un club, vous sortez de votre quotidien et faites du bien à votre corps comme à votre moral.
- Travailler sur le stress : le sport y participe, ainsi que la sophrologie, le yoga, ou toute discipline convenant à vos goûts et à vos capacités.
- vous détendre en faisant quelque chose qui vous sorte de votre ordinaire.

Sport : les 7 (vraies) raisons de pratiquer



Tabac et sport



Choix de l'activité sportive

Une des clés pour vous motiver à commencer le sport est d'en trouver un qui vous plaise. Pour cela, il importe de vous poser les bonnes questions. Votre bilan de santé et votre liste de vos objectifs en main, affinez votre choix, en fonction des réponses obtenues :

- préférez-vous pratiquer le sport seul ou accompagné : sports collectifs ou individuels ?
- préférez-vous les sports d'intérieur ou d'extérieur ?
- quel type de sport préférez-vous : sports d'eau, de ballon, l'athlétisme, etc. ?
- combien de temps pouvez-vous consacrer à la pratique du sport ?
- quel est le budget que vous êtes prêt à engager ? Renseignez-vous sur les coûts (inscription, club, équipement, déplacement...).

Conseil : n'hésitez pas à faire des essais : selon la personnalité du coach ou du professeur, il se peut que vous aimiez ou soyez rebuté par une même activité.

10 façons de trouver un sport qui vous correspond





2. Préparez-vous à commencer une pratique sportive

Pour vous motiver à commencer le sport et à le pratiquer sur le long terme, ne sous-estimez pas l'importance de vous préparer.

Se motiver

C'est la première clé pour entrer dans le monde du sport et tenir vos bonnes résolutions. Quelques conseils simples vous y aideront.

- Mobilisez votre esprit : les exercices de concentration et de méditation vous font redécouvrir la force qu'a votre esprit pour prendre le pas sur vos émotions et vous faire accomplir ce qui vous paraît impossible.
- Gardez à l'esprit qu'il ne s'agit pas de « vous dépasser », mais d'être à l'écoute de vos capacités.
- Ne vous isolez pas : que ce soit pour partager votre passion autour de vous ou demander conseil auprès de votre entraîneur, le fait d'échanger sur votre sport vous fait gagner en confiance.
- Rassurez-vous ! Au bout de 20 minutes de sport, l'organisme commence à libérer des endorphines (hormones du plaisir) : si au tout début de votre séance de sport vous n'êtes pas à l'aise, vers la fin, vous ressentez un bien-être très agréable !



Comment méditer



5 astuces pour se motiver à faire du sport

S'équiper

Il va sans dire qu'il vous faut une tenue de sport adaptée à votre activité.

- Pour les chaussures, soyez attentif à leur qualité d'amorti si vous vous lancez dans la course à pied ou un sport demandant à courir souvent.
- Un soutien-gorge (souvent une brassière) adapté est indispensable pour toute femme se mettant au sport. Il assurera le bon maintien de la poitrine dans l'effort.
- Pour être à l'aise, pour vous-même mais aussi vis-à-vis des autres, investissez dans des vêtements qui laissent respirer la peau tout en évacuant la transpiration.

Conseil : le mieux est d'aller en boutique de sport demander conseil auprès de vendeurs spécialisés qui vous orienteront en fonction de vos choix.

Se mettre en condition

Pour vous mettre en condition, pratiquez quelques activités simples et introduisez de bonnes habitudes dans votre vie.

- Faites un petit footing pour vous mettre en train le matin ou pour vous délasser le soir.
- Marchez chaque jour à un rythme soutenu et respirez. Par exemple, marchez pour aller travailler, acheter le pain, promener le chien, etc.
- Marchez en forêt ou dans un parc, si vous le pouvez, et sur terrains variés (montées, faux-plats, sol dur, sol souple). Les spécialistes parlent de « bain de forêt » et vous pouvez le prendre à plusieurs (motivation du groupe).
- Utilisez votre vélo pour les petits déplacements.
- Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Achetez un stepper (prix abordable) : c'est un petit appareil qui reproduit le mouvement de monter des marches d'escalier, à raison de 20-30 minutes d'entraînement par jour.
- Adoptez la régularité recommandée, soit entre 2 et 3 heures d'activité sportive par semaine. Cet objectif et ce rythme raisonnables permettent des évolutions sur les plans musculaire, respiratoire et cardio-vasculaire.
- Vous pouvez également pratiquer des exercices de haute intensité si vous avez peu de temps. Ces exercices courts et intenses consistent à pousser son corps au bout de ses capacités sur un laps de temps allant de 30 à 60 secondes. Pratiquez l'activité de votre choix (course, vélo, natation, pompes, etc.) à fond puis reprenez votre souffle une minute avant de renouveler l'exercice 8 fois de suite (trois fois par semaine). Les bienfaits sur la santé seraient équivalents à ceux d'une séance d'une heure d'endurance !

Conseil : mise à part l'indispensable journée de repos par semaine, veillez à la régularité des exercices, ce qui implique une certaine discipline que vous devrez surmonter au début, surtout si vous n'avez jamais fait de sport auparavant.

3. Démarrez progressivement

Vous avez choisi de commencer le sport que vous aimez, abordable physiquement et financièrement. Veillez à le commencer en douceur. Si, après des années de sédentarité, vous le faites brutalement, votre corps ne suivra pas. Courbatures et douleurs vont ancrer le schéma « sport = souffrance » dans notre cerveau et se sera terminé.

Se fixer des objectifs raisonnables

L'enthousiasme des premiers jours risque de se dissiper rapidement si, pour commencer le sport, vous ne vous fixez pas des objectifs simples et pertinents.

- Déterminez un nombre d'exercices, de kilomètres, etc., selon les particularités de votre sport, en un temps donné.
- Ne placez pas la barre trop haute, au risque de vous décourager et/ou de vous blesser.
- Vous avez donc un objectif précis à atteindre : faire un peu mieux ou un peu plus vite la fois d'après.
- Si vous y parvenez, vous serez satisfait et vous pourrez progresser, prudemment, les fois suivantes. Sinon, vous savez où en est votre condition physique et les bornes à ne pas dépasser, du moins pour le moment.

Sans ces points de repère, vous n'allez nulle part et la démotivation vous guette.



S'échauffer et s'étirer

Toute activité sportive doit cadrer avec une séance d'échauffement avant et une séance d'étirements après.

Pour mettre en condition les muscles, il est indispensable de les échauffer avant de commencer l'activité. Le but est de sentir cœur, souffle et système musculaire monter doucement en intensité et d'éloigner les risques de crampes.

Pour cela, courez à faible allure pendant 10-15 minutes ou faites quelques flexions/extensions. L'échauffement dépend aussi des parties du corps qui vont être sollicitées durant l'effort. Il est également indispensable si vous envisagez de réaliser des exercices de haute intensité.

Pour éviter crampes et courbatures, les étirements sont obligatoires après le sport. Étirez tous les muscles qui ont été sollicités pendant l'effort avec des mouvements adaptés. Les étirements doivent durer plus de 5 minutes.

Étirement musculaire



Éviter les crampes

Avec les courbatures, les crampes font partie de ces désagréments qui peuvent arriver si vous commencez ou reprenez le sport après une longue période d'inactivité. En plus des échauffements/étirements :

- Hydratez-vous tout au long de la journée (minimum 1,5 l d'eau par jour) car le manque d'eau augmente le risque de blessures.
- Privilégiez une alimentation riche en magnésium, ce dernier aidant les sportifs à récupérer après l'effort.

4. Adoptez une bonne hygiène de vie

Pour tenir les efforts liés à la reprise du sport, veillez à prendre soin de votre corps et à lui apporter l'énergie et le repos nécessaires à sa récupération.

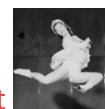
Votre alimentation

Pour gagner en équilibre, revoyez vos habitudes alimentaires au quotidien.

Avant le sport

Mangez un peu avant le sport, pour éviter l'hypoglycémie ou de petits malaises. Les féculents aux sucres lents et les aliments riches en minéraux et protéines sont indiqués. Évitez les plats trop acides, trop épicés, trop gras, les grignotages sucrés. Les aliments trop lourds ou trop riches demandent plus de temps et d'énergie pour être digérés, ce qui vous ralentit et peut créer quelque gêne lors de votre activité physique.

Buvez aussi suffisamment pour constituer vos réserves hydriques.



7 aliments à manger avant le sport

Après le sport

Après une séance de sport, mangez des aliments riches en glucides et protéines qui aident votre organisme à reconstituer ses forces et à évacuer l'acide lactique pour éviter les courbatures.

Buvez suffisamment d'eau riche en magnésium pour compenser la perte hydrique due à votre activité ; bannissez les boissons sucrées et acidifiantes.



6 aliments à manger après le sport

Votre sommeil

Un sommeil réparateur est très important après un effort physique. La pratique d'une activité physique améliore généralement la qualité du sommeil qui, à son tour, accélère la récupération de l'organisme. S'ensuit un cercle vertueux, pour peu que vous mangiez léger et vous vous couchiez de bonne heure après avoir pratiqué votre sport.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- S'étirer le dos au bureau
- Étirer son dos
- Bien étirer ses cuisses
- Que manger quand on fait de la musculation



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact