

beauté
forme



Finis les alibis, je ne sèche plus le sport

Vous êtes de celles qui trouvent toujours une bonne excuse pour ne pas bouger ? Comptez sur nos coachs pour ne pas entrer dans votre jeu ! PAR C. HENRY

J'AI PEUR DE ME FAIRE MAL

PASCALE CAUDRON, consultante chez Moving
www.moving.fr

« Tournez-vous vers des complexes sportifs où la présence d'un coach diplômé d'Etat vous rassurera. Bien encadrée, vous pourrez reprendre sans risque une activité adaptée à votre niveau. En l'absence de problème de santé, ne vous bloquez pas si vous avez mal au dos, aux genoux... Souvent dues à un manque de tonicité musculaire, ces douleurs disparaissent vite. »

JE MANQUE DE TEMPS

YASMINE MIMICHE, coach indépendante

et chez Athlé Santé, www.athle.org

« Préférez les activités proposées à des horaires précis et bloquez ces créneaux dans votre agenda. Par exemple, en vous inscrivant dans la section loisirs de n'importe quel club d'athlétisme, vous pourrez courir les lundis soirs, faire du renforcement musculaire les mardis matins et soirs, de la marche nordique les mercredis et samedis matins, de la zumba, du stretching... En plus, il existe souvent une section enfants qui leur propose de l'athlétisme pendant que vous pratiquez votre activité. »

JE N'EN AI PAS LA FORCE

DR STÉPHANE CASCUA, médecin du sport

www.sportsante.info

« Ce sentiment est souvent dû à une fatigue non pas corporelle, mais mentale. Or, plusieurs études ont montré que l'activité physique pratiquée de manière raisonnable (30 minutes, trois fois par semaine de marche rapide, par

exemple) augmentait la capacité à affronter les soucis. Au fur et à mesure, votre force va s'accroître, votre hygiène de vie globale (alimentation, sommeil...) va s'améliorer; un cercle vertueux va s'engager, et vous allez acquérir cette force et cette énergie qui vous manquent ! Le plus dur, c'est de mettre le pied à l'étrier. Dans ce cas, faites-vous accompagner par votre conjoint, une amie, un coach : à plusieurs, c'est plus facile. »

ÇA COÛTE TROP CHER

JULIE FERREZ, coach indépendante

www.julieferrez.com, auteure de « Programme

Rehab' », éditions Marabout

« Nombre d'activités (marche, renforcement musculaire, course, natation, vélo) ne coûtent rien ou presque. Et il existe des accessoires de qualité pas chers pour faire du Pilates ou de la gym chez soi, des sites de coaching abordables, des applis gratuites, des vidéos ou des livres "mode d'emploi" à prix modérés. Quant aux cours avec un prof, ceux proposés par les structures associatives ou municipales sont peu onéreux. On peut aussi s'offrir un coach à plusieurs et partager les frais. »

J'AI VRAIMENT LA FLEMME

THIERRY BREDEL, coach indépendant

www.personaltrainer.fr, auteur de « L'entraînement

au féminin », Thierry Souccar éditions

« L'OMS recommande 150 à 210 min d'activité par semaine, soit 20 min seulement par jour ! Franchement, sur 24 heures, c'est peu, d'autant plus que l'activité physique ne veut pas dire Jeux

olympiques ! En faisant des petits trajets à pied tous les jours (sortir le chien, marcher de la station de bus au bureau...), on atteint souvent le quota sans s'en apercevoir. Pour varier, changez les parcours, allongez le pas ou l'allure... Ajoutez quelques montées d'escaliers et 10 min de gym à la maison un jour sur deux, et vous tenez votre objectif hebdomadaire ! »

CELA M'ENNUIE

VALÉRIE ORSONI, coach indépendante

créatrice du www.lebootcamp.com, auteure d'« Un corps de rêve pour les nuls », First éditions

« Optez pour les activités qui vous procurent le plus de plaisir ! Zumba, danses de salon, gym suédoise, boxe fitness, yoga... : inscrivez-vous à des cours d'essai et testez plusieurs activités pour dénicher celle qui convient le mieux à votre personnalité. Variez aussi les séances au cours de la semaine : renforcement musculaire ou endurance, seule ou en groupe, en salle ou à l'extérieur, en musique ou pas... Ainsi, en faisant à chaque fois des activités différentes, vous devriez moins vous lasser. »

JE SUIS TROP VIEILLE

DR STÉPHANE CASCUA, médecin du sport,

www.sportsante.info

« Plus on est âgé, plus on a besoin de sport ! Pour entretenir le corps (cœur, os, muscles, articulations...), il faut le faire fonctionner. Faites d'abord un bilan médical chez le médecin pour vérifier l'absence de contre-indications, puis démarrez par une activité d'endurance douce, type marche. Augmentez peu à peu la durée (10, 15 minutes jusqu'à atteindre au moins 30 minutes par jour) ainsi que l'allure. Si possible, complétez avec une activité aquatique (natation, aquagym, ou jogging ou vélo dans l'eau). »

JE SUIS TROP GROSSE

DR CHRISTOPHE DELONG, médecin du sport

« Raison de plus pour bouger ! Associé à une alimentation équilibrée, c'est le meilleur atout pour éviter le yo-yo et conserver son poids de forme. Optez pour une discipline qui préserve le dos et les genoux, donc en charge partielle : activités aquatiques, vélo, elliptique, marche avec bâtons, gyms douces... Bien sûr, au début, ce sera plus dur que pour les autres. Mais au début seulement, c'est-à-dire deux mois. » ■

➕ sur femmeactuelle.fr

On se lance (et on se motive !) avec notre programme : un exercice de gym par jour
► Rubrique Forme