



Bien-être & Forme

65%
des Français
s'adonnent à
un exercice
physique au
moins une fois
par semaine.

Source : Enquête de 2010 du
ministère des Sports



à éviter

- Se fixer des objectifs surréalistes. Vous n'arriverez pas à les atteindre.
- Jouer les gros bras au risque de se blesser. Certaines épreuves peuvent tenir plus du parcours du combattant que d'autre chose.
- Ressortir sa vieille paire de tennis du placard. De bons amortis sont nécessaires.
- Claquer les pieds sur le sol. Déroulez bien la cheville pour faire travailler les muscles en longueur.
- S'arrêter de courir brutalement. Prévoyez toujours une phase de récupération. Marchez lentement jusqu'à ce que le pouls reprenne un rythme normal.
- Zapper l'échauffement et les étirements. Ils sont indispensables.

Vitalité

avec les parcours santé

Vous en avez assez de courir autour d'un lac, parc, ou pâté de maisons? Vous perdez votre motivation et votre plaisir? **Jalonés d'obstacles, ces itinéraires de remise en forme vous éviteront de tourner en rond.**

Gratuits et ouverts à tous, les parcours santé sont de véritables salles de gym de plein air. Très souvent implantés au milieu de la forêt ou dans un parc, ils permettent de se balader tout en développant sa condition physique et sa musculature. « Peut-être pas aussi physiques qu'un vrai entraînement sportif, ils offrent l'avantage de travailler à la fois l'endurance cardiovasculaire et le renforcement musculaire, précise Christophe Ruelle, ancien athlète et décathlonien pour qui le sport est une véritable passion. Le fait que ces parcours soient ponctués d'étapes permet d'alterner les pics d'intensité et les phases de récupération. » Rien de tel que les circuits *training* ou les séances de fractionné contre les petites rondeurs, les capitons récalcitrants, les fesses flasques, le manque de souffle... Il suffit de vous

promener à un rythme plus ou moins rapide et de vous arrêter aux endroits indiqués et d'effectuer les exercices proposés. « Au début de chaque parcours, tout est expliqué sur un grand panneau. Aux différentes stations, les mouvements sont également décrits. » Slaloms, tractions, poutres, barres parallèles ou fixes, échelles suspendues, passages de haies, abdominaux... il y en a pour tous les goûts. Installés par l'Office national des forêts en étroite collaboration avec le service des sports de la ville, chaque parcours comporte une phase de progression et une autre de récupération. Mieux vaut respecter l'ordre des étapes. L'important c'est de faire travailler muscles et articulations sans danger. N'attendez plus! Ils sont une des meilleures façons de bouger pour retrouver la forme, s'évader du quotidien, lutter contre le stress et la sédentarité.

Optimiser son parcours

Bon pour le cœur

Activité d'endurance, la course à pied renforce les capacités cardiaques et respiratoires en augmentant la résistance à l'effort. Plus le cœur travaille, moins il se fatigue. Attention ! Ne dépassez pas vos limites. Entre 130 et 150bpm, tout va bien. Au-delà, vous êtes dans le rouge.

Modeler le corps

Entre deux joggings ou marche rapide, ces parcours offrent toutes sortes d'exercices qui tonifient la poitrine, affinent la taille, dessinent les abdos ou encore modèlent fessiers et cuisses. Contrairement à un tapis de course ou à l'asphalte, il y a des dévers, de petits ruis-

seaux à franchir ou des trous à éviter. La concentration est de rigueur. Slaloms et autres passages sur des rondins demandent maîtrise de soi, équilibre, agilité et vivacité.

Quand reprendre ?

Accessibles à toute la famille, mieux vaut cependant attendre la fin de la puberté. Avant ce stade, les enfants n'ont pas beaucoup d'endurance. Quels que soient l'âge, le passé sportif... si vous reprenez l'activité physique ou sportive partez du principe que vous recommencez à zéro. L'important est de reprendre en douceur et progressivement. Si vous partez en groupe, mettez-vous toujours au niveau du plus jeune.



LA MEILLEURE FAÇON DE COURIR
L'auteur, un sportif de haut niveau, vous apprendra entre autres à vous échauffer correctement, à bien respirer et à bien récupérer après l'effort
Christophe Carrio, Thierry Souccar éditions, 128 pages, 17,80 €.

Faites-le vous-même !

Ces parcours existent dans la plupart des parcs et des forêts de France. Renseignez-vous auprès de la mairie ou du syndicat d'initiative. Sinon créez le vôtre en improvisant et en tirant parti de votre environnement. « Contre un arbre, renforcez votre gainage avec l'exercice de la chaise. Avec les petites haies en bois évolutives, travaillez puissance et explosivité, avec des bonds et des sauts. » Profitez d'un banc pour travailler les triceps. En appui sur les bras, jambes tendues, dos bien droit et perpendiculaire au banc, descendez comme si vous vouliez poser délicatement les fesses sur le sol. Puis remontez.

CLARISSE NÉNARD