

30 MINUTES PAR JOUR



COMMENT BOUGER AU QUOTIDIEN



NOTRE CHEVALET DÉTACHABLE POUR
DES SÉANCES DE GYM À LA MAISON

- 3 Édito
- 4 **LUNDI** Je pars du bon pied
- 6 **MARDI** J'adopte la nage qui me convient
- 8 **MERCREDI** Mes atouts prévention à deux-roues
- 10 **JEUDI** Ma petite balle au service gagnant
- 12 **VENDREDI** En solo, en duo... Tous en piste!
- 14 **SAMEDI** Ma journée dynamique
- 16 **DIMANCHE** Yoga, je choisis ma pratique
- 18 **TEST** Quel sportif êtes-vous ?

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE, Grande cause nationale 2024

// Avec l'organisation des Jeux olympiques et paralympiques, nous avons une opportunité unique de placer les bienfaits de l'activité physique et du sport au cœur de notre société. Et il y a urgence! La sédentarité s'ancre de plus en plus dans nos quotidiens, alors même qu'elle représente la quatrième cause de mortalité dans le monde. C'est dans ce contexte que le Président de la République a décidé de faire de la promotion de l'activité physique et sportive la Grande cause nationale 2024. Tout au long de l'année, nous allons la promouvoir, en particulier auprès des publics qui en sont les plus éloignés, notamment les seniors.

En effet, des études récentes montrent qu'un tiers des seniors en France ne pratique aucune activité physique et sportive, alors que l'on sait que l'inactivité provoque plus de pertes d'équilibre et plus de chutes. Les chutes constituent la première cause de recours aux urgences pour les seniors. Ne pas faire d'activité physique et sportive engendre, autour de 80 ans, la perte de 50 % de ses capacités musculaires. A contrario, la pratique sportive améliore la confiance en soi et engendre du bien-être à tous les âges. Elle réduit également les risques de maladies chroniques, diminue ceux de récurrence et génère du lien social, si important pour lutter contre la solitude. Ces constats établis, je vous invite, plus que jamais, à pratiquer une activité physique et sportive régulière. Dans le cadre de la Grande cause nationale, nous promovons 30 minutes par jour. C'est simple, ça fait du bien et ça peut tout changer!

Dans les pages suivantes, vous trouverez une multitude de bons conseils et d'astuces pour atteindre cet objectif, vivre chaque semaine en forme et faire du sport à la maison. À l'image de Robert Marchand qui allait plus vite à vélo à 103 ans qu'à 100 ans, toute fatalité quant à la pratique doit être réfutée! À travers de nombreux événements comme le Salon des seniors ou les Journées pour une France en forme, avec les étudiants en Staps*, le mouvement sportif et de nombreux professionnels de santé, nous appelons à une mobilisation générale pour favoriser la pratique sportive de tous, et en particulier des seniors afin de conjuguer le sport avec le mieux vieillir.

* Sciences et techniques des activités physiques et sportives.



THOMAS STEVENS

AMÉLIE OUDÉA-CASTÉRA
MINISTRE DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

«30 MINUTES
PAR JOUR.
C'EST SIMPLE,
ÇA FAIT DU
BIEN ET ÇA
PEUT TOUT
CHANGER!»

30 MINUTES PAR JOUR!

Nul besoin d'être un athlète pour chausser des baskets et battre des records.

Quelle que soit notre condition physique, pas à pas, jour après jour, nous pouvons devenir les champions de notre forme. Au fil de ces pages, nous espérons vous (re)donner envie de bouger ou – si vous êtes déjà sportif – vous inciter à varier vos activités.

Yoga, natation, marche, danse... faites votre choix! Et si vous préférez la gym à la maison, découvrez nos huit exercices efficaces pour retrouver tonus et vitalité. Bouger est l'atout numéro un de notre santé! Et diffuser le goût de l'activité physique et sportive, l'ambition de la Grande cause nationale!

Alors, à vos marques, prêts? Partez!

Pour plus d'informations, rendez-vous sur grandecause-sport.fr

Quelques
grands événements
attendus en 2024

**La Grande Dictée du sport,
Le Salon des seniors,
La Grande Collecte du sport,
Le Sport au cœur des villages,
La Semaine du sport à l'hôpital...**

Notre
temps


GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

GRANDE CAUSE NATIONALE
30 JOURS!
CHAQUE JOUR!

Ce livret a été conçu pour le ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques par **Notre Temps**, édité par le groupe de presse Bayard, société anonyme à directoire et conseil de surveillance, 18, rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex. Rédactrice en chef déléguée: Sylvia Pinosa. Directrice artistique: Isabelle Raul. Secrétaire général de rédaction: Christophe de Galzain. Cheffe du service photo: Nicole Bouchereau. Première rédactrice-graphiste: Fabienne Bargès. Secrétaire de rédaction: Juliette Bain. Communication: Christelle Dellière. Responsable de la fabrication: Stéphanie Duchamp. Imprimé par Daddy Kate France. Février 2024. Ne peut être vendu. Reproduction, même partielle, interdite.

Ma semaine en forme

LUNDI



30 MINUTES DE MARCHÉ

JE PARS DU **bon pied**

La marche rapide

Il s'agit de se déplacer à une vitesse de 5 à 7 km/h, contre 4 km/h habituellement. Le but : maintenir un effort d'intensité modérée sans courir.

POUR QUI ?

Accessible à tous, cette marche est peu traumatisante pour les articulations. En effet, contrairement à la course à pied, qui implique des rebonds lors de la propulsion vers l'avant, on garde toujours un pied au sol. Elle est aussi peu technique puisqu'il suffit d'acquiescer une bonne coordination entre bras et jambes. L'idéal : relâcher les épaules et porter le regard vers l'horizon pour garder le dos droit et maintenir un balancier de bras régulier, coudes pliés.

QUELS BÉNÉFICES ?

La marche rapide renforce le système cardiovasculaire, tonifie les membres inférieurs (cuisses, fessiers, mollets), mais aussi les abdominaux (en particulier les obliques) et les spinaux (muscles de la colonne) grâce au mouvement de balancier des bras.

Une activité qui stimule le système veineux, favorise une meilleure circulation de retour et se révèle utile contre les jambes lourdes et la cellulite. C'est enfin un moyen efficace de brûler des calories (200 à 300 kcal/h) et de réduire la masse grasseuse. À pratiquer dans la nature pour une bonne oxygénation, et pourquoi pas entre amis pour la convivialité !

QUEL ÉQUIPEMENT ?

Des sneakers à semelle souple accompagneront le déroulé du pied. Sur route goudronnée, optez pour des chaussures de running. Mais sur sentier, préférez les chaussures de marche à semelles crantées. **SERVANE GUILLON**



La marche nordique

Plus tonique que la marche quotidienne, la marche nordique ne requiert aucune compétence particulière. Il s'agit d'allonger de grandes foulées en accentuant le mouvement de balancier des bras et de propulser le corps en avant à l'aide de bâtons spécifiques. Quand le pied droit s'avance, le bras droit part vers l'arrière, et inversement. Les bras sont tendus pour bénéficier de l'élan créé par la poussée du bâton. Un geste qui redresse le dos : buste droit, regard au loin, la marche devient fluide et le corps adopte le bon rythme.

La course d'orientation

À la fois ludique et stratégique, ce sport d'origine scandinave consiste à trouver son itinéraire en passant par des balises, repérées à l'aide d'une boussole et d'une carte très précise (avec relief, végétation...). De nombreux parcours permettent de s'y adonner toute l'année, un peu partout en France, en pleine nature ou en milieu urbain et quel que soit son niveau. Le plus souvent pratiquée à pied, la course d'orientation se décline aussi en version ski de fond et VTT. Une belle occasion de se promener tout en faisant preuve de concentration.

Où se renseigner ?

Vous souhaitez marcher en groupe ? La Fédération française de randonnée pédestre propose de nombreuses sorties partout en France. ffrandonnee.fr

Un déroulé idéal



Ma semaine en forme

MARDI



30 MINUTES DE NATATION

J'ADOpte LA **nage**
QUI ME CONVIENT

La brasse bonne pour le cœur

C'est la plus accessible. Et, bien pratiquée, cette nage est très complète.

LES BÉNÉFICES

C'est une activité d'endurance bénéfique au système cardiovasculaire et à la perte de poids. Côté muscles, triceps, pectoraux, abdominaux sont tous sollicités. Mais la brasse fait surtout travailler les muscles du bas du corps, car 70 % de la force de propulsion vient des jambes. Elle raffermi ainsi mollets, intérieur des cuisses et fessiers avant wde tonifier le buste.

LES PRÉCAUTIONS

Une fragilité du genou ou de la hanche? Mieux vaut éviter cette succession de flexions-extensions. Pour ne pas entraîner de cassure au niveau lombaire et cervical, il faut pratiquer la brasse coulée.

ASTUCES

Pour mieux travailler les jambes, bien remonter les talons sous les fesses avant de les repousser. Pour filer plus vite et moins se fatiguer, prendre le temps après chaque cycle de laisser glisser le corps, bien aligné. MAGALI QUENT



Le dos crawlé idéal pour redresser sa posture

Préconisée par les kinés, cette nage n'oblige pas à plonger le nez dans l'eau!

BÉNÉFICES

Si elle permet de travailler son souffle et son endurance, cette nage est également indiquée pour renforcer le dos et tonifier les abdos. Côté muscles, le dos crawlé pratiqué bien à plat soulage les douleurs, aide les dos voûtés ou trop cambrés à retrouver une meilleure posture et les joggeurs à mieux encaisser l'impact des foulées. Épaules, triceps sont bien sollicités. Jambes et fessiers également, grâce aux battements.

PRÉCAUTIONS

Pour que la nage soit efficace, ne pas laisser ses fesses s'entraîner vers le fond ni rentrer le menton dans la poitrine. Se positionner en planche: bien étiré, à fleur d'eau.

ASTUCES

Pour filer droit, même sans point de repère, il faut frôler les oreilles à chaque mouvement rythmé des bras et battre régulièrement des pieds au ras de l'eau sans laisser jaillir les genoux.

Le crawl à fond le souffle

En anglais, *to crawl* signifie « ramper ». C'est la plus rapide des nages.

BÉNÉFICES

Comme il ne peut se pratiquer la tête hors de l'eau, le crawl est souverain pour développer le souffle. Synchronisant activité musculaire et flux respiratoire, il est conseillé à tous les essoufflés. Rien de mieux pour renforcer dorsaux et abdos, et affiner bras, fessier et jambes.

PRÉCAUTIONS

Pour ne pas faire souffrir l'épaule, le geste du bras doit s'effectuer dans l'axe, pas sur le côté, au ras de l'eau. Se méfier de la technique du bras tendu, qui sollicite bien plus l'épaule que celle du bras fléchi.

ASTUCES

Faute d'être à l'aise avec la respiration (qui s'effectue tous les deux ou trois mouvements de bras, tête sur le côté le temps d'une brève inspiration, remise dans l'axe pour expirer sous l'eau), utiliser un tuba pour bénéficier des autres vertus du crawl.

AVEC LE CORPS
IMMERGÉ, L'ÉTAT
D'APESANTEUR
INDUIT TRÈS VITE
UNE GRANDE
DÉTENTE MUSCULAIRE.
ALORS QUEL BIEN-ÊTRE!

LE BON ÉQUIPEMENT

Pour optimiser vos efforts, équipez-vous de palmes ou de gants palmés, qui augmenteront la pression sur l'eau.



Ma semaine en forme

MERCREDI

30 MINUTES À VÉLO

MES ATOUTS PRÉVENTION À **deux-roues**

Côté cœur

Pédaler, c'est travailler à moyenne intensité : celle qui permet de parler tout en s'activant. Cette allure modérée (10 à 15 km/h) est idéale pour renforcer le cœur. Mieux vascularisé donc mieux oxygéné (tout comme les autres organes), il devient plus performant, bat plus lentement au repos et s'économise... diminuant les risques d'infarctus ou d'AVC.

Côté système veineux

À chaque rotation, les muscles des mollets compriment les veines, et la pression du pied sur la pédale active la semelle veineuse plantaire. L'ensemble agit comme une pompe pour stimuler le retour veineux et lutter contre les jambes lourdes.

Côté articulations

Avec un tiers du poids porté par la selle, nous activons nos articulations sans les traumatiser. Idéal en prévention de l'arthrose, surtout de la hanche. D'autant que chaque coup de pédale augmente la vascularisation de l'os sous-chondral et la sécrétion de liquide synovial qui va imbiber l'articulation et faciliter le mouvement.

Côté ligne, diabète, tension...

Pédaler impose de puiser dans ses réserves de sucre et de gras. Peu à peu, la masse grasse fait ainsi place à la masse maigre : la silhouette s'affine, et le métabolisme de base augmente.

En utilisant ainsi plus d'énergie calorique, glycémie, triglycérides, « mauvais » cholestérol et tension artérielle diminuent tandis qu'augmente le « bon » cholestérol.

Côté moral et santé cognitive

Le vélo s'accompagne d'une sécrétion d'endorphines, « hormones du bien-être ». Le stress chronique délétère est ainsi évacué. Et le risque de maladies neurodégénératives diminue grâce à une oxygénation du cerveau et à une coordination gestuelle qui entretiennent la plasticité cérébrale. **MAGALI QUENT**



**VOUS REPRENEZ
LE SPORT OU VOUS
ÊTES CONVALESCENT ?
LE VÉLO À ASSISTANCE
ÉLECTRIQUE PEUT ÊTRE
LE BON CHOIX.**

Notre conseil

La pratique, même en ville, doit être progressive, régulière et adaptée à votre état de santé. Informez toujours votre médecin de votre envie de remonter en selle. Consultez en cas de douleur dans la poitrine.

5 astuces pour plus de tonus

Le vélo fait surtout travailler mollets, cuisses et fessiers. Et dans une moindre mesure, bras, épaules, dorsaux et abdos.

Pour optimiser ses effets :

Pédalez en danseuse

Tout le corps travaille à même intensité, car l'activité n'est plus portée. À faire quelques minutes à intervalles réguliers. Sauf en cas de gonarthrose.

Portez un sac à dos

Entre 1 et 2 kg, il induit des impacts sur le rachis qui renforcent la colonne.

Pompez

À l'arrêt, pour tonifier les bras, serrez les coudes contre le corps, épaules dégagées des oreilles, et faites des pompes sur le guidon en expirant en descente et en expirant en poussée.

Prenez des ornières

Elles vous feront travailler la proprioception (sens de l'équilibre se développant par une mise volontaire en déséquilibre) et solliciteront davantage le haut du corps.

Mixez les activités

Associez toujours au vélo une activité à impact pour lutter contre l'ostéoporose (montée d'escaliers, jogging, marche nordique...) ainsi que deux minutes de gainage par jour (planche en statique) pour pédaler plus longtemps, de manière plus tonique et sans mal de dos.

JEUUDI



30 MINUTES DE TENNIS

MA PETITE BALLE AU **service gagnant**

Ludique et technique, le tennis compte de nombreux adeptes de tous âges. En pratiquant de manière adéquate, il contribue à maintenir en forme. Si vous débutez ou reprenez, pourquoi ne pas suivre des cours afin d'acquérir les bons gestes et limiter les risques de blessure? « Il faut impérativement s'échauffer pour préparer les muscles, les tendons, les articulations et le cœur », rappelle le docteur Bernard Montalvan, médecin de la Fédération française de tennis. Ne pas oublier de s'étirer après avoir joué et s'hydrater régulièrement. Surtout, ne pas attendre d'avoir soif pour boire, sinon il est déjà trop tard! Enfin, un matériel inadapté ou une augmentation brutale de la pratique peuvent entraîner des blessures.

LES BÉNÉFICES

Comme il faut se déplacer vite, souvent par à-coups, le tennis renforce le système cardiovasculaire. Une étude anglaise parue dans le *Journal of Sports Medicine* (2016) a montré que, sur les 80 306 adultes suivis pendant quinze ans, ceux qui pratiquaient un jeu de raquette diminuaient de 56 % leur risque de faire un accident cardiovasculaire mortel. La pratique du tennis améliore la souplesse des épaules, renforce les cuisses, les chevilles, les bras, le dos et les abdominaux. Enfin, ce sport développe les réflexes, la coordination, la concentration, tout en étant très ludique et convivial. Une récente étude danoise a confirmé que les joueurs de tennis augmentaient leur espérance de vie de 9,7 ans. CAROLINE DOR



Où se renseigner?

Fédération française
de tennis
fft.fr



Le bon matériel

Matériau, poids, équilibre, cordage, tension... Pas toujours facile de s'y retrouver! Pourtant, « avoir une raquette adaptée à son niveau et à son style de jeu est indispensable pour ne pas se faire mal et prendre du plaisir à jouer », souligne Frédéric Morier, gérant d'une boutique spécialisée.

Voici les points à retenir: une joueuse qui pratique une ou deux fois par semaine entre ami(e)s privilégiera une raquette en graphite, qui vibre moins que l'aluminium et offre un meilleur rebond à la balle. Elle optera pour un modèle pesant entre 265 et 280 g, plutôt équilibré en tête afin de rester maniable tout en donnant de la vitesse, avec un tamis d'environ 645 cm² pour un bon équilibre entre puissance et contrôle. Côté cordage, un multifilaments avec une tension d'environ 23 kg serait idéal pour gagner en force. Le cordage se change au bout de six à huit mois.

Connaissez-vous... le padel?

Avec 366 000 pratiquants, le padel (prononcez « padèle ») séduit de plus en plus de joueurs. Il se pratique uniquement en double, sur un terrain fermé, plus petit qu'un court de tennis. Même si le but poursuivi reste le même – remporter deux sets de six jeux – les règles diffèrent un peu de celles du tennis : on peut utiliser les vitres qui entourent le terrain pour faire rebondir la balle, et on sert « à la cuillère ».

LES BIENFAITS

Tout comme le tennis, le padel contribue à une bonne santé cardiovasculaire, favorise la coordination et la concentration. Et pour smasher, la souplesse est de mise!

Le saviez-vous?
Adaptation du jeu de paume français, le tennis est né au XIX^e siècle en Angleterre. Dès 1878, il arrive dans l'Hexagone, où le premier club voit le jour en Bretagne, à Dinard. Quant aux Internationaux de France – plus connus sous le nom de tournoi de Roland-Garros –, ils seront organisés dès 1920.

Ma semaine en forme

VENDREDI

30 MINUTES DE DANSE

EN SOLO, EN DUO...
TOUS **en piste!**

Le tango la forme en cadence

Plus que faire des pas ou des figures, danser un tango est un corps à corps, une marche à deux, noble et féline, où l'homme guide la femme selon une communication très subtile et codifiée entre les partenaires. Il faut dire que les enchaînements improvisés se calent sur la musique, qui peut être différemment interprétée en fonction des artistes, de l'espace, du rythme des autres danseurs... Résultat, une large palette d'émotions au diapason de la mélodie. Pour débiter, on apprend des séquences, comme la marche (plusieurs pas en ligne emboîtés, avec l'homme qui avance devant la femme qui recule) ou le carré (l'homme marche à côté de la femme, formant une sorte de carré), et des pas, comme la salida (huit pas s'enchaînent, dont un assez caractéristique où la femme croise ses jambes), les boleos (sorte de balancement de la jambe libre de la femme) ou les sacadas (l'homme chasse le pas de la femme lors d'un tour)...

LES BÉNÉFICES

Le tango fait travailler l'endurance, le souffle et renforce les muscles des fessiers, les ischio-jambiers et les mollets. Les abdos, notamment les obliques, ne sont pas en reste dans les déhanchés de bassin. Il permet aussi d'améliorer la souplesse, la coordination et l'équilibre, car le poids du corps repose souvent sur l'avant du pied, qui sert de pivot. Une étude américaine de 2014 a même montré l'intérêt du tango pour diminuer les symptômes de la maladie de Parkinson en améliorant l'équilibre et la coordination, impliqués dans la marche. À Buenos Aires, l'hôpital de Clínicas propose des cours de tango aux patients souffrant de troubles neurodégénératifs. Enfin, danser le tango, c'est aussi aller vers l'autre, se regarder... l'occasion d'un partage. CAROLINE DOR



**UN ART SUBTIL
DE LA COORDINATION
ET DE L'ÉQUILIBRE, DU
PARTAGE EN CADENCE
ET DE L'ÉLÉGANCE...
ALORS, ENTRONS
DANS LA DANSE!**

LA PETITE HISTOIRE DU TANGO
Le tango naît à la fin du XIX^e siècle en Argentine, où il prospère dans les milieux populaires de Buenos Aires. Au son mélancolique du violon, du bandonéon, de la contrebasse et du piano, il raconte l'histoire de la rue argentine. Le tango s'est ensuite répandu à travers le monde, où il s'est imprégné des danses locales. Même s'il se décline aujourd'hui sous différentes formes, le tango puise ses racines dans un lointain métissage issu de l'esclavage.

Le rythme dans la peau!
Suivre le tempo, un talent universel? Eh oui, c'est inscrit dans nos gènes! Une chance quand on connaît combien tourner en cadence nous est bénéfique. Outre la libération d'ocytocine et de dopamine, danser diminue la sécrétion de cortisol, dangereuse hormone du stress. Enfin, cela entretient nos neurones grâce à l'activation de nombreux processus cognitifs.

Connaissez vous ? La country un condensé de bonne humeur

Ludique, conviviale et très accessible, la danse country fait de plus en plus d'émules. 19% des Français déclarent s'être adonnés et l'hexagone compte près de 2 000 clubs et associations. Cette danse en ligne enchaîne les pas sur différents rythmes (Polka, Chacha, West Coast...), en solo ou en couple. « Même s'il existe une multitude de pas (step, sailor, coaster, stomp, kick...) et que le rythme est parfois soutenu, l'apprentissage est progressif et ne nécessite aucune condition physique particulière » explique Chantale Germain, présidente des Amis du Far West. On peut danser en cours, en bal, seul chez soi ou en compétition!

LES BIENFAITS

On sollicite la mémoire pour retenir les chorégraphies, l'équilibre quand on change d'appui et la coordination. Le meilleur? C'est un merveilleux moment de partage intergénérationnel.

Ma semaine en forme

SAMEDI



30 MINUTES POUR BOUGER

MA journée dynamique

Pas nécessaire de cumuler jogging et stretching pour garder son capital santé. Il est possible d'entretenir sa condition physique sans y penser. MAGALI QUENT

Je me tonifie dans la salle de bains

Super, cette mini-salle de sport privée! Sous la douche, s'étirer en se savonnant suffit à délier les articulations, et se rincer sous le pommeau fixé en hauteur est idéal pour faire des minipompes contre la paroi (coudes vers le bas) et tonifier les triceps, parfois mollassons. Pour stimuler notre sens de l'équilibre, favoriser le retour veineux et galber nos mollets, mettons à profit l'épisode sèche-cheveux pour faire des montées sur la pointe des pieds...

JE SORS MON CHIEN

Bon pour le moral et les relations sociales, devoir le sortir tous les jours, quelle que soit la météo, permet même de gagner dix ans de vie en bonne santé, selon deux études britanniques de 2017. L'une a démontré que les propriétaires de canidés sont 20 % plus actifs que les autres. L'autre, après le suivi de 34 000 participants pendant douze ans, a quantifié le bénéfice: 36 % de risque cardiovasculaire en moins grâce à Médor. Plus encore s'il est costaud et tire sur la laisse.

Je snobe l'ascenseur

Rien ne vaut une bonne volée de marches pour entretenir son cardio et son cerveau. Une étude canadienne a montré que les habitués des escaliers présentaient sous IRM un cerveau plus jeune que les abonnés à l'ascenseur. Le volume de matière grise (qui définit l'âge cérébral physiologique) rajeunirait de sept mois pour une série de vingt marches grimpées chaque jour, toute l'année. En prime, le cœur en sort renforcé, les cuisses et les fessiers, tonifiés, et le sens de l'équilibre, aiguisé.



JE DOPE MES ABDOS SANS QUITTER MA CHAISE

Profitons d'être assis pour nous gagner. Première étape, s'autograndir: pieds au sol, fesses au fond de l'assise, épaules abaissées et tête étirée, maintenir la posture deux minutes en respirant profondément pour renforcer la sangle abdominale. Ensuite, on plonge: avant-bras sur le bureau, tête posée dessus, pieds sur le piétement à roulettes de la chaise que l'on recule, on pivote à droite puis à gauche en maintenant l'étirement sur cinq respirations pour mobiliser les obliques et affiner la taille.

Je jardine

Vous vous en doutiez peut-être, mais cette fois c'est prouvé scientifiquement: jardiner est bon pour la santé! Une étude publiée en 2023 dans la revue *The Lancet*, repérée par France Info, s'est penchée sur la question. La cohorte a été divisée en deux groupes: le premier n'a rien changé à sa vie; le second a bénéficié d'un petit potager partagé, d'un cours de jardinage et fait quelques semis. L'équipe a suivi de près les données de santé (poids, tension, alimentation) des deux groupes. Résultat? En seulement six mois, le groupe qui s'est adonné au jardinage a augmenté son activité physique de quarante-deux minutes en moyenne par semaine. On sait combien la sédentarité fait des ravages sur nos corps. De même, côté assiette, les apprentis jardiniers ont mangé, par rapport à l'autre groupe, 7 % de plus de fruits et légumes, dont on connaît les bienfaits pour la santé. Par ailleurs, ceux qui ont pris soin du potager ont constaté une baisse à long terme de leur stress et de leur anxiété.



Ma semaine en forme

DIMANCHE



30 MINUTES DE YOGA

JE CHOISIS MA pratique

Le hatha yoga

C'est le plus fréquemment pratiqué. Doux, lent, le hatha yoga convient à tous. Rarement acrobatiques, les postures s'enchaînent doucement, et la part belle est faite à la relaxation. C'est une excellente façon de découvrir le yoga, de retrouver son corps, de gagner en souplesse et de tonifier ses muscles. Séance après séance, chacun repousse, sans douleur, ses limites.

L'ashtanga yoga

Assez dynamique et très codifié, il se caractérise par un enchaînement continu de postures, avec un rythme respiratoire soutenu. Très énergisant, l'ashtanga yoga développe l'endurance, la force, le souffle et la souplesse.

Le vinyasa yoga

Vinyasa signifie « progression » en sanskrit. Ce yoga propose une version tout aussi dynamique, mais plus fluide et moins « orthodoxe » que sa déclinaison ashtanga. Une liberté de création dans l'enchaînement des postures le rend plus accessible aux débutants. Avec des bienfaits équivalents.

Le yoga nidra

Aussi appelée yoga du sommeil ou yoga méditatif, cette pratique repose sur des postures très lentes, réalisées allongé sur le dos. Un travail sur la concentration et la respiration, guidé par la voix du professeur, permet d'atteindre un état situé entre la veille et le sommeil (un peu comme en sophrologie). Idéal pour les personnes sujettes aux troubles de l'endormissement, stressées ou souffrant de douleurs récurrentes... Le yoga nidra apaise et aide à relâcher les tensions. CAROLINE DOR



Vrai ou faux ?

Il faut être souple

FAUX

Qu'on se le dise une bonne fois pour toutes, nul besoin d'être souple pour se mettre au yoga. Par la pratique, chacun se déliera, petit à petit et en douceur. Une condition : progresser à son rythme, avec bienveillance. Et plus le corps ralentit, plus il se détend.

C'est pour les jeunes

FAUX

Le yoga convient à tous les âges, quelle que soit sa condition physique. Il n'y a aucune contre-indication à partir du moment où le professeur s'adapte à chaque élève. Les différentes postures se déclinent en plusieurs options. Il est même possible de pratiquer assis sur une chaise.

C'est répétitif et peu tonique

FAUX

Avec plus de 84 000 asanas (postures), aucun risque de s'ennuyer ! Même les plus aguerris continuent de faire des découvertes après des années de pratique.

Ça ne muscle pas

FAUX

Le yoga raffermi en douceur et renforce notamment les muscles profonds, comme les intercostaux, le psoas ou encore le transverse... À titre d'exemple, la posture du cobra sollicite tous les muscles du dos et des fessiers. Celle du guerrier tonifie les quadriceps, les muscles posturaux et les épaules. Celle du bateau gaine les jambes, les bras et les abdominaux... Bien entendu, seule une pratique régulière portera ses fruits !

Le saviez-vous ?

Les postures doivent en principe s'adapter au rythme des quatre saisons, ce qui permet de les varier tout en préservant le corps. Nous n'avons ni la même énergie ni les mêmes besoins en hiver qu'en été...

Trouver un professeur ?

Préférez un professeur certifié par Yoga Alliance, par la Fédération française de yoga ou par l'École française de yoga et dont la formation compte au moins 250 heures d'apprentissage.



TEST

Quel sportif êtes-vous?

Le sport, et l'activité physique en général, est l'allié numéro un de la forme et de la santé. Et c'est vrai à toutes les étapes de la vie. Notre corps a besoin de bouger pour fonctionner au mieux! Encore faut-il s'y adonner régulièrement pour en tirer tous les bénéfices. Voici un test conçu avec le professeur François Carré, cardiologue, médecin du sport à Rennes, pour découvrir l'activité qui va vous accrocher! INGRID HABERFELD

Vous faites du sport...

- A Pour faire travailler le corps et l'esprit.
- B Pour vous défouler et vous dépasser.
- C Pour améliorer votre santé.
- D Pour vous amuser et vous détendre.

Votre pratique est...

- A Régulière : tous les week-ends, sans exception, c'est votre rituel.
- B Très fréquente : tennis lundi, zumba mercredi, piscine vendredi...
- C Fréquente : deux à trois fois par semaine.
- D Occasionnelle : le sport, quand ça vous chante.

Pendant l'effort, vous vous dites...

- A Je profite simplement du calme ressenti.
- B J'espère battre mon record.
- C Ça fait du bien de prendre soin de soi.
- D C'est fou comme je m'amuse!

Des amis vous proposent de randonner avec eux.

Votre réaction...

- A La nature, le grand air, les espaces? J'y vais!
- B Tout le monde n'a pas le même niveau, bof...
- C Marcher 15-20 km, rien de mieux pour se faire du bien.
- D Une sortie entre amis, comment refuser?

Le sport à la télé...

- A Ça ne vous intéresse pas.
- B Vous faites des pronostics entre amis.
- C Vous regardez les résultats au JT, ça suffit.
- D Vous suivez l'événement en étant bien entouré.

Quand vous pratiquez, c'est surtout...

- A Pour gérer le stress professionnel.
- B Avec bonheur, c'est plus qu'un loisir pour vous.
- C De temps en temps, pour garder la ligne.
- D Parfois un foot ou un jogging entre amis, le dimanche matin.

Vous êtes fatigué, mais c'est le jour de votre séance...

- A Vous y allez quand même, ça vous requinquera.
- B Vous vous dites que la fatigue, c'est dans la tête.
- C Vous vous motivez, quitte à adapter votre séance.
- D Vous annulez, inutile de vous retrouver épuisé.

Pendant les vacances, vous...

- A En profitez pour faire de belles promenades au bord de l'eau ou en forêt.
- B Multipliez les activités : ski, marche, raquettes...
- C Gardez votre programme : la régularité, c'est votre secret de jeunesse.
- D Faites une pause : c'est les vacances, quand même.

Résultats



Majorité de A ▶ Le sportif zen

Pour vous, le sport est une occasion de vous détendre tout en vous maintenant en forme.

Les sports qu'il vous faut. L'option bien-être : tai-chi, yoga, qi gong, Pilates, marche en pleine conscience, stretching. L'option pleine nature : tir à l'arc, voile, golf.

L'avis du professeur François Carré.

Ces activités ont prouvé leurs bienfaits pour la santé, en particulier au niveau cardiovasculaire, sur la souplesse et la coordination. Leurs aspects techniques spécifiques impliquent l'encadrement par un spécialiste, au moins pour débiter.



Majorité de B ▶ Le sportif par défi

Vous débordez d'énergie, vous aimez vous défouler, vous dépasser, transpirer, progresser?

Les sports qu'il vous faut. Aïkido, judo, karaté, krav maga, taekwondo... Tous les arts martiaux peuvent vous séduire, mais aussi le squash, le tennis, l'athlétisme, les sports en salle sur musiques rythmées (zumba, musculation, crossfit, running, course d'orientation). Vous aimerez aussi les sports à sensation : snowboard,

canyoning, kitesurf ou encore speedminton (mélange de badminton, de tennis et de squash).

L'avis du professeur François Carré.

Contraignantes pour le cœur, les muscles et les articulations, ces pratiques exigent une bonne condition physique dès le départ. Pour éviter les blessures, pensez à bien vous échauffer, à boire régulièrement et à faire des pauses. Après 60 ans, mieux vaudra solliciter un avis médical.



Majorité de C ▶ Le sportif endurant

Que vous vous y soyez mis de vous-même ou sur les conseils de votre médecin, vous visez le long terme pour entretenir votre capital santé : gagner en souffle, en muscle, en coordination et en souplesse. Vous savez que bouger protège des maladies cardiovasculaires, du surpoids et de bien d'autres problèmes de santé. Vous vous y adonnez donc avec plaisir... et mesure.

Les sports qu'il vous faut. La marche sous toutes ses formes (rapide, nordique, aquatique, randonnée...), le vélo, le roller, la natation, l'aquabiking, l'aquagym, la gymnastique et le fitness.

L'avis du professeur François Carré.

Une pratique régulière permet de s'entretenir. Pensez aux étirements avant et après la séance, et à stopper en cas de fatigue ou de douleur.



Majorité de D ▶ Le sportif joueur

Grâce au sport, vous êtes sûrs de retrouver vos amis! Si vous aimez bouger, vous avez besoin de motivation pour pratiquer : à deux ou plus, c'est toujours mieux!

Les sports qu'il vous faut. Les disciplines collectives (football, handball, basket, volley, hockey, rugby) ou pratiquées en groupe (musculation, zumba, body zen), les randonnées, les danses (country, rock, valse, salsa...), le ping-

pong, le tennis, le squash, le badminton, le vélo à plusieurs et le canoë-kayak.

L'avis du professeur François Carré.

Ce type de pratique est enrichissant socialement et aide à maintenir une régularité. Les sports collectifs imposent souvent de se mettre au niveau de l'équipe : gare aux risques de chocs et à la surfatigue. Mieux vaut jouer avec des partenaires de son âge et de même niveau.



GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

GRANDE CAUSE NATIONALE
30 UGE!
CHAQUE JOUR

www.grandecause-sport.fr

GRANDE CAUSE NATIONALE
30 UGE!
CHAQUE JOUR

**30 minutes
d'activité physique
et sportive par jour,
c'est simple, ça fait
du bien et ça peut
tout changer !**

Bouger quotidiennement,
c'est la clef pour mieux vieillir :

- > Réduction des risques de maladies chroniques de 20 à 30%
- > Amélioration de l'équilibre, de la souplesse, de la mobilité et du bien-être



grandecause-sport.fr

Les acteurs publics



Les associations



Les entreprises militantes



Les médias

