



LES DIX MEILLEURS SPORTS

Voire SANTÉ

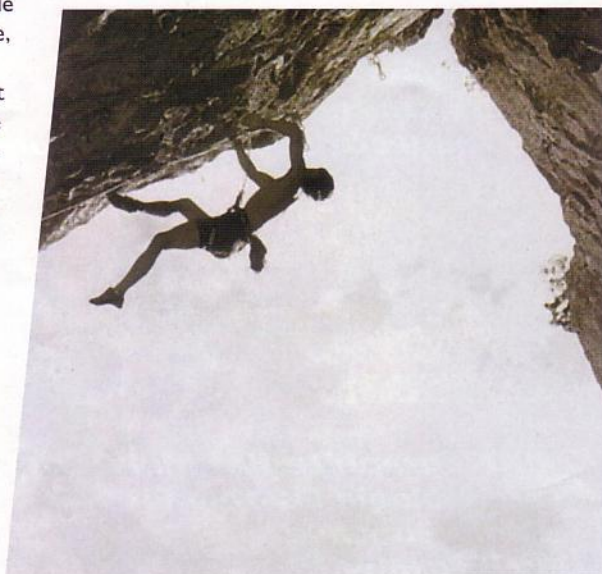
N'est-il pas ironique que dans un monde imparfait peu de choses soient entachées d'illogismes et de risques de blessure que la recherche de la forme physique ?

Endurer le supplice de plusieurs kilomètres de footing sur les pistes ou les sentiers peut être excellent pour le cœur et les poumons mais n'apporte rien au haut du corps et peut se révéler catastrophique pour les articulations. La musculature avec des poids peut développer la force musculaire en général mais pas celle du muscle le plus important de tous, le cœur. Quant à la natation, même si elle semble être l'activité idéale faisant travailler l'ensemble du corps, elle ne permet de dépense de calories qu'avec une technique précise, difficile à acquérir.

Etant donné tous ces problèmes, est-il surprenant que 70% des Américains ne fassent pas d'exercice physique de façon régulière ? C'est ce que rapportent les centres de contrôle et de prévention des maladies. Pourtant, surprenant ça l'est, lorsqu'on considère les bienfaits apportés par des activités physiques aussi modérées que la marche ou le jardinage dont on s'est rendu compte qu'ils soulagent la dépression, favorisent la perte de poids, fortifient les os, réduisent les risques de tensions artérielles, de diabète, de cancer du colon et des décès prématurés. Tout ça est très bien pour encourager « les mollasons » mais qu'en est-il de ces fanas des salles de gym qui passent des heures innombrables à faire des exercices et à suivre des cours de step ? Hélas, ils perdent leur temps d'une certaine façon car en plus du risque de déchirure, il y a peu de différence entre les bienfaits à long terme d'une activité physique intense et modérée. "Beaucoup d'arguments en faveur de l'exercice physique soutenu relèvent de l'apparence extérieure" fait remarquer Carl Foster, professeur de physiologie à l'université du Wisconsin. "Si vous voulez perdre du poids, une activité physique modérée n'est pas aussi efficace qu'une activité plus soutenue. Ça va si vous souhaitez améliorer votre apparence mais c'est insuffisant sur le plan de la longévité et de la santé à long terme."

Certes. Mais la santé et la forme sont deux choses différentes. La première vise à réduire les risques de maladie, la seconde vise à maximiser les 4 composantes physiologiques de base de la forme : l'endurance cardiorespiratoire, la force musculaire, l'endurance musculaire et la souplesse.

Bien sûr, on peut être en bonne santé sans être en forme, et vice versa. Cependant, si les personnes qui ont perdu la forme et qui soufflent au moindre effort peuvent néanmoins atteindre leur espérance de vie maximum, ils le feront dans des conditions plus pénibles que ceux qui se seront efforcés d'y arriver en maintenant leur forme physique.



Pour ceux qui préféreraient se situer dans cette dernière catégorie, nous avons mis au point une liste des 10 sports, "les meilleurs pour la santé". Chacune de ces activités sportives représente une façon de vous mettre en forme et d'y rester, pourvu que vous la pratiquiez de façon à limiter le risque de blessure et que vous alterniez des programmes d'entraînement pour couvrir tous les besoins physiologiques de base.

EVALUATION DE LA MÉTHODOLOGIE

Les classements se basent sur des concertations d'experts en la matière (entraîneur, compétiteurs, physiologistes) et prennent en compte l'expérience personnelle.

Les 4 composantes de base de la forme sont classées sur une échelle de 1 à 5.

5 = Excellente, 4 = Très bien, 3 = Bien, 2 = pas mauvais, 1 = Rien de particulier

Le risque de blessure est mesuré sur l'échelle de 1 à 3.

3 = Bas, 2 = Moyen, 1 = Elevé

La quantité de calories brûlées (entre parenthèses) est basée sur la dépense d'énergie d'une personne de 80kg, sur une durée de 30 minutes et mesurée sur une échelle de 1 à 5.

5 = 450 calories et plus, 4 = de 400 à 450 calories, 3 = de 350 à 400 calories, 2 = de 300 à 350 calories, 1 = de 250 à 300 calories

Ces taux viennent de l'université Américaine de Médecine du Sport. Bien sûr, les avantages sur le plan physiologique, les risques de blessure et la dépense calorique peuvent varier de façon très sensible selon la technique, la force, l'attention et l'enthousiasme avec lesquels le sport est pratiqué.

1) Le Squash :

Activité préférée des gens qui travaillent à Wall Street. L'un de ses avantages est le temps : Une demi-heure sur le court de squash procure une activité cardiorespiratoire impressionnante. Des échanges longs et le fait de courir pratiquement en permanence renforcent l'endurance et la vigueur des muscles de la partie inférieure du corps, tandis que les extensions, les rotations et les changements de directions accroissent la souplesse du dos et de l'abdomen. "Pour les débutants, c'est presque trop, mais une fois que vous êtes habitué, c'est extraordinaire", selon Paul Assaïante, entraîneur de l'équipe de Squash (présente 5 fois aux championnats nationaux inter-universités) de Trinity Collège à Hartford. Pour la préparation, il recommande de combiner le squash avec du yoga et de la course à pied (sprint et fond). Il conseille également de se méfier des étirements au niveau de l'aîne, des déchirures au tendon d'achille et...de la raquette de l'adversaire.

Endurance Cardiorespiratoire : 4.5
Force Musculaire : 3
L'endurance : 5
La souplesse : 3
Calories/ 30 minutes (517) : 5
Risque de blessure : 2
Score : 22.5

2) L'Aviron :

C'est l'un des quelques sports « portés ». Cependant il est excellent pour le cœur, les poumons, les muscles et l'endurance. Les sièges qui glissent dans les coques des bateaux ainsi que les rameurs procurent des séances d'entraînement globales, qui contribuent à développer une musculature longiligne sur l'ensemble du corps. "La plupart des bons rameurs sont forts mais minces" déclare Steve Wagner, entraîneur de l'équipe masculine de l'université Rutgers. Il signale que l'aspect le plus important de l'aviron est une technique adaptée pour les bras, le dos, les jambes et les muscles solides des épaules. Il fait aussi remarquer que la plupart des blessures occasionnées par l'aviron surviennent à l'extérieur de l'embarcation et que celles qui surviennent à l'intérieur sont mineures, tendinites ou muscles du dos trop tendus.

Endurance Cardiorespiratoire : 5
Force Musculaire : 4
L'endurance : 5
La souplesse : 2
Calories/ 30 minutes (302) : 2
Risque de blessure : 3
Score : 22

3) L'escalade :

A condition de ne pas faire de chute mortelle, l'escalade est excellente pour tout sauf pour la santé cardiorespiratoire. C'est une activité anaérobie, basée sur des poussées brutales d'énergie pour passer d'une prise à une autre. Si cela n'est pas très utile sur le plan cardiaque, c'est excel-

lent pour la force, l'endurance et la souplesse. La succession d'étirements et de contraction contribuent au développement des muscles longs et fins chez les grimpeurs» dit Yvan Green qui dirige le programme d'escalade au centre sportif de Chelsea à New York. "Le poids et les pompes sont une bonne préparation mais le seul moyen de développer la force de prise, c'est d'empoigner un rocher. Ne vous laissez pas tromper par la lenteur du rythme, à la fin d'une longue journée d'escalade, je ne sens dans le même état que si j'avais lutté contre des semi-remorques."

Endurance Cardiorespiratoire : 1
Force Musculaire : 5
L'endurance : 4
La souplesse : 5
Calories/ 30 minutes (475) : 5
Risque de blessure : 2
Score : 22

4) La natation :

On n'insistera jamais assez sur l'importance de la technique dans ce sport complet, qui agit plus spécifiquement sur la santé cardio-respiratoire et la résistance musculaire générale. "C'est difficile de maintenir la bonne technique 30 minutes d'affilées", fait remarquer Michael Collins, entraîneur d'Irvine Novaquatics, un groupe de natation à Irvine en Californie. "Sans une bonne technique, beaucoup de nageurs ne font pas assez de d'efforts au cours de la séance d'entraînement et n'en retirent aucun bénéfice, ni pour développer leur force, ni pour perdre du poids." Collins conseille de s'entraîner par intervalle : nager 2 longueurs, s'arrêter pour reprendre son souffle et recommencer afin d'en tirer le maximum de bienfait. Il conseille aussi de compléter l'entraînement avec des exercices de fond, les poids et le yoga, pour aider à conserver l'alignement et la conscience de son corps.

Endurance Cardiorespiratoire : 4.75
Force Musculaire : 3
L'endurance : 5
La souplesse : 3
Calories/ 30 minutes (345) : 2
Risque de blessure : 3
Score : 20.75

5) Le ski de fond :

Le ski de fond est imbattable comme exercice physique complet. Avancer sur la neige fait travailler tous les groupes musculaires, tandis que les conditions changeantes du terrain et du temps procurent un extraordinaire entraînement par intervalle. "Rien que le fait de réchauffer son corps par temps froid active le métabolisme et accroît la dépense de calories", affirme Grégory Florez, entraîneur et PDG de Fitadisor.com qui enseigne le ski de fond près de Salt Lake City. Même si les jambes gardent de façon constante la même amplitude de mouvement, ce sport sollicite la

souplesse des cuisses, du dos et des épaules. Bien sûr, on ne peut pas toujours compter sur le temps, mais les pistes nordiques permanentes sont là pour ça.

Endurance Cardiorespiratoire : 5
Force Musculaire : 3.5
L'endurance : 5
La souplesse : 3
Calories/ 30 minutes (345) : 2
Risque de blessure : 2
Score : 20.5

6) Le Basket :

Endurance Cardiorespiratoire : 4
Force Musculaire : 3
L'endurance : 5
La souplesse : 4
Calories/ 30 minutes (302) : 2
Risque de blessure : 1
Score : 19

7) Le cyclisme :

Endurance Cardiorespiratoire : 5
Force Musculaire : 3
L'endurance : 5
La souplesse : 4
Calories/ 30 minutes (431) : 4
Risque de blessure : 1
Score : 19

8) La course à pied :

Endurance Cardiorespiratoire : 5
Force Musculaire : 3
L'endurance : 4
La souplesse : 1.5
Calories/ 30 minutes (431) : 4
Risque de blessure : 1
Score : 18.5

9) Le pentathlon moderne :

Endurance Cardiorespiratoire : 4.5
Force Musculaire : 3
L'endurance : 5
La souplesse : 3
Calories/ 30 minutes (264) : 1
Risque de blessure : 2
Score : 18.5

10) La Boxe :

Endurance Cardiorespiratoire : 3.5
Force Musculaire : 3
L'endurance : 5
La souplesse : 2
Calories/ 30 minutes (302) : 2
Risque de blessure : 2
Score : 17.5