

SUR MESURE

Comment choisir son activité

1 LE PLAISIR

Pour ne pas abandonner rapidement vos bonnes résolutions, **choisissez vos activités physiques ou sportives selon vos affinités et vos capacités** et pour y trouver du plaisir. La preuve par le contre-exemple : faire un long trajet à pied avant un repas donne l'impression d'être fatigué, de moins bonne humeur

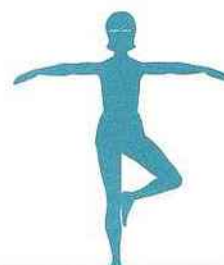
et incite ensuite à avaler plus de calories, en particulier de dessert, si on l'envisage comme un exercice et non comme une promenade. A l'inverse, des coureurs qui trouvent une réelle satisfaction à participer à une compétition ont moins tendance à compenser ensuite leur effort avec de la nourriture.

Aussi, portez plutôt votre choix sur 2 ou 3 activités amusantes différentes, à pratiquer pour certaines seul et pour d'autres en groupe, en intérieur et en extérieur, afin de varier les plaisirs et ne pas prendre prétexte de l'absence des autres ou bien du mauvais temps pour rester sur le canapé.

2 VOS POINTS FAIBLES



Reportez vos résultats aux tests du chapitre Forme (p. 8) dans ces tableaux tirés du livre *Etre en forme, secrets de champions*, de Hubert Crespel et Bernard Hinault (éditions Eyrolles). **Faites le total de vos points pour chaque tableau**, puis divisez le résultat par le nombre de lignes et vous obtiendrez une note sur 20 pour chaque compétence. Vous saurez ainsi quelles composantes de la forme vous devez travailler prioritairement pour améliorer votre forme. Refaites ces tests de temps en temps pour évaluer votre progression.



Souplesse

TEST/SCORE	5	10	15	20
Extension des quadriceps p. 25	Très faible	Faible	Moyen	Bon ou très bon
Souplesse des épaules p. 25	Très faible	Faible	Moyen	Bon ou très bon
Distance doigts-orteils p. 25	Très faible	Faible	Moyen	Bon ou très bon
Angle cuisse-genu p. 25	Très faible	Faible	Moyen	Bon ou très bon

Equilibre

TEST/SCORE	5	10	15	20
Appui sur un pied yeux fermés p. 19	Faible	Moyen	Bon	Très bon
Marche sur une ligne p. 19	Très faible	Faible	Moyen	Très bon

Endurance (capacité cardiaque et souffle)

TEST/SCORE	5	10	15	20
Niveau d'activité p. 9	Très peu actif	Peu actif	Moyennement actif	Très actif
Pouls au repos p. 11	85 ou plus	De 70 à 85	De 55 à 70	Moins de 55
Capacité de récupération p. 12	Mauvais	Faible	Bon	Excellent
VO ₂ max p. 17	Très faible	Faible	Moyen	Bon ou très bon

Force

TEST/SCORE	5	10	15	20
Pompes (bras et épaules) p. 21	Faible	Moyen	Bon	Très bon
Soulèvement des fesses (grands dorsaux) p. 21	Très faible	Faible	Moyen	Bon ou très bon
Soulèvement des épaules (fléchisseurs du tronc) p. 21	Très faible	Faible	Moyen	Bon ou très bon
Extension (extenseurs du tronc) p. 21	Très faible	Faible	Moyen	Bon ou très bon
Endurance des jambes p. 22	Très faible	Faible	Moyen	Bon ou très bon
Détente p. 22	Très faible	Faible	Moyen	Bon ou très bon



J.-L. Ginoïni, A.-L. Lechat, D. Elmaleh/Popin the city

Pop-in the city.
Le principe : 24 heures d'aventure urbaine pour découvrir une ville au fil d'épreuves faisant appel aux talents des concurrentes. Par équipes de deux, elles vont en quelques heures sauter dans le vide, boxer, ramer, faire de l'horizontal zip-line, mais aussi peindre, donner un coup de main à une œuvre caritative, cuisiner... les 30 challenges ne sont dévoilés qu'au début de l'épreuve qui se prolonge en une fête avec de nouvelles amies. Frisson et rigolade assurés. Prochain Pop-in à Nice le 24 septembre 2016. www.popinthecity.com

3 VOS OBJECTIFS

En combinant les quatre disciplines suivantes ou d'autres assez proches, vous améliorerez autant votre santé que votre moral et votre silhouette.



La marche rapide pour renforcer le squelette, le système cardiovasculaire, améliorer l'humeur, abaisser la pression artérielle, entretenir la mémoire. En version nordique pour gommer les poignées d'amour, avoir un ventre plat, ouvrir les épaules, redresser le dos, remonter les fesses, galber les hanches, raffermir les bras et les muscles.



La natation pour améliorer et entretenir la forme cardiovasculaire, égayer l'humeur et affiner la silhouette, en soulageant les articulations en cas d'arthrose et de surpoids, pour une silhouette de naïade. Version aquagym pour brûler plus de calories.



La musculation avec des exercices synthétiques qui sollicitent toute une chaîne de muscles pour avoir une bonne posture, un corps tonique et ferme, soulager le dos et éviter les lombalgies, équilibrer le métabolisme, lutter contre le diabète, brûler des calories. Avec des exercices ciblés pour sculpter la silhouette et éviter les problèmes de retour veineux.



Le tai-chi pour le bien-être psychique, la concentration, l'équilibre physique et mental, la souplesse, le contrôle de la douleur, et contre l'arthrose.

4 L'INTENSITE ET LE RYTHME

L'essentiel pour améliorer sa forme est de devenir plus actif qu'auparavant. Inutile de vous mettre au running si vous n'en avez plus la force ou si vous n'avez aucun goût pour ce sport. A 70 ans, marcher d'un pas vigoureux peut facilement amener à 70% de sa consommation maximale d'oxygène, ce qui a le même effet qu'une course intensive chez un sujet de 25 ans. L'intensité et le rythme de votre entraînement sont donc personnels. Toutefois, quelle que soit l'activité pratiquée, vous obtiendrez les meilleurs résultats avec trois séances de 45 minutes environ ou cinq de 30 minutes par semaine plutôt que de consacrer la matinée du dimanche au sport. Et avec de brèves séances assez intenses (au vu de vos capacités) entrecoupées de phases de repos plutôt qu'une longue séance d'intensité moyenne. Un bon rythme est par exemple

de 20 minutes de pause entre deux demi-heures d'exercices à 60% de VO₂max. Durant cette pause, la dégradation des graisses qui a débuté pendant l'exercice se poursuit. Elle s'accroît encore à la reprise de l'exercice et continue une fois qu'il est terminé. L'activité physique réquisitionne en priorité la graisse la plus nuisible, celle qui, dans l'abdomen, enveloppe les viscères, et plus l'exercice se prolonge et le niveau d'entraînement progresse, plus la dégradation des lipides est efficace. En effet, contrairement à la graisse, le muscle reste actif et consomme de l'énergie même quand il est au repos. Et la physiologie est sans pitié pour les paresseux : moins on est musclé, moins on brûle de calories quand on ne fait rien. Ainsi, allongé sur son canapé, un sportif dépense encore de 5 à 10% d'énergie de plus qu'un sédentaire.