Pour bien démarrer l'année, Maëva chargée de prévention & référente des séjours en Centre Val-de-Loire, vous donne quelques conseils pour une reprise d'activité physique en toute sécurité :

Le mois de janvier est souvent synonyme de bonnes résolutions. La reprise d'une activité physique en fait très souvent partie. Si c'est votre cas, je vous propose quelques conseils pour que cette reprise se passe au mieux.

Reprendre progressivement

Je vous conseille pour reprendre une activité physique de démarrer avec des activités douces, à raison de 2 à 3 fois par semaine avec une durée de séance de 30 à 45minutes. Les temps de récupération sont également importants pour ne pas se blesser. Vous pourrez augmenter votre temps d'activité ainsi que la fréquence au fils des semaines et mois.

Quelques exemples d'activités physiques pour une reprise : la marche à pied ; la marche nordique ; le vélo ; la natation ; l'aquagym ; le yoga ; le Pilates ; le stretching, la gym douce, la gym sur chaise, la danse sur chaise

Bouger au quotidien

Mettez à profit toutes les situations de la vie quotidienne pour bouger. Privilégiez la marche ou le vélo pour les trajets courts. Vous pouvez également prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur quand c'est possible. Il vaut mieux faire un petit peu tous les jours plutôt qu'une grosse séance occasionnellement. Pourquoi ne pas instaurer un échauffement/ réveil musculaire tous les matins ? La régularité est la clef de la progression et de l'amélioration de votre santé !

Si vous avez un animal de compagnie, vous pouvez essayer de le sortir plus ou, une fois par semaine, faire un plus grand tour.

Trouver l'activité qui vous plait/ vous correspond

Pratiquer une activité régulière, d'accord, mais pas facile de rester motivé. Trouvez une activité qui vous plait. Pour rester motiver, la notion de plaisir est importante... Aujourd'hui il existe tout un panel d'activités physiques. Attention tout de même, à bien respecter les consignes de sécurité et que l'activité soit adaptée à vos douleurs et/ou pathologies et encadrée par un professionnel.

N'hésitez pas à pratiquer à plusieurs quand c'est possible, il ne faut pas sous-estimer le pouvoir de la motivation collective !

N’hésitez pas à vous faire accompagner si besoin

Vous pouvez consulter un médecin et faire un bilan de santé afin d’avoir le feu vert pour reprendre une activité physique. Je vous conseille de vous tourner vers de l’Activité Physique Adaptée, surtout pour une reprise. Vous pouvez également vous faire accompagner par un professionnel qui saura vous guider, et vous conseiller pour que cette reprise se passe au mieux.

Sur le site internet mes cours Siel Bleu vous trouverez tous les cours collectifs à proximité de votre domicile : https://mescours.sielbleu.org/group-classes