

Vous avez décidé de reprendre le sport ?

Félicitations !

Seulement, suite à une longue période d'arrêt, la reprise d'une activité sportive doit se faire en douceur, afin d'éviter tout risque de blessure ou de démotivation.

Découvrez nos 10 conseils pour que cette reprise ne soit pas éphémère.



Gymnastique Volontaire Salon de Provence

1. Avant de vous y remettre, déterminez vos objectifs !

Pourquoi souhaitez-vous reprendre une activité sportive ? Est-ce pour maigrir, pour vous muscler, pour retrouver la forme, pour être en bonne santé... ? Déterminer vos objectifs est impératif avant de vous lancer dans un programme sportif, car **toutes les activités n'amènent pas au même résultat**. Ainsi, pour s'affiner on s'orientera davantage vers des activités dites de "cardio" telles que le body sculpt, l' aéromouv, la marche nordique, la marche active oxygène... pour se muscler on réalisera des exercices musculaires ciblés selon les zones du corps que l'on souhaite travailler, Pilates, renforcement musculaire, pour se détendre en sollicitant son équilibre le Qi-Gong, en se musclant l' aquagym... Tandis que pour retrouver une bonne condition physique générale on pourra varier les différentes activités.

CF onglets les activités.

2. Faites un bilan médical

Réaliser un bilan médical est indispensable si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps, d'autant plus si vous avez passé la quarantaine. Cela, vous permettra de **pouvoir reprendre une activité sportive sereinement**. Renseignez-vous auprès de votre médecin.

Par ailleurs, il peut également être intéressant de prendre RDV avec un ostéopathe afin de traiter d'éventuels troubles fonctionnels qui pourraient, de par la reprise du sport, engendrer diverses douleurs.

3. Sélectionnez des activités qui vous plaisent

C'est une **condition essentielle si vous souhaitez être régulier dans votre pratique**. En effet, même si les sports que vous appréciez ne sont pas les plus appropriés par rapport aux objectifs que vous vous êtes fixés, vous aurez plus de facilité à les pratiquer que des activités qui vous plaisent moins. Cela vous permettra ainsi de progresser sereinement, tout en conservant votre motivation.

4. Avant de reprendre le sport, équipez-vous !

Quoi de plus démotivant que de se remettre au sport avec un matériel et/ou un équipement inadapté ? Alors **faites vous plaisir**, achetez un matériel de qualité, qui vous plaise, et surtout qui soit **adapté à votre morphologie et à vos capacités**. Il suffit souvent d'une simple paire de bonnes chaussures neuves ou d'une belle veste pour décupler sa motivation à aller pratiquer.

5. Reprenez en douceur, de manière progressive

Que vous ayez eu une période d'inactivité de quelques mois ou de plusieurs années, pour cause de blessure, de grossesse ou d'emploi du temps surchargé... peu importe ! Quelle que soit votre condition physique actuelle, reprendre une activité sportive est possible à condition de **ne pas brûler les étapes**. Il est ainsi primordial de vous remettre au sport en douceur, **en adaptant vos séances à vos capacités actuelles**, puis d'augmenter ensuite progressivement la difficulté. Cela permettra à votre organisme de se réhabituer à l'effort physique et ainsi d'éviter de vous blesser, et **limitera également tout risque d'écœurement lié à une reprise sportive trop intense**.

6. Echauffez-vous avant chaque séance

Lorsque l'on reprend le sport suite à une longue période d'inactivité, **le risque est bien évidemment de se blesser**. Alors prenez le temps de faire monter votre température corporelle, d'échauffer vos muscles et vos articulations, et de préparer votre corps aux exigences de l'activité que vous allez pratiquer.

7. Gérez vos efforts

Rien de tel que de se mettre dans le rouge dès le début d'une séance pour se dégoûter d'une activité sportive. Il vaut mieux **débuter un entraînement en douceur**, cela laisse de la marge pour élever ensuite l'intensité de son effort. D'autant plus qu'en manque d'entraînement, votre endurance et votre résistance sont limitées.

8. Etirez-vous

Réaliser des exercices d'assouplissement (stretching) régulièrement est une réelle source de bien-être. Vous conservez ainsi des muscles souples et **limitez le risque de blessure**.

9. Hydratez-vous régulièrement

Bien boire, avant, pendant et après l'effort est essentiel lorsque l'on fait du sport. Cela permet de restaurer les pertes hydriques, **améliore la récupération, et limite** l'apparition des crampes **et des blessures** (telles que les tendinites). Il faut savoir qu'une perte d'1 % de votre poids en eau induit une baisse de 10 % de vos capacités physiques.

10. Adoptez une alimentation adaptée

La pratique régulière d'une activité sportive nécessite une alimentation équilibrée adaptée aux besoins du sportif afin d'optimiser ses capacités physiques et d'améliorer sa récupération.

≈

**La Gymnastique Volontaire de Salon est votre alliée.
Avec nos animateurs qualifiés, diplômés, attentifs vous serez cocoonés.
N' hésitez pas à aller vers eux, faire leur connaissance, discuter.
Ils sauront répondre à vos attentes !**



**La GV Salon labellisée « SPORT SANTÉ » par notre fédération EPGV
Le meilleur gage qui soit !**

≈