

bien-être



OBJECTIF SPORT: BOUGER, MAIS SANS PRESSION

TROUVER UN SPORT QUI NOUS PLAÎT, ÉCOUTER NOTRE CORPS, LAISSER DE CÔTÉ LA PRESSION DE PERFORMER: LES CONSEILS D'UNE COACH POUR S'ENTRAÎNER SANS STRESS

TEXTE ELLEN DE MEESTER

En janvier 2022, mois des bonnes résolutions, un trend fitness pas comme les autres faisait son apparition sur la plateforme TikTok: le 75 *Soft Challenge*, parodie plus douce du fameux 75 *Hard Challenge*, un défi lifestyle et sportif extrêmement intense, étalé sur septante-cinq jours. Alors que l'original, du haut de ses 500 millions de vues, s'avère bien plus dangereux que bénéfique, un mouvement opposé n'avait pastardé à le contrebalancer, faisant l'apologie d'une manière plus douce de garder la forme. Ainsi, à défaut de vanter les mérites d'un nouveau genre de cardio, d'un hack fitness incontournable ou d'un objectif herculéen à atteindre, le nouveau trend serait-il simplement... de s'écouter? Bouger reste évidemment nécessaire (TOMS recommande 150 à 300 minutes d'activité à intensité modérée, ou 75 à 150 minutes d'activité d'intensité soutenue, chaque semaine), mais il semble que la pression de performer à tout prix se dissipe un peu.

4 conseils pour s'y (re)mettre en douceur

«Alors que ces dix dernières années, les courses et autres semi-marathons se sont beaucoup démocrati-

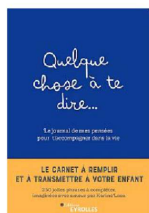
sés, créant un véritable phénomène de mode et une recherche de performance, je constate que cet effet s'est un peu tassé, explique la coach sportive professionnelle Lou Lefebvre (créatrice de All Champs). Je reçois de moins en moins de clients souhaitant se préparer à ce genre de compétition.»

1. Trouver un sport qu'on aime Si l'anticipation d'un concours sportif peut s'avérer très motivante, le plaisir et les endorphines peuvent aussi nous encourager à chausser nos baskets, tant qu'on déniche le sport qui nous plaît réellement (danse, zumba, natation, tennis... les possibilités sont infinies!). Plus besoin, à ce moment-là, du *tic-tac* sévère d'un chrono.

2. Marcher au quotidien «Durant la pandémie, l'on s'est beaucoup mis en quête de nouvelles activités sportives plus faciles, ne nécessitant pas de se rendre dans une salle», poursuit Lou Lefebvre. Ainsi la coach rappelle-t-elle le boom de la marche, activité dont les bienfaits ont été largement prouvés: «Il s'agit d'une pratique sportive non traumatisante pour le corps, contrairement à

PHOTOS: ALJUS VEDEL/GETTY IMAGES - ED. ENROULES

MAIS ENCORE...



LEUR PARTAGER NOS PENSÉES

Même avant qu'ils ne soient capables de saisir un traitre mot de ce qu'on peut bien leur raconter, on aurait tant de choses à dire à nos enfants! Des idées, des mots doux, des réalisations folles, des brins de sagesse, des leçons de vie qu'on tient absolument à leur transmettre... On voudrait tout noter dans un carnet, mais il n'est pas toujours aisé de trouver les mots justes (ou le temps). Ainsi, pour nous aider à leur offrir ces pensées et ces souvenirs, même quelques années plus tard, la psychopédagogue Karine Laca a imaginé le journal *Quelque chose à te dire...* (Éd. Eyrolles), débordant de 250 phrases à compléter et d'espaces de rédaction, organisés par thèmes pour ne jamais manquer d'inspiration. Une fois le livre rempli, il ne reste plus qu'à l'offrir aux petits devenus (plus) grands, afin qu'ils préservent ce trésor et le ressortent dès qu'ils ont besoin d'aide ou de réconfort. Une belle idée touchante, pour les mamans et les papas. [10M]

la course à pied, et que l'on peut pratiquer sans risque.» D'autant plus qu'elle s'implémente par des habitudes très simples.

3. S'étirer au lever En complément, Lou Lefebvre recommande le stretching matinal: «Cela peut durer seulement quelques minutes, le temps d'enrouler notre colonne vertébrale pour toucher nos orteils, puis de se redresser progressivement et de l'enrouler à nouveau, lentement, quatre ou cinq fois, précise-t-elle. Rien que ça peut déjà faire une différence.»

4. Ne pas tout confondre Mais ce type de mouvement ne remplace pas une vraie séance de sport. C'est là qu'on retrouve le trend de l'exercice *snacking*, en vogue durant la crise sanitaire, consistant à pratiquer quelques minutes d'exercice physique, plusieurs fois par jour, plutôt que de s'adonner à une longue séance. Trop facile? Pour Lou Lefebvre, il convient de distinguer nos mouvements quotidiens d'une activité sportive, lesquels sont complémentaires mais pas interchangeables: «Danser dix minutes dans la cuisine, s'étirer, prendre les escaliers, c'est juste vivre, explique-t-elle. Ces habitudes sont cruciales, car ce sont elles qui nous empêchent d'être sédentaires. Mais elles ne sont pas égales à une séance de HIIT ou un footing, même courts, qui représentent une véritable activité sportive, sachant qu'on aura dégagé du temps pour s'y consacrer.» Le mémo est donc simple: en 2022, on bouge... mais pour nous, pour notre bien-être, et pas pour performer. ●

WWW.FEMINA.CH

Un hiver en pleine forme

NOUVEAU Similasan Echinacea Plus Comprimés

Similasan Echinacea Plus contient Echinacea, Gelsemium et Aconitum.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les informations figurant sur les emballages. Destiné à la thérapie individuelle, utilisation et posologie selon instructions du spécialiste conseil. Similasan AG

Similasan