

Bien dans mon corps

Un sport pour quoi faire ?

Chaque personne qui envisage de faire du sport le fait pour des raisons qui lui sont propres : besoin de se défouler, envie de se dépasser, désir de plaire, etc.



Sport ou activité physique ?

"Activité sportive" ne doit pas être confondue avec "activité physique". Aller faire ses courses à pied, faire du vélo le dimanche après-midi avec ses enfants, nager quelques longueurs dans la piscine du jardin : ces activités ne peuvent pas être qualifiées de sport. Ces activités physiques sont toutefois louables car elles luttent contre la sédentarité. En termes de bénéfices pour sa santé, il n'est pas nécessaire de pratiquer un sport. Une activité physique pratiquée plusieurs fois par semaine, voire tous les jours, suffit.

Les activités sportives englobent les disciplines pratiquées en club ou en association et qui impliquent des entraînements réguliers menés à un rythme soutenu, avec éventuellement l'objectif de réaliser des performances.

Une activité menée individuellement hors d'un cadre organisé peut également être considérée comme un sport à partir du moment où elle est pratiquée dans les mêmes conditions de régularité et

d'intensité.

La pratique sportive demande un investissement supérieur à l'activité physique, en temps et en motivation. Avant de choisir un sport, il est important de se demander si cet investissement est possible afin de s'éviter déception et découragement.

Pour se faire plaisir

Avant toute autre chose, le plaisir doit être le facteur principal dans le choix d'un sport. Sans ce sentiment de plaisir, il est difficile de persévérer ou de maintenir l'assiduité nécessaire aux progrès des performances et aux bénéfices sur la santé. Le plaisir pendant la pratique d'une activité sportive peut revêtir de multiples aspects : excitation immédiate ressentie lors des entraînements, euphorie d'avoir réussi une épreuve, joie d'améliorer une performance personnelle ou simplement de se retrouver entre amis, bien-être après une activité sportive, etc.

D'autres plaisirs peuvent également être trouvés dans le sport : nouvelles sensations (sports de glisse, vol libre, sports de vitesse, etc...), nouveaux environnements (haute montagne, fonds marins, forêts, falaises, etc...) ou découverte d'un animal (équitation).

Pour se maintenir en forme

Se maintenir en forme est la motivation la plus courante chez les personnes qui pratiquent un sport. Les bénéfices d'un sport sur la santé sont très nombreux et contribuent globalement à l'amélioration de la qualité de vie :

- meilleure ventilation pulmonaire ;
- renforcement du cœur et des vaisseaux, qui participe à prévenir l'hypertension artérielle et l'infarctus ;
- augmentation de la masse musculaire et, associée à une alimentation adaptée, diminution de la masse grasse (lutte contre le surpoids et l'obésité) ;
- diminution du risque de diabète de type 2 (diabète gras de la personne âgée) ;
- entretien des os et des articulations (lutte contre l'ostéoporose et l'arthrose) ;
- maintien des réflexes et de la coordination motrice (lutte contre les chutes chez les personnes âgées) ;
- lutte contre le stress, l'isolement, le manque d'estime de soi, l'anxiété et la dépression ;
- prévention des problèmes d'érection (impuissance) chez les hommes de plus de 40 ans.

Pour profiter de tous ces bénéfices, il est souvent plus efficace de pratiquer plusieurs sports ou activités physiques aux vertus complémentaires. L'association d'un sport qui développe la résistance (par exemple la musculation) à un sport développant l'endurance (par exemple la natation) permet un entraînement complet de l'ensemble du corps.

Pour maigrir

Brisons un mythe : le sport en lui-même suffit rarement pour perdre du poids. Pour cela, il doit être associé à un régime alimentaire adapté. Penser que la pratique d'un sport va pouvoir compenser une alimentation trop riche est illusoire. Pour brûler un kilogramme de graisse, il faudrait par exemple faire 140 km de marche ou 100 km de jogging ! Quel que soit le sport, sa capacité à brûler les kilos de trop est très limitée. Alors pourquoi dit-on aux personnes qui veulent

perdre du poids de pratiquer un sport ?

Lorsqu'un régime alimentaire destiné à perdre du poids est mis en place isolément par un professionnel, il va mettre le corps en demande d'énergie car l'alimentation ne suffit plus à couvrir ses besoins. Spontanément, le corps va obtenir cette énergie en " brûlant " des graisses et du muscle, c'est-à-dire en transformant le tissu adipeux et les protéines musculaires en sucres.

La pratique régulière d'un sport va forcer le corps à préserver les muscles et à se tourner vers la graisse pour trouver l'énergie qui lui manque. Pour cette raison, la pratique d'un sport est le compagnon indispensable d'un régime destiné à perdre du poids. Elle permet de brûler plus d'énergie (la dépense énergétique liée au sport contribue à l'effet final), mais surtout évite que le corps ne consomme du muscle plutôt que du gras.

Dans le choix d'un sport destiné à accompagner un régime amincissant, on a tendance à préférer les sports d'endurance. En effet, les sports pratiqués sans interruption pendant au moins une demi-heure sont ceux qui déclenchent le mieux le processus de consommation des graisses. Dans le cas des personnes obèses, le choix du sport à pratiquer est aussi fonction de l'état de leurs articulations, en particulier au niveau des hanches et des genoux. Pour ces personnes, la natation ou le vélo sont des sports d'endurance bien adaptés car ils soulagent les articulations du poids du corps.

Pour entretenir des relations sociales

Le sport se pratique souvent à deux ou en groupe. C'est une occasion de se retrouver entre amis ou de faire de nouvelles connaissances. Le sport est parfois une aide pour rompre l'isolement. Les personnes qui préfèrent les activités individuelles aux sports collectifs ont néanmoins la possibilité de les pratiquer dans le cadre d'un club où elles pourront rencontrer d'autres amateurs et participer à des épreuves au sein d'un groupe.

Pour dépasser ses limites

La compétition (contre les éléments, un adversaire ou une équipe) est un excellent outil de motivation pour pratiquer un sport. Même pour un sport individuel, les épreuves s'abordent souvent par équipe. En compétition, il est important de ne pas décevoir son entraîneur et ses partenaires (et, au final, soi-même) ce qui permet de s'entraîner avec plus d'assiduité et de sérieux. La compétition offre également l'occasion d'évaluer son niveau, de pousser ses capacités au maximum, d'apprendre à gérer l'anxiété de l'épreuve. Elle peut se faire à de nombreux niveaux : rencontres interclubs, championnats de maîtres (adultes), tournois associatifs, etc.

La compétition est-elle une bonne chose ?

Certains sportifs n'envisagent pas de pratiquer une activité sportive sans compétition à la clé. Attention ! Dans le cadre d'une compétition, il est tout à fait possible de dépasser, sans s'en rendre compte, ses capacités physiques et d'aboutir à des accidents. L'âge doit aussi être pris en compte. Participer à des compétitions sportives lorsque l'on a dépassé la quarantaine présente plus de risques.

Si le but d'un sportif est de se maintenir en forme, de se détendre sans être tenté par la compétition, il ne doit surtout pas se forcer. Le sport doit rester un plaisir, il n'est pas nécessaire de souffrir pour progresser.

Pour plaire

La beauté est une question d'époque, de mode et de culture. Mais de tout temps, les figures athlétiques ont servi d'étalon à la représentation physique. Choisir de faire du sport pour plaire (ou se plaire) est donc compréhensible.

Ce bénéfice peut être ressenti même sans modification majeure de la morphologie : un ventre un peu plus plat, des jambes un peu plus fermes peuvent suffire pour que la personne ait une meilleure image d'elle-même et se sente plus confiante en ses capacités.

De plus, le simple fait d'avoir une activité sportive, même sans grand bénéfice esthétique, donne une image de soi plus positive qui se retrouve également dans le regard renvoyé par l'entourage.

Pour gérer le stress

Bon nombre d'activités sportives ont un effet bénéfique sur le stress : natation, tirs, yoga, taiji, etc... Le sport déclenche dans l'organisme la production d'hormones appelées endorphines. Ces hormones déclenchent chez l'individu une telle sensation de bien-être qu'une véritable dépendance peut s'installer. Le sport oblige également à se concentrer sur autre chose que ses idées noires, son travail ou ses ennuis domestiques. Il permet d'avoir des moments pour soi-même, en dehors des tracasseries de la vie quotidienne.

De nombreuses activités sportives, notamment celles qui se pratiquent en pleine nature, aident à s'évader, à changer d'horizon. Une manière de s'éloigner des problèmes, non pas pour les fuir, mais pour les aborder plus sereinement.

La compétition permet d'acquérir une meilleure confiance en soi et d'apprendre à gérer des moments de tension. Elle contribue à une amélioration de la capacité à prendre du recul, capacité qui est la clef de la gestion du stress.
