

Comment éviter les courbatures et les soulager ?



Des amis non sportifs me diraient pas facile tu n'as qu'à rien faire. Blague facile mais tout de même. Après une bonne séance de sport, une « bonne fatigue » apparaît, nous sommes plus détendus... mais parfois les muscles on pu souffrir de cette activité. En effet lorsque l'on sollicite les muscles de façon trop brutale ou que votre corps n'est pas prêt à fournir des efforts violents ou si tout simplement vous ne vous entraînez pas régulièrement les muscles réagissent. Les courbatures apparaissent. Les muscles sont remplis d'acide lactique alors comment revenir à une situation normale ?

L'échauffement pour éviter les courbatures

La plupart des sportifs réguliers ou occasionnels oublient ou méconnaissent les bienfaits de l'échauffement lorsque l'on pratique une activité sportive. Le corps doit être préparé progressivement que ce soit les articulations et les muscles ainsi que le système neuromusculaire, mais aussi le système cardio-respiratoire.

Voici un exemple d'échauffement général avant de pratiquer un sport de **raquette ou un sport de ballon** (il existe des échauffements plus spécifiques en fonction des activités) :

Courir 5 mn à faible intensité

Mise en tension des articulations. Il ne s'agit pas là de faire des étirements mais de solliciter les articulations (coudes, épaules, bassin etc....)

Travail avec des changements d'appuis (montée de genoux, talon fesse, flexion extension etc.)

Et enfin pour terminer cet échauffement des étirements.

Pour une séance de vélo (intérieur ou extérieur)

Débutez votre séance par 5 mn de pédalage à faible intensité puis augmentez progressivement la cadence.

Les étirements en fin de séance minimisent les courbatures

A la fin de votre séance vous pourrez aussi pratiquer des étirements et faire un retour au calme progressif. Tout ceci avec un apport en eau (avant, pendant après l'effort) pour évacuer les toxines accumulées.

Au niveau alimentaire favorisez l'absorption de sucres lents (pâtes ou riz).

En cas de courbatures l'homéopathie peut vous apporter une solution mais voyez plutôt cela avec votre médecin ou votre pharmacien.

En conclusion, pratiquez régulièrement , échauffez-vous avant

de démarrer à fond votre activité et enfin étirez vous . Tout cela vous permettra de ne pas avoir trop de courbatures .

Programme du week- end coupe du monde rugby à XIII 2013



Pour cette semaine de coupe du monde de **rugby** à XIII pas de surprise. Le week-end s'annonce riche en gros matchs avec pour vendredi l'équipe de France qui affronte la Nouvelle Zélande. Lourde tâche contre les favoris de l'épreuve même si les français sont déjà qualifiés pour les quarts de finale. A suivre également le **match** Angleterre-Irlande, Australie-Fidji. Cela risque d'être explosif et sympathique . Alors bon week-end à tous .

Résumé de la semaine du 28 octobre 2013

Lundi 28 octobre 2013

Une avalanche d'essais (6 essais) pour le premier match de

l'équipe du Fidji face à une Irlande débordée. Une large victoire 32-14 .Les Fidjiens s'accaparent la première place devant l'Australie.

Mardi 29 octobre 2013

L'Ecosse rencontrait le Tonga pour un match chaud bouillant avec de nombreux rebondissements. En effet l'Ecosse prenait le large en première mi-temps 20-4. Puis au retour des vestiaires le Tonga changea de face et enchaîna 20 points contre 0 pour l'Ecosse. Au final l'Ecosse l'emporte tout de même 26-24.

Mercredi 30 octobre 2013

Les Etats-Unis pour leur premier match remportent la rencontre 32-20 contre les Iles Cook. 6 essais pour les américains contre 4 pour les Iles Cook.

Classement du groupe A 1- Fidji 22 .Australie : 2 points 3- Irlande 4- Angleterre : 0 point	Classement du groupe B 1- Nouvelle-Zélande 22- France 2 3 Papouasie Nouvelle-Guinée4- Samoa
Classement du groupe C1. Ecosse 2 2 Italie 3. Tonga	Classement du groupe D1 Etats-Unis 2 2- Pays de Galles3- Iles Cook

Coupe du monde rugby à XIII 2013

Matches à venir

Vendredi 1^{er} novembre

21h00 : Nouvelle-Zélande – France

Samedi 2 novembre 2013

15h30 : Angleterre – Irlande

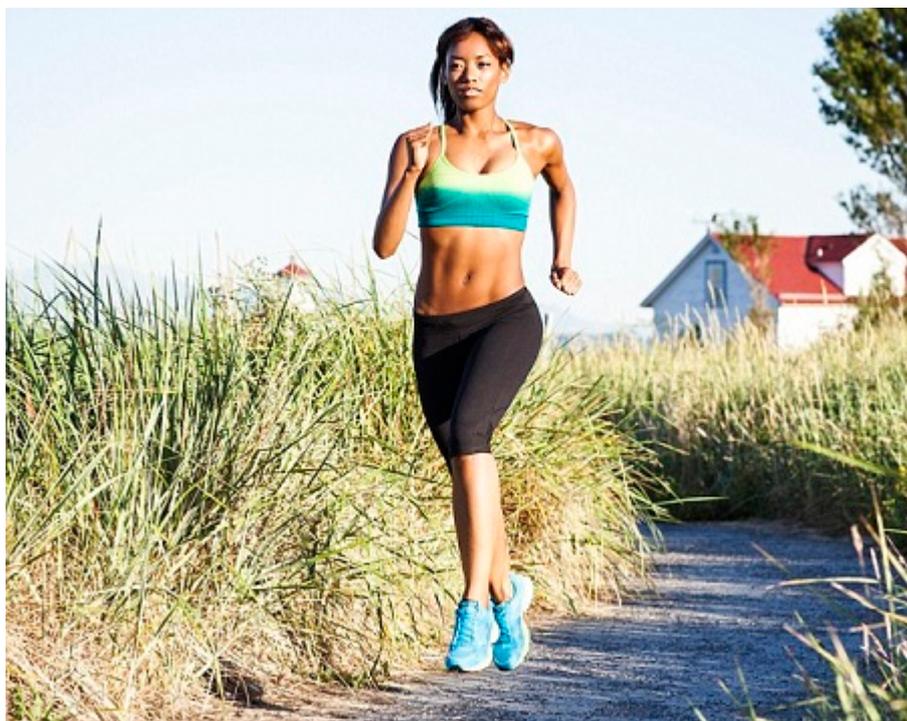
21h00 : Australie – Fidji

Dimanche 3 novembre 2013

15h00 : Pays de Galles – Etats-Unis

17h00 : Ecosse – Italie

**La fréquence cardiaque une
aide pour perdre du poids**



Récemment un article sur Sport et Regime.com évoquait la possibilité de perdre du poids en courant. Mais certaines conditions étaient à respecter : rééquilibrage alimentaire et stratégie de choix de séance pour pratiquer de façon efficace et en toute sécurité. Pour aujourd'hui nous allons voir comment concevoir et réaliser une séance de course pour maigrir en utilisant la notion de fréquence cardiaque .

Rappel pour maigrir

Pour maigrir il faut dépenser des calories. Mais attention toutes les calories ne se valent pas. Il faut effectivement éliminer les graisses. Pour faire fondre les graisses il va falloir courir à une intensité qui se situe entre 60 et 70 % de votre fréquence cardiaque maximale et pendant au moins 45 mn .En pratiquant 3 fois par semaine vos progrès devraient être rapides

Le cardiofréquencemètre un allié minceur

Avant de calculer sa fréquence cardiaque maximale, il est bon d'investir dans un [cardiofréquencemètre](#). Cet appareil peu onéreux vous permet de gérer votre effort en vous signalant les fréquences cardiaques instantanées. Vous entrez dans cet appareil une fréquence cardiaque maximale et il bipé si vous l'a dépassé. Il en existe des plus sophistiqués bien entendu

Comment calculer sa fréquence cardiaque maximale ?

Pour calculer la [fréquence cardiaque](#) maximale il vous suffit d'appliquer la formule :

220 – votre âge (homme) 226 –votre âge (femme) FCM

Puis déterminez votre Fréquence Cardiaque au Repos (avant de vous lever le matin par exemple) FCR

Puis appliquez la formule suivante

y = pourcentage d'intensité

$y = ((FCM - FCR) \times y/100) + FCR$

Prenons un exemple vous avez 50 ans et vous êtes un homme et votre Fréquence Cardiaque au Repos est de 60 et vous souhaitez travailler à 70 % d'intensité votre fréquence cardiaque maximale sera

Fréquence cardiaque max = $220 - 50 = 170$

$y = ((170 - 60) \times 70 / 100) + 60$

$y = 137$ qu'il vous suffira d'entrer dans votre cardiofréquence-mètre et allez c'est parti pour aller courir.

Une séance de 45 mn à 1 h

Pour brûler les graisses il faut donc courir au moins 45 mn pour espérer atteindre votre objectif. Si vous débutez commencez progressivement en alternant marche et course par exemple et petit à petit vous allongerez le temps de course.

N'hésitez pas à consulter votre médecin avant de débiter une activité. A la moindre douleur à la poitrine stopper immédiatement votre course.

La séance doit se dérouler en plusieurs phases

Une période d'échauffement 15 minutes environ

Une phase d'augmentation progressive de l'intensité 15

Une phase de travail à l'intensité que vous avez déterminé 15 mn

Un retour au calme progressif 5 mn

Conseils pratiques

Adaptez vos séances en fonction de vos capacités physiques du moment. Pas la peine d'aller trop vite. Fixer vous des objectifs réalisables garder la notion de plaisir sinon vous

arrêterez de courir et ce serait bien dommage car la course d'endurance (faible intensité) non seulement peut vous perdre du poids mais elle prévient des accidents cardiaques en diminuant par exemple le taux de cholestérol. Mais la course à pied développe les capacités cardio-respiratoires.

En conclusion la course à pied permet de maigrir et possède des bienfaits pour notre organisme. En pratiquant régulièrement avec une intensité de 60 à 70 % vous devriez réussir à atteindre une perte de poids. Cette méthode est efficace mais il en existe d'autres réservées à des personnes plus entraînées mais pourquoi pas vous prochainement ?

Courir pour maigrir mais comment ?

Coupe du monde de rugby à XIII : le deuxième jour la France gagne



P

our le 2è jour de la coupe du monde de rugby à XIII , encore 2 matchs et quels matchs !!! D'une part un match à suspens confrontant le France notre équipe nationale à la Papouasie Nouvelle Guinée. Un match où le suspens alla jusqu'au bout puisque les français menaient 9-8 et que la Papouasie bénéficiait dans la dernière minute d'une pénalité à 20 m des poteaux . Heureusement pour les français la pénalité fut ratée. Les français se qualifient pour les quarts de finale.

Et puis pour le second match la Nouvelle Zélande était opposée à Samoa . Les débats ont été dirigés par la Nouvelle Zélande championne du monde en titre . Un gros match de la part des 2 équipes mais une domination très nette des Kiwis (42-24). La nouvelle Zélande confirme son statut de favori.

<p>Classement du groupe A 1- Australie : 2 points 2- Fidji 3- Irlande 4- Angleterre : 0 point</p>	<p>Classement du groupe B 1- Nouvelle-Zélande 22- France 2 3 Papouasie Nouvelle-Guinée4- Samoa</p>
<p>Classement du groupe C 1- Tonga 2- Ecosse 3- Italie 2 points</p>	<p>Classement du groupe D1 Etats- Unis 2- Iles Cook 3- Pays de Galles</p>

Coupe du monde rugby à XIII 2013

Résultats 1ER TOUR

Dimanche 27 octobre 2013

France – Papouasie: 9-8 **groupe B**

Nouvelle Zélande – Samoa : 42-24 **groupe B**

Matchs à venir

Lundi 28 octobre 2013

21h00 : Fidji – Irlande **groupe A** 20H 55 Bein sport2

Mardi 29 octobre 2013

21h00 : Tonga – Ecosse **groupe C** Bein sport 20h55

Mercredi 30 octobre

21h00 : Etats-Unis – Iles Cook **groupe D** Bein Sport 20h55

Et vous vous la suivez cette coupe du monde de rugby à XIII?
Que pensez vous de ce sport ? Vous préférez le rugby à XV?

Coupe du monde rugby à XIII : Le premier jour



La coupe du monde de rugby à XIII (2013) a débuté hier samedi 26 Octobre. Pour ce jour 2 matchs. Pour le premier un choc de titans, une finale avant l'heure. Angleterre Australie au stade Millenium de Cardiff. Les Anglais débutèrent bien le match à tel point qu'ils menèrent jusqu'à 10-0. Mais les Australiens refirent leur retard et dominèrent le jeu dans tous ces aspects (28-20).

On devrait retrouver l'Australie en finale. Pour les Anglais c'est loin d'être fini, ils peuvent se qualifier surtout avec leurs qualités Une très belle équipe.

Pour le second match le pays de Galles a l'Italie. L'Italie confirme sa bonne performance (vainqueur des anglais en amical il y a une semaine) en battant le pays de Galles 32-16.

L'équipe de France de rugby à XIII fera ses premiers dans cette coupe du monde aujourd'hui dimanche 27 Octobre en rencontrant la Papouasie Nouvelle Guinée à 17 h.

Coupe du monde rugby à XIII 2013

Résultats 1ER TOUR

Samedi 26 octobre 2013

Australie – Angleterre : 28-20 groupe A

Pays de Galles – **Italie** : 16-32 groupe C

Matchs à venir

Dimanche 27 octobre 2013

17h00 : Papouasie Nouvelle-Guinée – France Groupe B 16H55 **Bein Sport**

19h00 : Nouvelle-Zélande – Samoa groupe B 18 h 55 **Bein Sport**

Classement du groupe A 1- Australie : 2 points 2- Fidji 3- Irlande 4- Angleterre : 0 point	Classement du groupe B 1- Papouasie Nouvelle-Guinée 2- France 3- Nouvelle-Zélande 4- Samoa
Classement du groupe C 1- Tonga 2- Ecosse 3- Italie 2 points	Classement du groupe D1 Etats-Unis 2- Iles Cook 3- Pays de Galles

Courir pour maigrir mais comment ?



La pratique régulière d'une activité physique vous permet de vous sentir mieux et de vivre avec une meilleure hygiène de vie. Si vous éprouvez le besoin de vous remettre en forme et de perdre quelques kilos la course à pied apparaît comme une activité qui pourra vous aider à atteindre vos objectifs. Courir pour maigrir c'est possible . Mais attention courir ne suffit pas il faudra courir « intelligemment » car courir pour maigrir au hasard sans méthode risque d'apparaître inefficace. De plus la pratique de cette activité devra être accompagnée d'un rééquilibrage de votre alimentation si ce n'était pas le cas.

L'équilibre alimentaire qu'est ce que c'est ?

Il s'agit tout simplement d'apporter à votre corps tous les aliments dont il a besoin de façon en quantité et qualité. L'apport journalier est variable selon les individus, l'âge et le sexe, il se situe dans les 2000 calories :

15 à 20 % de protéines (viandes et produits laitiers)

25 à 30% de matières grasses en privilégiant les graisses végétales

50 à 55 % de glucides dont 60 % de glucides complexes et 40 % de glucides simples.

Les apports journaliers peuvent se répartir sur 4 repas :

25 % au petit déjeuner (environ 500 calories)

35% au déjeuner (700 calories)

5 à 10 % au goûter (100 calories)

30 à 35 % au dîner

Fixez vous des objectifs

Puisque vous êtes décidé à perdre du poids et de courir pour maigrir, il va falloir déterminer des objectifs sur le court terme, le moyen terme et le long terme. Pour se faire ne prévoyez pas de perdre trop de kilos rapidement. Recherchez avant le plaisir de courir et de vous oxygéner la tête et le reste devrait suivre

Comment débiter ?

Adopter une tenue en fonction des conditions climatiques avec

une bonne paire de chaussures pour éviter le mal de dos et les tendinites. Par ailleurs il est aisé de nos jours d'acquérir son **équipement sport en ligne**.

Si vous débutez ou alors si vous n'avez pas pratiqué d'activités physiques depuis longtemps consultez votre médecin pour faire un bilan.

Courir ce n'est pas si aisé que cela lorsque l'on débute alors vous pouvez commencer pourquoi pas par marcher ou alterner marche et course. Ne forcez pas et cherchez à vous faire plaisir. Rapidement, en pratiquant régulièrement vous parviendrez à courir longtemps.

Courir pour maigrir

Pour maigrir il faut perdre des calories mais il faut surtout perdre de la graisse. L'intensité de votre effort sera un facteur important de réussite. En effet il existe 2 façons de brûler les graisses soit pratiquer une séance longue (45 mn à 1 h) à une intensité de 60 à 70 % de votre fréquence cardiaque maximum ou alors une séance de course plus courte mais à une intensité plus élevée (80 à 90% de la fréquence cardiaque maximale, méthode plutôt réservées à des personnes entraînées).

Nous verrons très prochainement comment mettre en place une séance longue de course à pied ou comment courir pour maigrir. En attendant si vous avez des questions n'hésitez pas. Ce sera avec plaisir que je vous répondrais. A très bientôt avec « Une séance de course pour maigrir ».

La fréquence cardiaque une

aide pour perdre du poids

Les origines du football : un sport très pratiqué



Ce jeu, lorsqu'il reste un jeu est formidable et procure beaucoup de bonheur à ceux qui le pratiquent. Et ils sont nombreux (2 millions de licenciés en France, 270 millions dans le monde). Le football c'est la partie codifiée, règlementée par les fédérations. Mais il ne se résume pas à ça seulement et nous l'oublions souvent. Le football c'est un sport d'équipe, c'est un moment de partage, une équipe qui met un objectif commun c'est de mettre le ballon dans ces foutus buts avec un gardien qui ne veut pas laisser passer cette balle, franchir la ligne fatidique pour son équipe. C'est un jeu de balle et c'est une magie de pouvoir jouer avec lui, jongler, tirer, passer. Et quel bonheur de marquer un but. Que l'on soit petit ou grand marquer un but permet de garder son âme d'enfant . Vous

pouvez considérer que je suis un rêveur car l'image du football est souvent mauvaise. Le sport spectacle, dont le football participe est effectivement corrompu de son aspect ludique. Les facteurs économiques prennent le dessus, les enjeux priment sur le jeu. Et au revoir ton regard d'enfant sur ce jeu avant charmant. Connaissez-vous ces origines ?

Le football il y a bien longtemps

Nul doute que ce sont nos amis anglais qui l'ont créé, l'ont règlementé. Mais ses origines ? Qui est capable de nous dire d'où il vient ? Des pistes surgissent mais 2500 ans avant JC mais où donc ? A la surprise générale ce serait du côté des chinois. Non ce n'est pas une blague. Les chinois pratiquaient un jeu le Tsu (donner un coup de pied dans un ballon) Chu (ballon en cuir) . Etonnant non ? Puis les Japonais ne tardèrent pas à emboîter le pas 600 avant JC avec le Kemari (balle frappée).

En France d'où vient -il ?

Et puis en France on hésite sur les origines du football. La soule vous connaissez ? Certains la réduisent à 2 équipes qui tentent d'amener la balle entre 2 poteaux . La soule ce n'est pas que ça ce sont 2 villages qui s'affrontent et qui doivent ramener la soule (panse de brebis) dans leur village. Tous les coups sont permis et malheureusement vont jusqu'à la mort à tel point que l'on interdira ce jeu barbare. La soule fournira 2 possibilités, 2 alternatives le jeu unique aux pieds ou le jeu avec les pieds et les mains. Pour quel camp basculez-vous ? Regardez cette formidable vidéo qui vous replonge dans l'histoire d'un sport qui fait vibrer maintenant les foules.

Exercices d'étirements après l'effort



Les étirements sont importants après l'effort ,ils permettent au muscles de récupérer et d'éviter les courbatures. Voici quelques vidéos qui vous donnerons des idées d'exercice .

Exercice pour étirer les mollets

Cet exercice est simple et peut se réaliser partout .Poser vos mains sur un mur,les bras sont tendus .Fléchissez la jambe gauche devant ,la jambe arrière est tendue ,les pieds sont au sol.

Etirements après un footing

Après un footing ,quelles sont les étirements que l'on peut pratiquer ? Vous venez de courir sur votre tapis de course ou en extérieur ,une bonne séance d'étirements vous sera bénéfique . Regardez cette vidéo elle va vous donner des idées d'exercices .

Exercices d'étirements Step



**Football australien : une
autre façon de jouer au
ballon**



Football Australien

La vie réserve son lot quotidien de surprises on croit tout connaître et on découvre toujours des choses. Pour ce jour je viens de découvrir un sport qui vient d'Australie : le football australien ou encore appelé footy. Ce sport est tout à fait étonnant avec un engagement physique certain. Il n'a rien à envier au rugby à 15 ou au football. Au niveau des contacts vous serez servi ce sport déménage réellement.

Le football australien en bref

Pour commencer, les débats ont lieu sur une pelouse (heureusement d'ailleurs). Après les terrains rectangulaires du foot et du rugby, le football australien se pratique sur une surface ovale. Ovale comme « footy » son ballon avec 18 gaillards dans chaque équipe (et 4 remplaçants prêts à en découdre).

Pour se faire des passes les joueurs doivent impérativement frapper la balle que ce soit avec les mains ou avec les pieds ce qui confère une particularité à la transmission de ce ballon très convoité, une originalité certaine avec notamment la »hand passe « (passe à la main). Là aussi je vous laisse découvrir avec la vidéo qui suit.

La règle sur les contacts rend ce jeu particulièrement engagé car il n'y a pas de faute tant que le joueur garde le regard sur le ballon et ne cherche pas à blesser un adversaire. Difficile certainement d'être arbitre et d'interpréter des intentions de jeu.

Particularités du football australien

Qu'est- ce qui rend le football australien si particulier? Si un joueur réceptionne un «kick» venant d'un de ces coéquipiers ou non, sans que le ballon n'ait touché le sol ou un autre joueur, on dit qu'il prend un «mark».

Le jeu est alors arrêté et le joueur qui a pris le «mark» peut disposer du ballon comme il le souhaite sans être gêné par un adversaire.

En ce qui concerne les plaquages ils sont permis mais seulement entre les épaules et les genoux. Contrairement au rugby à XV un équipier peut percuter ou bloquer dans une zone de 5 m autour du ballon un adversaire pour protéger un équipier. Là on se retrouve un peu dans configuration du football américain.

Les plaquages sont autorisés seulement entre les épaules et les genoux. Il est interdit de pousser dans le dos.

Les fautes les plu courantes

Afin de mieux comprendre et savourer la vidéo qui suit voici un résumé des fautes que l'on rencontre souvent

- ballon lancé au lieu d'être frappé
- percussion ou poussette de l'adversaire dans le dos
- intention volontaire de blesser l'adversaire
- Ballon conservé au sol
- Ballon mis en touche directement
- Contestation des décisions de l'arbitre



- | | |
|--|---|
| 1 Back Pocket / Défenseur latéral | 7 Half-forward / Milieu offensif latéral |
| 2 Full Back / Défenseur central | 8 Center half-forward / Milieu offensif central |
| 3 Half-back / Milieu défensif latéral | 9 Forward pocket / Attaquant latéral |
| 4 Center half-back / Milieu défensif central | 10 Full-Forward / Attaquant central |
| 5 Wing / Ailier | 11 Back |
| 6 Center / Centre | 12 Ruck Rover |
| | 13 Rover |

Tré de afl.com.au

Allez je vous laisse découvrir ce sport qui me plaît beaucoup. En connaissez-vous d'autres qui méritent d'être connus?

Aérobic latino : une séance de fitness bien rythmée en vidéo



Sport et Regime.com a testé la semaine dernière une séance de fitness. Pour débiter cette séance, nous avons repris en guise d'échauffement la vidéo de la semaine dernière puis nous avons encore opté pour une vidéo de Stéphanie Dermaux (quand on aime on ne compte pas). Le principe reste le même que la **semaine dernière**. La vidéo est projetée sur un grand écran et nous jouons aux élèves. Pour cette vidéo c'est de l'**aérobic latino**.

Une vidéo aérobic latino bien cadencée

Une vidéo toujours aussi bien réalisée avec une animatrice dynamique qui sait construire de façon progressive cette séance .Mais la difficulté du jour c'est la rapidité et le rythme. Effectivement cette séance d'aérobic latino est très dynamique, il faut réellement resté concentré pour pouvoir suivre l'enchaînement des pas.

[jwplayer mediaid= »12617"]

Calories et perte de poids

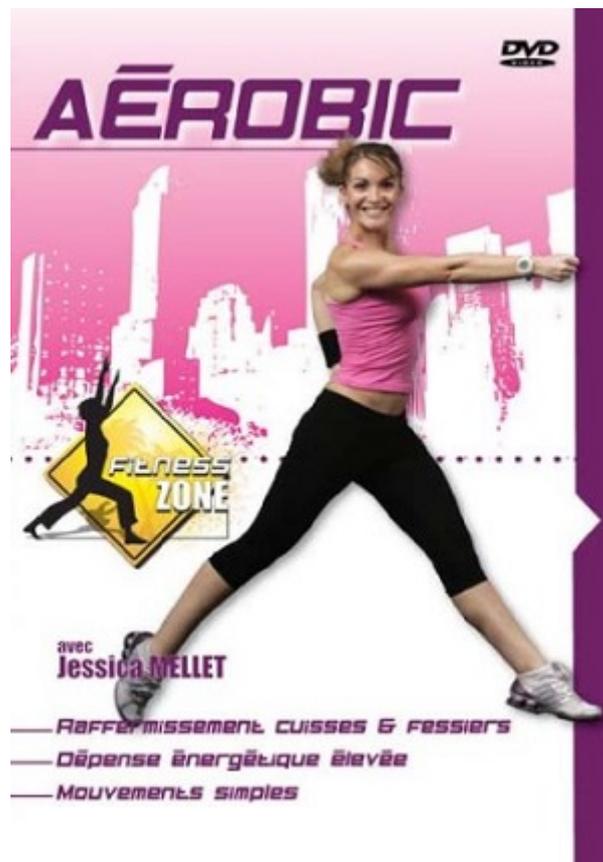
Du côté des calories et de la perte de poids, pas de soucis en répétant ce genre de séance et en équilibrant votre alimentation l'objectif devrait pouvoir être atteint.

D'un point de vue musculaire pas de problèmes vous allez découvrir des muscles dont vous ne soupçonniez pas l'existence.

Du côté de l'aspect foncier votre endurance est mise au travail tout au long de **cette séance d'aérobic latino.**

En résumé une séance bien motivante et efficace pour notre santé.

Pour aller plus loin



Pour ceux qui souhaitent en faire plus ce DVD de Jessica Mellet devrait vous satisfaire. En effet ce DVD propose des musiques

et des enchaînements modernes praticables par le plus grand nombre . Une heure de détente garantie dans la joie et la bonne humeur. Une dépense d'énergie et de calories bonnes pour notre santé .Pour rappel Jessica Mellet est reconnue par les professionnels comme une des plus douée de sa génération. Ce DVD est une bonne acquisition pour ceux qui veulent allez plus loin.

[jwplayer mediaid= »13205"]



Le sport remboursé par la sécurité sociale ? Réalité ou fiction ?

Sans vouloir créer une polémique, je me demande si nos gouvernements tels qu'ils soient traitent de sujets fondamentaux. Depuis quelques mois le mariage gay a été à l'honneur alors que nous sommes en pleine crise économique. Je ne dis pas que le sujet n'est pas important mais quand même pourquoi tout ce tapage. Il me semble qu'il existe d'autres sujets bien plus sensibles et notamment en terme de santé .Enfin chacun voit midi à sa porte !!! Mais loin d'être une science fiction le sport pourrait être prescrit par nos médecins .Sera t-il remboursé par la Sécurité sociale ? Là attention il ne faut pas rêver non plus. La haute autorité de santé (HAS) a dévoilé des pistes pour développé la prescription de thérapies non médicamenteuses tel l'exercice physique. Il est effectivement prouvé que le sport

et les activités physiques sont bons pour la santé, ils permettent de vivre plus longtemps et en bonne santé. Mais voilà des difficultés apparaissent pour la prescription du sport et des activités physiques comme thérapie non médicamenteuse.



Le sport et ses bienfaits sur la santé

Pratiquer du sport ou tout simplement se bouger c'est bon pour la santé. Cela permet de lutter contre l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, les cancers.

Les bénéfices d'une activité physique sont proportionnels à la dose d'activité.

Les activités dites d'endurance (efforts longs de faible intensité) sont préconisés. L'endurance peut s'améliorer à tout âge. Plus vous commencez tôt et plus l'endurance sera bénéfique. Mais contrairement à ce que certains disent, il n'est jamais trop tard pour commencer. On peut démarrer à partir de 50 ans (pensez au contrôle médical avant de vous lancer) .Il s'agira ensuite de compléter avec des étirements

et des renforcements musculaires .Il s'agit de pratiquer au moins 30 mn par jour et ceci de façon régulière.

Afin d'agir efficacement et en toute sécurité vous devez établir un programme personnalisé basé sur la fréquence, l'intensité, la durée de la pratique. Ainsi vous progresserez et vous consoliderez les facteurs d'une bonne santé ; Si vous n'êtes pas un spécialiste faites vous aider .Votre médecin peut vous conseiller .Et peut être un jour pourra t-il peut être vous prescrire des séances de sport. Mais voilà les choses ne sont pas si simples des entraves à cette possibilité se présentent.

Les freins à la prescription du sport

D'un part le premier obstacle à la prescription du sport c'est la représentation qu'on les patients de leur relation à la maladie et à leur médecin. Généralement quand vous consultez votre médecin il vous prescrit des médicaments. S'il se met à vous prescrire des séances de sport comment allez-vous réagir ? Le médicament ça rassure

D'autre part, les médecins manquent de temps pour convaincre leur patient de l'utilité d'une pratique physique et il n'existe pas de données scientifiques en quantité suffisante (prouvées) pour convaincre.

Un aspect non négligeable présente également une difficulté de mise en place : le coût financier. Une prescription de sport implique de faire recours à des spécialistes pour se faire et aider et agir en toute sécurité. Qui pourrait prendre en charge ces dépenses, La sécurité sociale ? Oui bon bah changeons de sujet .Vous avez bien compris.

Quoiqu'il en soit les mentalités doivent changer pour que le sport puisse s'intégrer dans la vie quotidienne de nos concitoyens. Que ce soit au niveau de nos médecins mais aussi dans nos pratiques. Chacun doit se prendre en charge pour améliorer les facteurs de la santé. Le sport pour vivre mieux pour vivre vieux.

Jean Philippe



Chorégraphie aérobic débutant en vidéo : un bon moment !!!

Chorégraphie aérobic : Testée pour vous (enfin presque aussi pour moi et mes élèves) un cours d'aérobic animé par Stéphanie Dermaux et tout ceci en vidéo. D'habitude c'est moi qui fait le cours en direct mais nous (mes collègues et moi-même) souhaitions trouver une formule un peu innovante pour motiver nos troupes dans le cadre de l'association sportive. Donc concrètement nous avons projeté la vidéo sur un grand écran et c'est parti pour 20 mn d'activité physique. Même si l'aérobic a connu ces temps de gloire, elle demeure tout de même une activité fitness indéniable qui permet de brûler des calories (perdre du poids) ainsi que de proposer des renforcements

musculaires de l'ensemble du corps. D'un point de vue cardio-respiratoire c'est bien complet. Tout ceci se passe dans une ambiance plutôt sympathique grâce au support musical.



Bilan pour cette chorégraphie aérobic

Un bilan plutôt satisfaisant pour cette chorégraphie aérobic. Du côté des élèves une participation un peu timide au départ puis peu à peu les choses se lancent. Concernant la chorégraphie proposée par Stéphanie Dermaux elle est amenée progressivement avec beaucoup d'humour et de bonne humeur. Elle est adaptée à un niveau débutant quoiqu'un peu rapide au départ mais avec un peu de concentration et de volonté le tour est joué.

La [chorégraphie aérobic](#) commence doucement avec des pas simples comme le step touch par exemple bien connu par un grand nombre. La fin de la séance se termine par un retour au calme avec des étirements.

En conclusion un grand moment de détente avec une [chorégraphie aérobic](#) adaptée pour des débutants. Vous pouvez tout à fait pratiquer cette chorégraphie aérobic en la passant sur votre ordinateur et en vous installant devant ou pourquoi pas pour les plus débrouillards en matière de technologie moderne faire passer la vidéo sur votre écran télévision ce qui présente l'avantage d'un écran plus grand et donc plus facile de suivre les pas enchainés.

Avez-vous des vidéos à me proposer ?



Jean Philippe



Vidéo Step débutant : pour perdre du poids ou se bouger en musique

Connaissez-vous le Step ? Cette activité fitness vous permet de travailler votre coordination mais aussi de perdre du poids en brûlant des calories mais aussi de structurer votre silhouette. Une combinaison d'effets positifs pour votre santé .De l'endurance et des renforcements musculaires .Comment faire pour débiter cette activité en toute sécurité ?

Vous pouvez pratiquer le Step dans des salles spécialisées de fitness mais aussi pourquoi pas chez vous si vous ne raffolez pas des ambiances collectives. Il vous suffira alors d'investir dans un Step (à des prix très abordables) et dans une tenue adaptée.

Voici un exemple de Step, réglable en hauteur, de très bonne qualité.



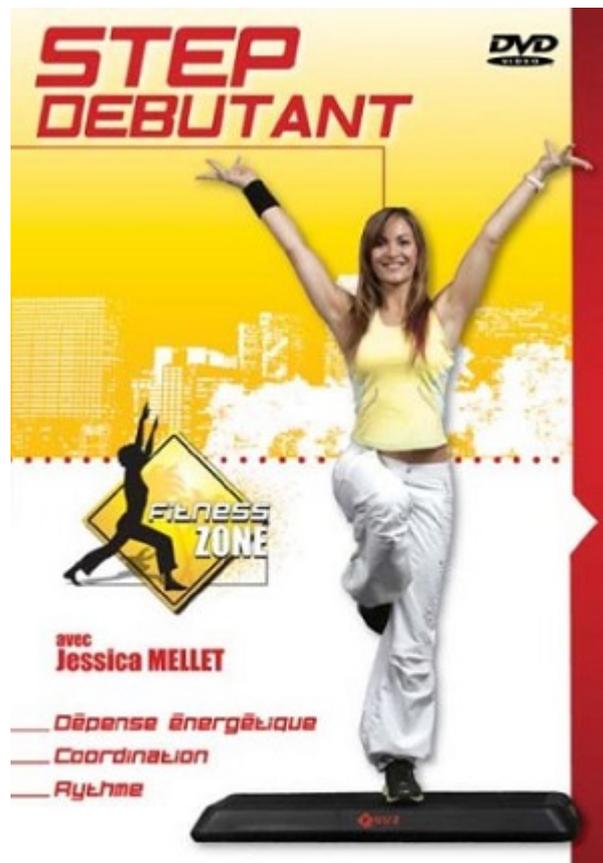
Vidéo Step pour débutants

La vidéo qui suit devrait vous permettre de débiter relativement facilement. Cette vidéo a été créée par Stéphanie Martin qui est entraîneur, éducatrice et coach. Une vidéo donc adaptée au niveau débutant.

Vous trouverez dans une première partie l'ensemble des pas détaillés puis 2 chorégraphies d'environ 20 mn puis une chorégraphie finale suivie d'étirements et de stretching. N'oubliez pas une séance de cardio (que ce soit du vélo, de la course ou du Step) doit toujours être composée d'un échauffement et d'un retour au calme progressif et d'étirements

Il existe de nombreuses vidéos sur internet mais pas toujours facile de trouver celles qui sont adaptées.

Des DVD bien construits



Par contre certains DVD faits par des professionnels existent et vous permettent de pratiquer cette activité et de vous faire progresser.

Jessica Mellet championne de France de fitness propose des DVD sur le step qui sont très bien adaptés à chaque niveau de pratique.

Effectivement les séances de Jessica Mellet sont progressives. Avec son DVD Step pour débutants vous trouverez les pas simples à réaliser et vous prendrez du plaisir immédiatement à les reproduire sur des musiques qui donnent envie de bouger. De la bonne humeur garantie !!!

Jean Philippe



Joli but de Weiss contre le PSG en Ligue des Champions

Hier soir c'était la reprise pour la Ligue des Champions. Des buts il y en a eu beaucoup mais celui retiens plus particulièrement mon attention celui de Weiss joueur de l'Olympiakos qui est particulièrement somptueux, il passe en revue la défense du Paris Saint Germain avec beaucoup de technique et d'efficacité. Il commence par un petit pont puis enchaîne un double contact pour enfin frapper et marquer le but de l'égalisation. Malgré tout le Paris Saint Germain va s'imposer en deuxième mi-temps après une première mi-temps bien difficile. Les coups de pieds arrêtés vont donner la victoire aux parisiens. Trois corners 3 têtes. Un bon début donc pour l'équipe française après s'être fait un peu peur. Attention aux autres équipes car l'Olympiakos sera difficile à battre chez elle dans cette Ligue des Champions.



