Le fitness dans son salon, prudence!

Autor(en): **J.-M.R.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 74

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831188

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le fitness dans son salon: prudence !

Gain de temps et économies. Les cours sur internet ou en DVD sont tentants. Mais gare aux blessures.

Avant de se lancer en solitaire, les spécialistes recommandent de suivre quelques cours bien réels, afin d'apprendre les mouvements justes.

Andrey Popov

A priori, c'est attractif. Pas de finance d'inscription onéreuse, pas besoin d'investir dans son look pour ne pas paraître ringard et pas de douche à partager avec d'autres personnes en sudation après l'effort! Mieux, pour couronner le tout, on ne perd pas de temps en déplacement. Oui, le fitness chez soi en suivant un cours sur DVD, voire sur internet où l'offre en programmes sportifs explose littéralement, est une solution extrêmement alléchante. Reste que...

Lorsqu'on demande à Mathieu Saubade, médecin du sport au CHUV, à Lausanne, de nous conseiller quelques-uns de ces programmes, il se trouve bien emprunté. Sceptique? Il préfère rappeler les maîtres mots pour tout un chacun qui veut faire du sport: adapté et plaisir. «Si on fait du sport juste dans le but de perdre quelques kilos ou d'avoir le ventre plat, cela ne suffit pas. La motivation retombe très vite», relève le spécialiste. A l'inverse, il note que le fait de payer une cotisation peut inciter le sportif à poursuivre ses efforts. L'important n'est toutefois pas là.

À CHACUN SON PROGRAMME

De fait, tout programme de fitness, de yoga, de musculation, et bien d'autres encore, doit d'abord être adapté à la personne. «C'est bien le problème des DVD et surtout des cours sur internet, relève Mathieu Saubade. Ils ne sont pas forcément mal faits, même si n'importe qui peut se déclarer expert et y aller de son programme, mais ils ne sont pas forcément adaptés aux besoins spécifiques de chacun.» En clair, ils ne tiennent pas compte de la morphologie, de l'hygiène de vie, de l'expérience et d'éventuels problèmes de santé.

Par ailleurs, même si certains cours sont de qualité, le danger vient aussi des sportifs eux-mêmes. «Les gens ne suivent pas toujours ce qu'on leur dit, ils visent l'efficacité et on a beau insister sur l'importance de l'échauffement, ils passent outre.» Conséquence: Mathieu Saubade reconnaît que des adeptes du sport à la maison viennent consulter régulièrement.

Alors, faut-il condamner définitivement le fitness et autres activités physiques à domicile? Le médecin n'est pas aussi catégorique. S'il ne peut recommander tel ou tel programme, il est d'avis «qu'il faudrait, si possible, se faire coacher au début pour apprendre juste, pour initier le mouvement. Après, pourquoi ne pas le faire à la maison, mais à condition que le moniteur, qui devient référent, conseille lui-même un programme.» En résumé, il est conseillé de prendre quelques cours dans n'importe quelle discipline avant de se lancer en solo. On y gagnera en efficacité et, surtout, on évitera les blessures. J.-M. R.

QUELQUES SITES

Dynamique: 7 minutes work out, Les exercices durent tous 30 sec. Attention, deux ou trois d'entre eux peuvent déplaire aux voisins du dessous. Gratuit. **http://7minworkout.net/**

Zen: YoBoHoFitness. Pour les fans de Pilates, mais c'est en anglais. Cela dit, on arrive à suivre facilement. Gratuit. **www.youtube.com/user/YoBoHoFitness**

Sportif: Fitness blender. En anglais, mais là non plus ce n'est pas un obstacle. Gratuit **www.fitnessblender.com**

Fitness: Gym direct. En français, comme au fitness, on transpire. Gratuit. **www.youtube.com/user/GymDirectD8**

Sobre: P4Pfrançais. Bien fait, efficace, mais guère entraînant. Gratuit. **www.youtube.com/user/P4Pfrancais**