

« Pour votre santé marcher 30 minutes par jour, pratiquer une activité physique régulière »... Ah ces slogans qu'on peut lire dans les magazines ou apercevoir en bas de certaines publicités. Ces hymnes à une hygiène de vie irréprochable nous obligeraient presque à nous y mettre. Il est indiscutable que faire du sport est bon pour la santé. Mais comment faire lorsque l'on déteste tout simplement cela ? Comment trouver chaussure à son pied pour mettre son corps en action ? Regardons la vérité en face ! De nombreuses personnes haïssent le sport et tous les prétextes sont bons pour repousser à demain les bonnes résolutions prises le soir de la saint Silvestre. Heureusement, le mois de Juillet arrive et avec lui son lot de bonnes surprises... Car faire du sport l'été fait désormais partie des petits plaisirs de vacances, de ces habitudes qui renaissent au moment des apéros et des goûters glacés. Les vacances estivales nous aident donc à renouer avec notre passe temps favori et à pratiquer des sports de plein air comme la marche, la course ou la natation.

## Cet été, je fais du sport !

### Marcher est bon pour la santé ? C'est efficace ?

La marche apparaît comme l'une des activités les plus accessibles. Comparée à la course, elle est moins exigeante pour notre corps tout en étant aussi bénéfique pour la santé. Facile d'accès, elle ne requiert aucune condition physique particulière et peut se pratiquer n'importe où et par n'importe quel temps.

Ses bienfaits sont considérables. Elle diminue par exemple le risque de maladies cardiovasculaires, améliore notre endurance, tonifie les mollets, les fessiers et les cuisses. Tout simplement, marcher est bon pour la santé.

En marchant 30 minutes, vous brûlez environ 125 kcal. Cela peut vous sembler vain mais sur une année, cela représente plus de 45 000 kcal soit l'équivalent de 5 bouteilles d'huile !

La montagne se prête particulièrement bien à la pratique de la marche. Avec le dénivelé, nos muscles sont davantage sollicités que sur du plat. Pour que le plaisir ne vire pas au cauchemar, il convient de respecter certaines règles. Marchez d'un pas assez lent et maintenez une cadence régulière. Munissez-vous d'un sac à dos contenant un vêtement chaud, un vêtement imperméable et quelques provisions. Pensez à vous protéger (casquette, lunettes et crème solaire) et optez pour des chaussures de marche de bonne qualité.

### Une alternative : la marche nordique

La marche nordique s'adresse aux personnes voulant pratiquer une activité « cardio » peu traumatisante pour les articulations.

Le principe est simple : il s'agit d'accroître le mouvement naturel des bras et de propulser son corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons : « les nordic sticks ». Ces derniers permettent non seulement d'aller plus vite mais aussi de faire travailler toute la hauteur du corps. Cette activité sollicite 80% de nos muscles ce qui augmente sensiblement notre dépense énergétique (400 kcal/heure).

### Courir fait grossir les cuisses ?

Quelle facilité d'accès ! Une paire de running, une tenue de sport et... c'est tout ! Oui les bienfaits de la pratique du jogging sont indéniables pour la santé. Oui il semble facile de mettre un pied devant l'autre pour se lancer à corps perdu dans une course effrénée de plusieurs kilomètres. Oui le nombre croissant de

joggers donne une impression de facilité. Mais il convient de rappeler que bien pratiquer c'est bien s'équiper et c'est également bien choisir la distance, le terrain et la vitesse adaptée à ses possibilités. Les débutants devront pouvoir courir et tenir une conversation en même temps sans se sentir essouffés. Attention, entre tendinites, périostites et contractures, les blessures sont fréquentes.

La course à pied entraîne une dépense énergétique élevée (entre 400 et 700kcal/h), permet la libération d'endorphines mais peut être traumatisante pour les articulations des genoux et des chevilles. Protégez-les en préférant les chemins de terre plutôt que le bitume du bord de mer.

### Je cours ou je bronze sur le sable ?

Courir sur le sable permet de renforcer les cuisses, les fessiers, les mollets et d'améliorer la stabilité de la cheville. Ne faites pas durer les joggings trop longtemps car l'articulation de la cheville est mise à rude épreuve. Pour vous habituer, commencez par des sorties de 20 à 30 minutes que vous augmenterez progressivement.

En revanche, soyez prudent : tessons de verre, morceaux de coquillages et autres pierres tranchantes pourront avoir raison de vos petits petons ! Je vous recommande de courir sur le sable humide près de l'eau, plus compact.

Si vous souhaitez véritablement renforcer vos cuisses et vos fessiers, courez dans l'eau, l'effort sera bien plus important. Alternez course, montée de genoux et talons-fesses : résultats garantis !

### Une bonne balade en vélo...

En bord de mer, en pleine campagne ou sur les grands cols de montagne, le cycliste est roi. Tous les sites touristiques proposent des itinéraires accessibles, promesses de belles balades cheveux au vent, en famille ou entre amis, afin de découvrir autrement le lieu de vos vacances. C'est écolo et tellement beau ! Le vélo est une activité « portée », le poids du corps étant soutenu par la selle. Cette activité peu traumatisante pour les articulations sollicite essentiellement les cuisses et les mollets et entraîne une dépense énergétique élevée (300 à 600 kcal/h). Si vous manquez d'entraînement, dosez vos efforts. Ne roulez ni trop vite, ni trop longtemps. Optez dans un premier temps pour un terrain plat et ne dépassez pas une heure et demie de promenade. Cela vous évitera les courbatures dues à un effort disproportionné !

Et n'ayez crainte ! Contrairement à ce que l'on imagine souvent, le vélo ne fait gonfler ni les cuisses ni les mollets. Au contraire, il rendra vos muscles fins et toniques.

### Entre piscine et mer, mon cœur balance...

La natation ne se suffit pas à elle-même pour rester en pleine forme. En effet, en

milieu aquatique, notre corps est soulagé d'environ 80% de son poids rendant la natation praticable par tous. Je conseille néanmoins de l'associer à la pratique d'une activité non portée telle que la marche ou la course.

Côté plaisir, il sera toujours plus rigolo d'atteindre la bouée rouge ou le petit bateau bleu que d'enchaîner des longueurs dans une atmosphère « surchlorée ». Côté efficacité, notre corps flotte davantage en mer ce qui nous permet de nager plus facilement et plus longtemps. De plus, l'eau de mer est plus froide qu'en piscine obligeant notre corps à brûler davantage de calories pour se réchauffer. Enfin, la présence de vagues perturbe notre équilibre et nous oblige à contracter abdos, lombaires, fessiers et jambes. Cela accentue également notre dépense énergétique. Et côté look, on est quand même bien plus élégant en mer sans le fameux bonnet de bain.

Que ce soit en piscine ou en mer, la nage a ses bienfaits. La brasse sollicite particulièrement le buste, les bras et l'intérieur des cuisses. Le crawl affine la silhouette en faisant travailler abdominaux, fessiers et bras. Le dos crawlé renforce la musculature du dos.

Marche nordique, natation ou vélo... Peu importe finalement l'activité choisie, l'essentiel réside dans le plaisir que vous éprouverez... Vous n'aimez pas courir, alors marchez ! Vous n'aimez pas l'eau, alors faites du vélo car le plus important est de bouger !

Anthony Simic



**Anthony Simic**  
Coach sportif à domicile  
et diététicien nutritionniste  
spécialisé dans la perte  
de poids

# Affiner, tonifier, raffermir !

Vous avez décidé de vous prendre en main mais vous n'avez pas le temps d'aller dans une salle de sport ?

Vous ne savez pas quels exercices réaliser pour vos muscler sans vous faire mal ?

Nouveau dans «Meilleure Santé», Anthony Simic, coach sportif, vous fait bénéficier d'un programme complet, efficace et facile à réaliser chez soi, sans nécessiter un matériel spécifique.

Découvrez, dans chaque numéro, 3 nouveaux exercices de renforcement musculaire ciblant une zone précise de votre corps.

**PLUS D'EXCUSES !** On passe à l'action et on suit les conseils du coach !

## LEÇON N°2:

### Abdos/fessiers/bras

Afin de travailler en toute sécurité et sans risquer de vous faire mal au dos...exécution des mouvements. Pour tonifier vos abdos, raffermir vos fessiers et affiner vos bras, suivez ce programme **3 fois par semaine** pendant **deux mois**. Et surtout persévérez...

## 1 Abdominaux

### Consignes de placement

- sur le dos
- genoux fléchis
- pieds posés au sol
- les épaules décollées
- le bas du dos calé sur le tapis
- les bras le long du corps
- le regard orienté vers le plafond

### Consignes d'exécution

Aller chercher successivement le talon droit et le talon gauche en inclinant le buste sans bouger le bassin.

### Consignes de respiration

Expirez sur l'inclinaison du buste et inspirez sur le retour à la position de départ.

### Consignes de sécurité

- travailler lentement.
- ne pas contracter les muscles du cou en conservant le regard orienté vers le plafond.
- ne pas bloquer sa respiration.

### Méthodologie

Faire 3 séries de 25 à 30 répétitions sur chaque côté avec 45 secondes de récupération entre chaque série.

### Variantes

Pour plus de confort, vous pouvez placer les mains derrière la nuque.



## 2 Fessiers

### Consignes de placement

- en appui sur les coudes et un genou
- un élastique au niveau des chevilles
- une jambe tendue vers l'arrière avec la pointe de pied orientée vers l'extérieur

### Consignes d'exécution

- monter la jambe vers le plafond de manière à l'aligner avec le dos.
- revenir ensuite à la position de départ sans reposer le pied au sol.
- conserver pendant tout l'exercice la pointe de pied orientée vers l'extérieur.

### Consignes de respiration

Inspirer sur la descente et expirer sur la montée.

### Consignes de sécurité

- garder les abdominaux contractés et l'axe des épaules parallèle au sol.
- ne pas creuser le bas du dos.
- ne pas bloquer sa respiration

### Méthodologie

Faire 3 séries de 15 à 20 répétitions avec 45 secondes de récupération entre chaque série.

### Variantes

Faire 3 séries de 20 à 25 répétitions en alternant le travail sur les deux jambes sans récupération.

## 3 Bras

### Consignes de placement

- en appui sur une chaise
- mains largeurs de hanche
- jambes semi fléchies
- bassin le plus proche de la chaise

### Consignes d'exécution

- fléchir les bras de manière à obtenir un angle de 90° au niveau des coudes et revenir ensuite en position initiale. Le mouvement est vertical.
- mettre tout son poids de corps sur les bras et ne pas se servir des jambes pour remonter.

### Consignes de respiration

- Inspirer sur la descente et expirer sur la montée.

### Consignes de sécurité

- Garder les épaules tirées vers l'arrière, les abdominaux contractés et le dos droit.
- sur la descente, ne pas dépasser un angle de 90° au niveau des coudes et ne pas écarter le bassin de la chaise.
- ne jamais verrouiller l'articulation du coude en position haute.
- ne pas bloquer sa respiration.

### Méthodologie

Faire 3 séries de 12/15 répétitions avec 30 secondes de récupération entre chaque série.



MONCOACH  
MAFORME  
www.moncoachmaforme.com