



# DL

Your personal trainer

## Bien préparer son activité sportive

Voici quelques informations et consignes pour mieux appréhender la pratique d'une activité sportive.

### Le choix de l'activité

La première chose est de décider quel type d'activité physique vous aimeriez faire. Celle-ci doit correspondre à votre personnalité et à votre style. Par exemple, si vous avez peur du regard des autres, préférez des activités comme la course à pied, le cyclisme ou, au contraire, optez volontairement pour un sport en salle afin de combattre votre crainte. Une fois que vous avez choisi votre sport, adoptez une stratégie de court terme. Un plan d'entraînement peut être un facteur indispensable pour effectuer des progrès. L'important, également, est d'être attentif aux sensations éprouvées, à ce que votre corps et votre esprit ressentent en terme de bénéfices. Ce seront d'excellents facteurs de motivation pour transformer votre activité en un passe-temps habituel et indispensable.

### Au commencement ...

Lorsque vous débutez votre activité, soyez attentif à modérer vos efforts. Commencez par faire ce qui entre dans vos capacités et évitez la tentation de trop en faire d'un coup. Il vaut mieux de petits accomplissements gradués dans le temps qu'un gros effort suivi d'un arrêt brutal. Ce serait un échec !

Et si vous ratez un entraînement parce que vous vous sentez fatigué ou pour tout autre raison, ne vous sentez surtout pas coupable. Dans ces moments là, pensez à tout ce que vous avez déjà accompli et à ce qu'il vous reste à faire pour progresser.

### Contactez votre coach



**Damien Lagoutte**

27 rue Notre Dame | 69006 LYON

T. 06 70 02 96 51

contact@your-personal-trainer.fr

### La fréquence des exercices ?

Le message courant est de préconiser des activités régulières à des intensités modérées. Mais c'est une recommandation générale. Différents types d'activités à diverses intensités augmenteront également votre niveau de condition physique et par la même, votre santé. Par exemple, une promenade après le déjeuner, même insuffisamment intense peut fournir une amélioration de l'endurance ainsi que donner à l'organisme un moment de détente avant de retourner au travail. Ceci améliorera votre humeur et réduira votre stress tout en amenant une dépense calorique. Cette accumulation de petites mais régulières périodes d'exercices pendant vos temps libres peut, à la fin, apporter une grande différence au niveau de la balance énergétique. Simplement rester debout pendant une heure au lieu de rester assis devant la télévision chaque jour dépensera l'équivalent de 1 à 2 kilogrammes de gras par an. Une marche de 20 minutes par jour fera une différence de 5 kilos par ans.

### Mémo

#### Pour résumer l'activité physique doit :

- impliquer les muscles principaux du corps
- imposer une charge de travail supérieure à ce qui est réalisé habituellement
- requérir une dépense énergétique minimale égale à 700 kcal/semaine
- être réalisée régulièrement et si possible tous les jours

#### Pour un bénéfice maximum au niveau de la santé il faut :

- Inclure des périodes d'exercice à intensité élevée
- Inclure une variété d'exercices
- Utiliser la plupart des muscles, incluant le haut et le bas du corps
- Dépenser plus de 2000 kcal/semaine
- Maintenir cela durant toute la vie