

VIE PRATIQUE

Nos conseils pour reprendre

► ÉTAT DES LIEUX

Voilà. Votre décision est prise : vous reprenez une activité sportive.

► VOS QUESTIONS

Le problème, c'est que la dernière fois que vous avez rempli un sac de sport, c'était au lycée ou sans bien vous équiper... À quoi devez-vous faire attention ? Qu'est-ce qui est indispensable ?

► NOS CONSEILS

Comme hier, retrouvez aujourd'hui les astuces et conseils de l'IRBMS de Villeneuve-d'Ascq (Institut de recherche du bien-être de la médecine et du sport santé).

Bien manger, bien s'hydrater

► Pour bien récupérer après une séance, il faut :
– réhydrater l'organisme. Choisissez une eau fortement minéralisée pour favoriser la restauration du stock minéral perdu et éliminer les déchets acides ;
– restaurer les stocks énergétiques en absorbant immédiatement du sucre après l'effort, puis, secondairement, avec un repas riche en féculents ;
– rétablir un statut vitaminique et minéral correct pour compenser les pertes d'oligoéléments et apporter ceux nécessaires à la récupération et à la lutte antiradicalaire. Dans ces deux objectifs, la place de la vitamine C est majeure et justifie un produit fruité en récupération.

► Votre ration en pratique

Votre ration doit associer une boisson, un produit fruité, un produit sucré. Faites votre choix parmi les produits suivants en fonction de vos envies, en fonction des saisons :
– une boisson : avant tout de l'eau, quel que soit le type d'eau (de source, minérale, du robinet). De préférence une eau minéralisée ;
– un produit fruité : fruit frais, tels que les agrumes, kakis, bananes (moins digestes) ; jus de fruit, de préférence raisin, orange (briquette de jus à emporter) ; compote en portion individuelle ;
– un produit sucré : pain d'épices, barres céréalières, cookies céréalières. ■



« Le plus délicat, c'est le suivi »

Comment choisir sa salle de sport ?

« Elle doit être à proximité car rien n'est plus fastidieux que de devoir faire des kilomètres pour s'entraîner. Elle doit aussi proposer les activités qui vous plaisent. La diversité est importante car elle permet de ne pas se lasser. Au forfait à l'année, préférez les forfaits mensuels plus faciles à gérer. Renseignez-vous sur le suivi. Un coach sera-t-il présent pour vous montrer le fonctionnement des machines ? Sera-t-il encore disponible après les deux ou trois premières séances ? Pourquoi faire appel à un coach privé comme vous ?

« Le plus délicat, c'est le suivi. La plupart des clients que je récupère ont eu une mauvaise expérience dans une salle. Ils se sont blessés ou se sont lassés. Un

coach privé, c'est un gage de motivation, de progression car on fait du sur-mesure. C'est gagner du temps puisqu'on vient à votre domicile avec notre matériel. Bien sûr, c'est plus cher. De 30 à 90 euros de l'heure selon les villes. Vérifiez que le coach est agréé aux services à la personne pour bénéficier de l'avantage fiscal. »

Puis-je m'entraîner chez moi ? Avec quel équipement de base ?

« Il vous faut un tapis, un gros ballon (swissball) avec lequel on peut faire de très nombreux exercices. On peut ajouter quelques altères, une corde à sauter. On peut aussi faire beaucoup avec ce qu'on a sous la main : un mur, une chaise... » ■

► Tél. 06 88 39 27 94. alliancesportsante.fr



Julien Quai, coach privé dans le Béthunois.

C'EST PLUS CLAIR

► PRENEZ LE PAS !

Pas besoin d'être un grand sportif pour se refaire une santé ! On recommande de faire 10 000 pas par jour. À titre de comparaison, 1 minute de vélo correspond à 150 pas, 1 minute de natation à 96 pas et 1 minute de yoga à 50 pas.

► VOUS DEPENSEZ

Des calories dès que vous bougez :
– billard ou bowling : 200 calories/heure
– roller : 300-400 calories/heure
– natation : 300-800 calories/heure
– jogging (10 km/h) : 700-900 calories/heure
– jardinage : 200-400 calories/heure
– ménage : 200-300 calories/heure

► VOUS RATTRAPEZ

Un écart, comme par exemple l'engloutissement d'un hamburger, avec : 90 minutes de jardinage, 40 minutes de judo, ou une heure de jogging. Il était bon, au moins, cet hamburger ?



Retrouvez tous ces conseils et bien d'autres sur le site www.irbms.com



le sport à la rentrée (2/2)

Choisir les bonnes chaussures

Achetez-les après 17 heures, quand le pied est fatigué et un peu gonflé par une journée d'effort et de travail.

- Prenez une demi-pointure supérieure à la pointure des chaussures de ville.
- Le talon doit être maintenu solidement mais les orteils ont besoin d'espace.
- La semelle intérieure doit toujours être amovible pour pouvoir la faire sécher ou même la laver.
- N'hésitez pas à apporter vos anciennes chaussures pour procéder à l'achat d'une nouvelle paire : en fonction de l'usure de la semelle, vous saurez sur quel pied vous courez.
- Choisissez vos chaussures en fon-

ction de votre poids ; les gros gabarits ont besoin d'un amortissement plus important.

- Il ne faut pas utiliser des talonnettes antichoc systématiquement. Le cas échéant, consultez votre médecin et votre podologue du sport.
- Rangez toujours vos chaussures dans un endroit sec et aéré. Utilisez éventuellement des bombes spécifiques déodorantes.
- Ne prêtez jamais vos chaussures, celles-ci sont strictement personnelles, car uniquement « faites » pour vos pieds.
- Le laçage ne doit pas commencer trop bas. Préférez des lacets de coton épais et accrochez-les plutôt que des lacets plastifiés, rigides et glissants qui se dénouent. ■



CONNAÎTRE SES PIEDS

Observez l'usure de vos anciennes chaussures. Si vous constatez :
– une usure plus marquée à l'intérieur de la semelle, votre foulée est pronatrice (35 % des coureurs, photo de gauche) ;
– une usure de l'avant-pied vers l'extérieur, vous êtes supinateur (10 %, photo de droite) ;
– une usure centrale, vous êtes universel.

Attention car votre foulée use naturellement le talon extérieur de la semelle et peut ainsi vous faire croire à une supination.

Regardez donc aussi la déformation du contrefort :
– si déformation vers l'intérieur, vous confirmez votre statut de pronateur ;
– si usure vers l'extérieur, vous êtes effectivement supinateur. ■

PAGES RÉALISÉES PAR
DIANE LENGLET
PHOTOS CHRISTOPHE LEFEBVRE

Nous écrire :
endireplus@lavoixdunord.fr
Remerciements à la salle Cap Lille (Villeneuve-d'Ascq) qui nous a accueillis pour la séance photos.

Dans mon sac, j'opte pour...

– Des vêtements suffisamment amples en matière naturelle qui permettent l'évaporation de la sueur mais également d'absorber le trop-plein de celle-ci. Il faut éviter à tout prix les vêtements trop collés et trop justes au corps en matière synthétique qui, non seulement vont retenir la transpiration, mais vont provoquer par macération des odeurs désagréables, voire des infections cutanées ;
– un savon neutre pour la douche ou un savon médical bactéricide conseillé par votre médecin ou en vente en pharmacie ;
– un déodorant qui doit éviter les odeurs mais pas la sueur. L'Afssaps (Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé) recommande de ne pas utiliser d'antitranspirants contenant de l'aluminium sur une peau lésée ;
– un soutien-gorge de sport, si je suis une femme, et non en lingerie traditionnelle. Dans tous les cas, un soutien-gorge qui ne contient pas d'armature. Éviter de trop le remonter en le comprimant. Il doit avoir des bretelles larges sans matériaux de rembourrage, elles doivent être inclinées pour un bon maintien. Le soutien-gorge brassière avec bonnets moulés est souvent proposé par de nombreux équipementiers. Toutefois, une découpe large doit libérer les omoplates pour faciliter les mouvements. ■

► ZOOM

La ration de récupération « tout-en-un »

Diluez dans une bouteille d'un litre et demi
2/3 d'eau hyper minéralisée + 1/3 de jus d'orange frais.
Cette boisson vous réhydrate en vous apportant des minéraux, le sucre et la vitamine C issus de l'orange.
Complétez avec un repas de récupération adapté. ■



NOUVELLE SAISON ARTISTIQUE 2014/2015

ADAMO, ALIZÉE, OLIVIER DE BENOIST, AMEL BENT, MICHEL FUGAIN, STÉPHANE ROUSSEAU...

DÉCOUVREZ TOUS NOS SPECTACLES SUR
WWW.CASINOLILLE.FR

FNAC - CARREFOUR - GEANT - MAGASINS U
0 892 68 36 22 (0,34€ TTC/min) www.fnac.com
ticketmaster ALICHAN - CORA - CULTURA - E. LECLERC - FURET DU NORD
0 892 390 100 (0,34€ TTC/min) www.ticketmaster.fr

18+ JOUER COMPORTE DES RISQUES - ENDETTEMENT, DÉPENDANCE - APPELÉZ LE 09 75 73 73 73 (numéro vert) www.facebook.com/casinolille