



5 MAI 2017

COMMENT S'Y METTRE ?

COMMENCER LE SKATE À 30 ANS, ENFILER DES GANTS DE BOXE À 40, COURIR LE MARATHON À 50... RÉALISABLE OU PUR FANTASME ? TOUT EST POSSIBLE À CONDITION DE NE PAS BRÛLER LES ÉTAPES. EXPLICATIONS.

PAR ISABELLE SANSONETTI

Tout le monde le sait : pratiquer une activité physique est incontournable pour entretenir sa silhouette, tenir le stress à distance et chouchouter sa santé. Mais quand on n'a pas la fibre sportive, difficile de savoir quelle activité adopter. Faut-il préférer certains sports à d'autres en fonction de son âge ? En bannir passé 40 ans ? « Choisissez la discipline qui vous fait le plus envie et démarrez progressivement », encouragent les coachs. Alors à vos marques, prêtes, partez !

FAIRE UN BILAN

C'est la base, quels que soient l'âge et l'objectif – bien-être ou renforcement musculaire, par exemple –, pour renouer efficacement avec l'activité physique. « La majorité des personnes reprend pour perdre un peu de poids, constate le Dr Roland Krzentowski, médecin du sport et fondateur de monstade.fr, qui propose des bilans forme médicalisés. Modifier durablement sa silhouette passe par un programme personnalisé, de type préparation physique, indispensable pour améliorer la composition corporelle (répartition entre masse maigre ou muscles et masse grasse) et les capacités physiques, musculaires et cardio-respiratoires. » Des tests plus ou moins poussés selon les clubs de fitness permettent d'établir ces plannings d'entraînement. Sur six à douze semaines, ils précisent le type d'activité (cardio ou

renforcement musculaire), la durée de pratique hebdomadaire (par exemple 2 x 45 mn de cardio et 2 x 30 mn de muscu, ou 1 séance de running + 1 cours de yoga, ou Pilates + 1 partie de tennis) et la composition de chaque séance (par exemple 15 mn de vélo + 15 mn de tapis de course + 15 mn d'elliptique, pour un travail cardio en salle). Certains programmes détaillent même l'enchaînement des exercices avec temps de récupération et nombre de répétitions (par exemple 3 séries de 10 pompes + 3 séries de 10 squats les deux premières semaines, 3 séries de 15 les deux suivantes, etc.). L'intérêt ? On sait ce qu'on a à faire et on mesure ses progrès, ce qui est très motivant.

SOIGNER SA POSTURE ET SA RESPIRATION

« Ski, tennis, danse ou yoga... Le principe de tout mouvement est le même : les bras et les jambes bougent à partir du tronc, qui doit être stable pour une pratique efficace et sécurisée, explique le Dr Krzentowski. Cela implique de renforcer les muscles du maintien, abdominaux et lombaires, et de respirer correctement, en laissant le ventre se dilater quand on inspire, puis en le rentrant quand on expire, pour limiter les pressions sur le périnée. » Respirer ainsi renforce le transverse, muscle abdominal profond responsable de la taille fine. C'est donc la clé pour avoir un ventre plus

PHOTO TUAN ANH LE STYLISME PHUONG ANH



plat. Cela permet aussi de minimiser les douleurs dans les cervicales, fréquentes quand on respire « mal », c'est-à-dire par le haut du corps. Le Pilates, le qi gong et le yoga sont excellents pour travailler la posture et la respiration.

ACCEPTER LES EFFORTS

« On n'associe pas le plaisir au sport quand on n'en a jamais fait, convient le Dr Krzentowski. Mais pratiquer devient réjouissant quand les efforts apportent des bénéfices visibles. » Un changement qui exige du temps et de la régularité, idéalement en pratiquant trois fois par semaine. Impossible ? « Quand un médecin prescrit trois comprimés, vous n'en prenez pas qu'un ! » s'agace le médecin, qui admet qu'on peut aussi se contenter d'une ou deux séances hebdomadaires. Les résultats seront juste moins rapides.

SPORT PAR SPORT

Le Pilates. « Bien enseignée, c'est une discipline qui étire, renforce, notamment les abdominaux profonds, les fesses et l'intérieur des cuisses, et dans laquelle chaque mouvement est contrôlé, précise Helen Haynes, coach de Pilates dans les centres Qee (qee.fr) et Tigre Yoga (tigre-yoga.com), et à domicile. C'est une école de la patience qui permet de progresser en fonction de sa morphologie, d'améliorer sa posture, d'acquiescer un meilleur maintien et une conscience de son corps. Les bénéfices : une démarche plus fluide et plus légère, un ventre plus plat puisque tous les exercices partent du centre. Les résultats peuvent être rapides même quand on commence tard. »

La danse contemporaine. « Il est important de trouver un cours adapté à son niveau, pour ne pas risquer de se blesser, avertit Vanessa Villain (vanessa-villain.com), professeuse de modern jazz au Centre de Danse du Marais et au centre Éléphant Paname, à Paris. Il faut choisir un style qui convient, la danse classique pour la posture et la grâce, le modern jazz pour les chorégraphies, le défoulement et le fun, la Zumba, moins technique et plus proche d'un cours de fitness, pour se dépenser en musique. Il faut aussi rester réaliste : si vous commencez la danse classique adulte, vous ne ferez pas le grand écart du jour au lendemain. Mais, quelle que soit la pratique, vous améliorerez souplesse et tonicité en étant régulière. »

La boxe. « Oui, on peut se mettre à la boxe à 40 ans, affirme Jean-Yves Davison, champion de boxe thaïe et de

kick boxing, fondateur du club de coaching privé Noble Art Club (nobleartclub.fr), à Paris. C'est un des sports les plus complets, imparable pour perdre du poids, se tonifier et acquiescer confiance en soi. À 40 ans, on a des atouts, une meilleure endurance (gestion des efforts longs), et on se connaît mieux. Comme on a moins de résistance (capacité à gérer les accélérations cardiaques), c'est bien de travailler le cardio. Il faut aussi prendre le temps de bien récupérer, laisser un jour entre chaque séance, bien manger et bien dormir. À 20 ans, on est plus physique que technique car on sait qu'on peut compter sur son corps, mais cette fougue fait dépenser beaucoup d'énergie. » ■

“
PRATIQUER
UN SPORT DEVIENT
RÉJOUISSANT
QUAND
LES EFFORTS
APPORTENT
DES BÉNÉFICES
VISIBLES.
”

DR KRZENTOWSKI

À CHAQUE ÂGE SES AVANTAGES

À l'adolescence. Plus on le commence tôt, plus le sport s'inscrit sans effort dans la vie. Et c'est le meilleur moyen de se constituer un capital osseux solide. En améliorant les capacités cognitives (mémoire, concentration...), l'activité physique favorise également la réussite scolaire et universitaire.

Entre 20 et 30 ans. Le sport est indispensable pour mettre en place une bonne hygiène de vie, ne pas prendre de poids et se constituer une bonne ceinture abdominale, ce qui est d'autant plus important si on projette une grossesse.

Entre 30 et 40 ans. Pratiquer régulièrement permet de maintenir son poids, gérer le stress, accompagner une grossesse (prévention du mal de dos et du diabète gestationnel), récupérer après un accouchement...

Entre 40 et 50 ans. Même quand on n'a pas fait de sport pendant un moment, les résultats sont souvent rapides. En trois mois, on peut renforcer les muscles de la sangle abdominale de 60 %. Plus on part de loin, plus les résultats sont spectaculaires.

Entre 50 et 60 ans. À la ménopause, la répartition corporelle de la graisse se modifie et la silhouette change. Plus on vieillit, plus il est nécessaire d'avoir une activité physique pour diminuer les facteurs de risques cardiovasculaires et prévenir l'ostéoporose.