

RHÔNE Remise en forme

Trois sports qui peuvent nous faire du bien

C'est la rentrée, avec les bonnes résolutions qui vont avec. Comme celle de se mettre au sport ou de découvrir de nouvelles pratiques ? Notre sélection.

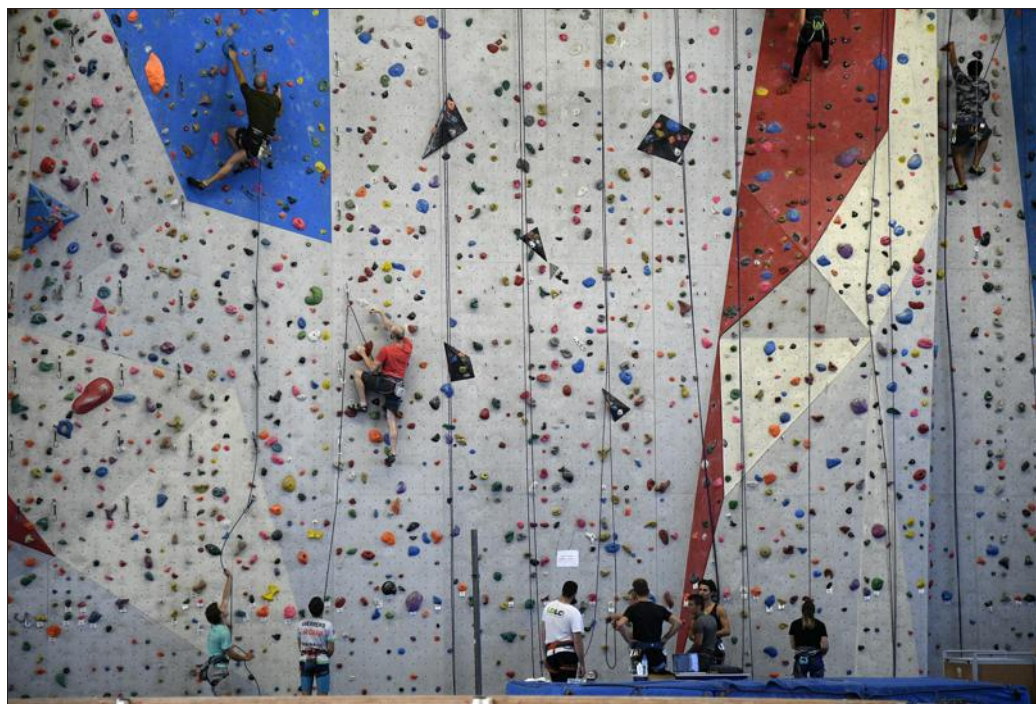
■ L'aviron : le plus complet

Quoi de plus agréable que de glisser sur l'eau tout en faisant travailler ses bras, ses épaules et ses jambes ? Le tout en profitant d'un cadre idyllique, en pleine nature entre Rhône et Saône, à bord de son embarcation ?

L'aviron n'est pas un sport traumatisant : il se pratique en position assise et n'engendre aucun choc, ce qui en fait une discipline intergénérationnelle – on peut débuter dès 13-14 ans et le pratiquer encore, à 80 ans. Surtout, c'est le sport d'équipe par excellence : l'aviron demande une coordination parfaite entre les rameurs (jusqu'à huit personnes pour le plus gros bateau) et une concentration maximale.

Toutefois, si le geste du rameur peut sembler aisé, il faut compter au moins un an de pratique pour le maîtriser vraiment. Et pour ceux qui ne seraient pas tentés par la compétition, il est possible de pratiquer l'aviron en loisirs, et s'octroyer de superbes randonnées le long des rivières.

Filer sur l'eau n'a pas de prix... ou presque. Outre la co-



Le Rhône compte environ 3 000 licenciés en escalade. Photo Progrès/Joel PHILIPPON

ordination ou licence annuelle, vous n'aurez à déboursier que l'équivalent d'une tenue (t-shirt, short, tennis) pour pratiquer l'aviron, les clubs mettant à disposition les bateaux.

■ L'escalade : le plus intellectuel

Avec plus de 3 000 licenciés, le Rhône est un des départements qui compte le plus d'amateurs d'escalade en France. Comme l'aviron, l'escalade n'est pas un sport violent. Que

l'on soit petit, grand ou costaud, sportif averti ou amateur, il est possible de se faire plaisir et choisir le niveau de difficulté adapté à ses capacités physiques.

Très complète, l'escalade active tous les muscles : les avant-bras, bien sûr, mais aussi les abdos, le dos, les jambes... Et permet de travailler son équilibre grâce aux transferts d'appui.

L'escalade demande de se creuser les méninges : plus que

de grimper en un temps record, il s'agit de « déchiffrer » la voie pour trouver le meilleur itinéraire possible jusqu'en haut du mur. Et d'opter pour les placements de pieds ou de mains les plus judicieux afin de se déplacer sur la voie de la façon la plus harmonieuse qui soit. L'escalade, c'est une affaire de contorsion, mais aussi de confiance puisqu'elle se pratique en binôme : une personne grimpe, l'autre l'assure. Et peut s'avérer être un vrai

outil pour apprendre à gérer sa peur du vide.

Une séance par semaine (il faut compter une douzaine d'euros l'entrée + 4 euros la location de chaussons/baudrier/système d'assurage ou environ 45 euros l'abonnement mensuel) suffit pour progresser rapidement.

■ Cardio-boxing : le plus intense

Les sports de combat se démocratisent et deviennent la base de nouvelles disciplines. Cardio-boxing, fit-boxing, aéroboboxe... Les déclinaisons se multiplient mais la finalité reste la même : « ces disciplines attirent beaucoup les femmes. C'est un très bon exutoire qui permet de se défouler et de travailler le cardio sur des séances courtes avec une bonne dépense énergétique. Les sportifs de haut niveau en sont aussi adeptes dans une approche mentale » note Olivier Allain, préparateur physique. Pour devenir à la fois un ou une warrior, et ressortir tonifié (e) et déstressé (e), se renseigner auprès des salles de fitness qui proposent des cours dans leurs abonnements mensuels.

Marion SAIVE et Xavier BREUIL

« La régularité, c'est le nerf de la guerre »

Le running explose, les salles de remise en forme ouvrent à tour de bras. Pourquoi la pratique sportive est-elle en plein essor ?

Olivier Allain, préparateur physique : C'est avant tout la santé, et dans une moindre mesure l'esthétique, qui motive les gens à se mettre au sport et à vouloir rester en forme. La maladie est souvent un élément déclencheur. On parle de l'espérance de vie, mais beaucoup moins de l'espérance de vie en bonne santé, ce qui est encore mieux. Depuis quelques années, cette dernière tend à diminuer. Elle est de 64,1 ans chez les femmes et 62,7 chez les hommes en France, en dessous de la moyenne européenne. On vit plus longtemps, mais finalement en moins bonne santé.

D'où la prévention par le sport ?

C'est une très bonne chose de faire du sport car un cercle vertueux se met en place. On tend à avoir une meilleure hygiène de vie, on fait un peu plus attention à ce que l'on mange. Mais il y a un autre élément primordial qui est le sommeil. C'est la base, le pilier. Un bon sommeil ? C'est adaptable à chacun, mais c'est déjà ne pas se réveiller plusieurs fois dans la nuit et avoir, le matin, la sensation de ne pas être fatigué au réveil.

Et maintenant, quel sport choisit-on ?

Le premier critère, c'est le plaisir. Il faut choisir en fonction de ce qui nous tente, et tester. Et si cela ne va pas, aller vers autre chose qui s'en rapproche. Il faut

ensuite s'interroger si l'on est plus fait pour une pratique individuelle ou collective. En intérieur ou en extérieur. Penser qu'il y a des saisons plus ou moins propices. Beaucoup se mettent à la natation l'été et n'y vont plus l'hiver car cela est moins marrant d'avoir froid et les cheveux mouillés. Or, le nerf de la guerre dans la pratique sportive, c'est la régularité si l'on veut en tirer les bénéfices.

Justement, à quel rythme pratique-t-on ?

Je dis toujours qu'il vaut mieux y aller une fois par semaine pendant un an que deux fois pendant six mois. Beaucoup veulent des résultats rapides mais ne laissent pas le temps à l'organisme de s'habituer. Il ne faut pas brûler les étapes. L'important, ce n'est pas

l'objectif, mais la façon de l'atteindre. Il faut y aller progressivement et prendre confiance en soi, en son corps. Quand je vois une personne qui est partie deux semaines en vacances et qui me dit qu'elle a eu un manque après n'avoir pas pratiqué, alors c'est gagné. Cela veut dire que l'organisme a été habitué à un certain type d'effort, et que l'on peut envisager davantage.

Olivier Allain préparateur physique. Photo Progrès/Xavier BREUIL

