

CONSEILS PRATIQUES

- Trouve-toi une activité physique qui te procure du plaisir.
- Si tu (re)commences à pratiquer une activité sportive, établir un planning progressif t'aidera à t'y tenir.
- Munis-toi d'un matériel approprié en fonction du sport que tu veux pratiquer, le choix des chaussures est particulièrement important (renseigne-toi dans un magasin de sport ou auprès d'un entraîneur).
- Cherche-toi un partenaire pour pratiquer une activité physique, cela donne davantage de motivation.
- Dans la vie de tous les jours, profite des bonnes occasions de te déplacer à pied.

OÙ S'INFORMER ?

- **Univers Santé** : www.univers-sante.be
- **Bouger-Manger** : www.uclouvain.be/bouger-manger.html
- **ADEPS** : www.adepts.be
- **Institut Régional du Bien-être, de la Médecine et du Sport** : www.irbms.com
- **Kino-Québec** : www.kino-quebec.qc.ca

à Louvain-la-Neuve
Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
T 010/47 28 28

à Woluwé
Le Passage, bâtiment
«Mémé»
Rue Martin V, 28
1200 Bruxelles
T 02/764 43 34



[www.univers-sante.be]

MOVE TEST

Qui n'a pas déjà pris l'ascenseur pour monter deux étages ? Qui n'a pas eu envie de se caler dans son fauteuil le dimanche après-midi ? Qui n'est pas monté dans sa voiture juste pour aller au coin de la rue ?
Le confort matériel facilite le quotidien mais il engendre également beaucoup de passivité. Mettons du mouvement dans notre vie et profitons des plaisirs de pratiquer des activités physiques et sportives. Notre santé n'en sera que meilleure.
Let's move !

QUESTIONS

- 1 Quand peux-tu dire que tu pratiques une activité physique et sportive ?
 - a) Quand tu marches dans la rue avec tes copains
 - b) Quand tu tonds la pelouse pour faire plaisir à tes parents
 - c) Quand tu disputes un match de tennis avec une amie
- 2 A quelle fréquence une personne de 18-25 ans devrait-elle idéalement pratiquer une activité physique et sportive ?
 - a) 1 fois/semaine
 - b) 3 fois/semaine
 - c) 7 fois/semaine
- 3 Quels peuvent être les bienfaits d'une activité physique et sportive régulière ?
 - a) Prévention du surpoids et de l'obésité
 - b) Intégration sociale
 - c) Gain de confort respiratoire
 - d) Amélioration du moral et du bien-être
 - e) Amélioration de la santé cardio-vasculaire
- 4 Quel type d'exercice vas-tu privilégier si ton objectif est de perdre du poids ?
 - a) Un exercice bref et modéré
 - b) Un exercice bref et intense
 - c) Un exercice long et modéré
- 5 Que devrais-tu idéalement faire avant de pratiquer un sport ?
 - a) Manger
 - b) Boire une boisson énergisante
 - c) T'échauffer

6 Si tu ressens une douleur pendant un exercice physique, qu'est-ce que cela signifie ?

- a) Que tu es en train de te muscler
- b) Que ton exercice est mal adapté
- c) Que tu dois changer de sport

7 Quelle est la boisson conseillée pour s'hydrater lors d'une activité physique et sportive ?

- a) L'eau
- b) Une boisson énergisante
- c) Un jus de fruit

8 Quelle attitude est à privilégier après une séance de sport ?

- a) S'asseoir
- b) S'étirer
- c) Se coucher

9 Si tu ne ressens aucune douleur lors de l'étirement, celui-ci est-il efficace ?

- a) Oui
- b) Non

10 Les compléments alimentaires sont-ils indispensables à une pratique sportive ?

- a) Oui
- b) Non

RÉPONSES

1 Réponses a, b et c

La notion d'activités physiques et sportives fait référence au verbe « bouger » et réunit aussi bien les activités de la vie quotidienne (ménage, vaisselle, jardinage, etc.) que les activités sportives à proprement parler (course à pied, natation, badminton, etc.).

2 Réponse c

Entre 18 et 25 ans, il est vivement conseillé de pratiquer une activité physique et sportive régulièrement, de préférence tous les jours, à raison de trente minutes quotidiennement. Tu peux facilement remplir ces trente minutes quotidiennes (fractionnées ou non) avec une marche rapide pour aller faire tes courses ou aller au cours. Rien ne sert donc d'en faire trop. La régularité ainsi que la diminution des périodes durant lesquelles tu es passif (bureau, télévision...) sont par contre primordiales.

3 Réponses a, b, c, d et e

Les effets positifs d'une activité physique et sportive régulière sont multiples et multi-dimensionnels, s'étendant encore bien au-delà de ceux cités dans la question. Ces différents bénéfices varient selon l'activité physique et sportive pratiquée et selon les conditions dans lesquelles on la pratique mais tous participent à préserver notre santé globale.

4 Réponse c

Si ton objectif est de perdre du poids, tu dois privilégier l'endurance, c'est-à-dire les exercices longs (>30 minutes), afin de favoriser la combustion des lipides. Pour pouvoir maintenir l'effort suffisamment longtemps, veille également à adopter une intensité modérée.

Enfin, sache que l'exercice physique associé à un régime alimentaire équilibré est le meilleur moyen de perdre du poids de façon durable.

5 Réponse c

L'échauffement augmente la température du corps et prépare les systèmes cardio-vasculaire, respiratoire, articulaire et neuro-musculaire à accroître graduellement leur rendement et à être capables de supporter des efforts plus vigoureux.

6 Réponse b

C'est que ton entraînement est mal adapté, mal pratiqué voire poussé à l'excès. Pour être efficace, un exercice ne doit jamais causer une douleur. Vas-y mollo, progressivement et à ton rythme !

7 Réponse a

L'eau est l'élément indispensable à l'effort physique ! C'est la seule boisson nécessaire : elle permet d'éliminer la chaleur produite lors de l'activité physique et certains déchets liés à l'effort musculaire.

Il est important de boire avant, pendant et après l'effort. Il ne faut pas attendre la soif, signal de besoin, car il est alors trop tard.

8 Réponse b

L'étirement permet un retour efficace au calme après une séance de sport. Il doit durer au minimum 30 secondes par groupe musculaire.

Si l'objectif visé est l'amélioration de ta souplesse, ces étirements doivent être pratiqués plusieurs fois par semaine à raison de 3 à 5 répétitions de 30 secondes pour chaque groupe musculaire.

9 Réponse a

Un étirement ne doit pas faire mal. Le but est de sentir une tension non-douloureuse, c'est pourquoi on étire progressivement en utilisant la respiration pour aller de plus en plus loin, sans brusquer. On évite ainsi le raidissement des muscles.

10 Réponse b

Les compléments alimentaires et les boissons énergisantes sont totalement inutiles voire contre-indiqués dans les efforts non-extrêmes.* Une alimentation saine et équilibrée suffit à fournir toutes les vitamines et les minéraux nécessaires au corps pour un bon entraînement.

* Efforts extrêmes : ceux pratiqués par les sportifs de haut niveau.