

A chacune son sport

Le sport, c'est bon pour le corps et la tête. Facile à dire ? Les conseils d'un coach sportif pour bouger avec plaisir.

Kristin Aubort



L'avis d'Alexandre Nicole, coach sportif et fitness instructeur FITS

Si les objectifs ne sont pas les mêmes à 20 qu'à 70 ans, il n'y a pas d'âge pour faire du sport ! Cela dépend de la condition physique de chacun mais le plus important c'est de garder mobilité, forme musculaire et équilibre. La clé d'une activité sportive efficace, c'est la motivation et la connaissance. Le rôle du coach sportif consiste justement à organiser l'entraînement, varier les exercices, corriger les mouvements et à les motiver.

Chaque pas compte

Je pense que prendre régulièrement un moment pour soi, durant lequel vivre pleine-

ment l'instant présent, fait partie des priorités. En matière de sport, inutile de vouloir faire des performances. Seul ou en famille, profitez de certaines structures extérieures gratuites telles que le parcours Vita et l'urban training... Si vous êtes en surpoids, il ne sert à rien de courir : marchez ! Marchez au lieu de prendre la voiture, montez les escaliers... Chaque pas compte : on atteint ainsi facilement sa demi-heure de marche par jour.

Bon plan, le sport en équipe – quel qu'il soit – agit comme un stimulant, sans parler de l'aspect social. En tant que coach, je vais suivre chaque participant, l'encourager, lui apprendre à écouter son corps et à ressentir les zones que l'on travaille. A son rythme et avec plaisir.



La course à pied

Elle renforce le système cardio-vasculaire, la musculature et les os. Elle permet aussi d'augmenter les dépenses énergétiques et de conserver un poids de forme. Vous débutez? Inutile de forcer. Démarrez par paliers, à raison de deux ou trois fois 30 minutes par semaine durant les 10 premières semaines. Par exemple – Semaine 1 : une minute de course – deux minutes de marche rapide... Semaine 2 : deux minutes de course – deux minutes de marche rapide... Semaine 3 : quatre minutes de course – deux minutes de marche rapide... A lire : La brochure « Course à pied: conseils et astuces pour les débutants », www.suva.ch.

Pour qui? Tout le monde, sous réserve de certains problèmes médicaux ou de surpoids.

La technique Coordination, déroulé et souplesse des pieds, mouvements des bras... Un apprentissage s'impose avant de se lancer.

Où? En salle sur tapis roulant ou en extérieur.

Le matériel Vêtements et chaussures de sport confortables, adaptés aux conditions météo, ceinture avec mini-gourde d'eau et, si la course est de longue durée, barre énergétique.

Le conseil du coach sportif Travaillez le renforcement musculaire général et le gainage des abdos pour assurer une bonne posture et renforcer votre équilibre. Sans oublier une bonne souplesse afin d'éviter les blessures.

Le circuit urban training

Travail complet de renforcement musculaire général, cardio, gainage, exercices de coordination, stretching... A travers de nombreuses villes de Suisse (de quoi apprendre à mieux découvrir la sienne par la même occasion!), l'urban training se pratique en petits groupes et en plein air, sous la direction d'un coach sportif. Bancs publics, escaliers, murets, trottoirs, rues piétonnes... On marche activement et on profite du mobilier urbain en place pour pratiquer divers exercices. L'urban training est ouvert à tous. Et c'est ludique, motivant et gratuit. Qui dit mieux?

Pour qui? Toutes les personnes qui apprécient le contact d'un groupe et le sport en extérieur.

La technique Se concentrer sur le ressenti corporel sans chercher à aller trop vite au départ et, surtout, maintenir ses muscles abdominaux profonds et de la chaîne dorsale en isométrique (gainage en position statique).

Où? Partout : forêts, parcours Vita, bords de lacs (quais), parcs, villes (zones piétonnes)...

Le matériel Tenue et chaussures de sport selon la saison et la météo, bouteille d'eau.

Le conseil du coach sportif Ne cherchez pas à imiter à tout prix les participants déjà entraînés. Donnez-vous le temps de comprendre, d'assimiler et de pratiquer les exercices à votre rythme.



« Il n'y a pas d'âge pour faire du sport ! »

Alexandre Nicole

Le Pilates

Cette méthode permet de travailler la posture grâce à un rééquilibrage et à un renforcement des muscles profonds : les fondations de notre corps. On réapprend à respirer et à se concentrer sur des zones de son corps pour affiner son ressenti corporel. « Cette méthode renforce également la concentration. On vit pleinement le moment présent et on ne pense pas à autre chose : par les temps qui courent, c'est un luxe ! »

Pour qui? Celles et ceux qui souhaitent retrouver un corps solide, apaiser leurs tensions musculaires, retrouver la souplesse et une posture parfaite.

La technique Au sol ou à l'aide d'appareils, le Pilates demande de la souplesse, un travail de la respiration ainsi qu'une bonne force musculaire profonde pour tenir des postures. Très technique, douce et intense, cette méthode demande beaucoup de (bonne) pratique.

Où? A la maison, en salle (tranquille) ou à l'extérieur, l'été, dans un cadre paisible.

Le matériel Tapis de sol, tenue de sport confortable, ballerines, chaussettes antidérapantes ou pieds nus.

Le conseil du coach sportif Si vous débutez, privilégiez des cours privés ou en tout petits groupes afin d'être correctement corrigé : la garantie de profiter pleinement des bienfaits du Pilates et éviter de se faire plus de mal que de bien.



Plus d'informations sur ce thème :
www.pharmacieplus.ch/coach-sportif