

# LES DIX COMMANDEMENTS DU SPORTIF

Pour retirer de l'activité physique un bénéfice maximum en toute sécurité, les spécialistes réunis à Québec et à Monaco comme ceux de l'Université de Californie recommandent le respect de certaines règles de base.

1. Il faut s'assurer que l'on jouit d'un bon état général. Le médecin aura à coeur de conseiller ses patients, surtout s'ils ont plus de 50 ans, sur le choix d'un sport adapté.

2. Il faut s'entraîner 3 à 5 fois par semaine durant au moins un quart d'heure et y trouver du plaisir. A cet effet, rien n'empêche d'alterner les activités.

3. Il faut y aller progressivement, surtout si l'on était jusque là un sédentaire impénitent.

4. Même le travail en force n'exclut pas la souplesse. Ceci afin d'éviter bien des accidents.

5. La régularité est essentielle. Il vaut mieux pratiquer une fois par semaine, chaque semaine de l'année, plutôt qu'une semaine chaque année.

6. L'échauffement permet à l'appareil cardio-vasculaire de s'adapter à l'effort. Il s'agit de débiter l'exercice à un rythme léger et de le terminer en ralentissant progressivement le mouvement.

7. Il faut tenir compte des conditions atmosphériques et éviter de pratiquer un exercice très fatigant lorsque la température est supérieure à 25°C et que l'humidité dépasse les 70%.

8. Les hydrates de carbone permettent de maintenir un bon équilibre énergétique. Il est recommandé d'en prendre 2 à 3 heures avant l'exercice sous forme d'un repas complet; pendant l'exercice sous forme d'une boisson sucrée ou d'une barre de chocolat par exemple; après l'exercice sous forme d'un en-cas éventuel, afin de restaurer aussitôt que possible les réserves de glycogène.

9. On ne le dira jamais assez: il faut boire, boire et encore boire, avant, pendant, après l'effort sportif. De l'eau mais aussi une boisson isotonique hydratante, jus de fruit, eau sucrée, thé léger sucré (si l'on y tient). Ni café, ni soda, ni bière!

10. Il faut savoir s'arrêter:

- si l'on transpire anormalement,
- si l'on perd le souffle,
- si l'on éprouve une crampe,
- si l'on ressent des vertiges.

Ajoutons pour terminer que l'exercice en groupe aide fortement tant à la régularité qu'au plaisir éprouvé.