

den ins!der

n° 74 • Juni 2018

À vos marques...



**Fondation
Cancer**

Info - Aide - Recherche



Mieux vaut battre des records qu'être rabat-joie !

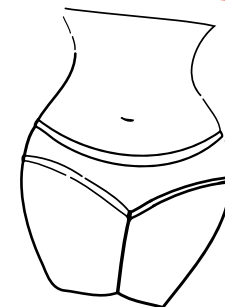
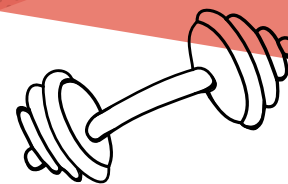
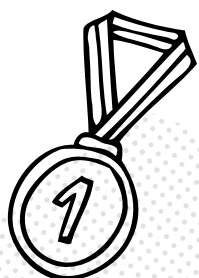


Solliciter son corps de façon intensive, une affaire de sportifs de haut niveau ? Non seulement c'est faux, mais c'est passer à côté de tous les bienfaits qu'apportent le sport et l'activité physique, à savoir plus d'endurance, une meilleure santé, un corps plus sculpté, une tête libre et une énergie positive.

Pour tous sans exception, le sport est donc un loisir formidable. L'exercice physique est pour tes muscles aussi important que ton alimentation l'est pour ton estomac !

Peu importe que tu sois grincheux, froussard ou un ambitieux champion dans ta discipline, tu trouveras dans cette brochure des infos vraiment intéressantes pour tous les cas de figure.

Exceptionnellement, tu peux même te rasseoir dans ton canapé pour les lire !



Rien à perdre

- 1 > Faire de l'exercice procure des sensations agréables : raffermissement musculaire, diminution de la masse grasse, souplesse accrue.
- 2 > Faire de l'exercice améliore la confiance en soi et dans les autres : les sports collectifs favorisent l'esprit d'équipe.
- 3 > Faire de l'exercice augmente la persévérance : on se fixe des objectifs et on apprend progressivement à les atteindre.
- 4 > Faire de l'exercice n'est pas seulement bon pour la santé physique : un esprit sain dans un corps sain, disait-on déjà dans l'Antiquité.

Il peut arriver que sport rime parfois avec blessures.

Si toutefois les consignes et les règles de jeu sont respectées et que le corps n'est pas constamment surmené, il y a peu à craindre, bien au contraire.



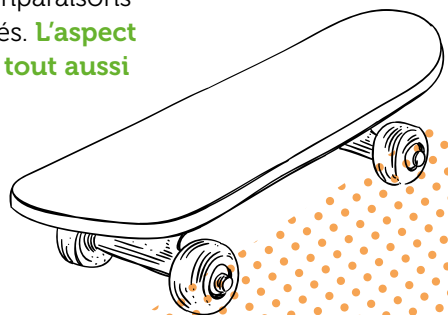


Un démarrage zen

Le début de l'année **2018** a été marqué par les Jeux Olympiques d'hiver à **Pyeongchang en Corée du Sud**. Le monde entier a pu regarder s'affronter les meilleurs sportifs de **93 pays** différents dans **15 disciplines**.



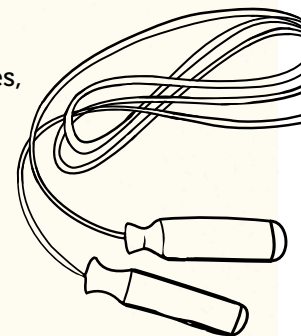
Compétition ou non, le sport ne doit pour autant pas être une torture. Le sport ne se limite pas à des comparaisons et des rivalités. **L'aspect ludique est tout aussi important.**



Quel type de sportif es-tu ?

Lorsque tu fais de l'exercice physique ou que tu t'entraînes, préfères-tu être seul ou avec d'autres ?

Activités / disciplines individuelles



Avec **la natation**, on se sent plus léger, on ménage ses os tout en améliorant sa condition physique et en faisant travailler l'ensemble des muscles.

Le jogging ou **la course** à pied à allure modérée sont peu onéreux et développent le système cardio-vasculaire.

La corde à sauter n'est pas réservée aux enfants et aux boxeurs. Elle permet de travailler la coordination et le sens de l'équilibre sans contrainte ou connaissances préalables, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur.

L'escalade de bloc, escalade à faible distance du sol, aide à contrôler son corps et libère la tête car l'attention est essentiellement centrée sur le mur.


L'aquajump correspond à la pratique du trampoline dans l'eau et en musique. La résistance de l'eau rend ce sport plus difficile qu'il n'en a l'air mais les articulations sont épargnées.

Le slackline permet de travailler équilibre et posture. Il s'agit d'avancer sur une sangle tendue entre deux ancrages.

Les lents exercices d'étirement et de renforcement du **yoga** font travailler des groupes de muscles profonds et apaisent l'esprit.

Les patins ou **rollers** et le **skateboard** se pratiquent avec les bonnes protections dans la rue ou sur la glace et sculptent les muscles des jambes et des fesses.

La souplesse et l'endurance sont deux éléments clés du **ballet**, lequel sollicite l'ensemble du corps.



Activités de groupe / sports d'équipe

Les sports de ballon (**football, basket-ball, volley-ball, handball**) permettent de développer l'endurance, la force physique mais aussi le sens tactique et l'esprit d'équipe.

L'aviron à plusieurs (deux au moins) entraîne une forte dépense énergétique et sollicite avant tout les épaules et le dos.

L'escrime est un sport de combat très ancien qui exige une grande concentration pour la précision des mouvements ainsi qu'un équipement de sécurité adapté.

Le badminton est très intensif, il faut courir, sauter, tourner. Tout l'appareil locomoteur est sollicité. Le fait de se renvoyer gentiment le volant sur la plage n'a pas grand-chose à voir avec le véritable badminton.

L'escalade fait travailler l'ensemble du corps, du bout des doigts jusqu'aux orteils, et apprend à suivre sans crainte et calmement un itinéraire en ayant pleinement confiance en soi et en son partenaire.

Les sports de combat asiatiques (**karaté, kungfu**) n'enseignent pas seulement l'art de l'autodéfense sans l'utilisation d'une arme mais aussi le respect de l'adversaire.

La pratique collective de la **danse (breakdance, hip hop, zumba, hot hula)** divertit autant qu'elle fait transpirer. Avec une bonne chorégraphie, elle améliore le sens du rythme.

Le frisbee est une activité multitâche qui implique de courir, lancer, attraper tout en faisant attention au vent, qu'il soit pratiqué à deux personnes ou en équipe.



Fake it till you make it!

Prévention active

La paresse, c'est ce sentiment tellement confortable qui, le plus souvent, empêche de bouger tout simplement davantage. Chaque jour comprend **24 heures**. Il ne devrait donc pas être si difficile à dégager **une heure** par jour pour des activités physiques de degrés d'intensité variables.

N'attends toutefois pas que l'envie te prenne de te lever de ton canapé. Fais comme s'il n'y avait rien de mieux que de faire du sport tout de suite ! Tu as tout de même un objectif : avoir plus de souffle, être plus musclé, diminuer ton surpoids ou avoir des loisirs plus variés.

Et il n'est pas si difficile de trouver de l'aide pour se motiver à atteindre cet objectif.



Voici cinq conseils :

Planning d'entraînement

Au lieu de faire 60 minutes de sport d'affilée, tu peux par exemple fractionner en deux séances de 30 minutes dans la journée. L'utilité à long terme d'un planning auquel te référer et sur lequel reporter librement tes activités est de mieux pouvoir garder un œil dessus.

Musique

Trouver tout seul la motivation de bouger est parfois un sacré défi. Si, au moins, tu as de la bonne musique dans les oreilles, tu ne pourras pas faire autrement que bouger en rythme.

Partenaire

On ne pose pas volontiers un lapin à quelqu'un qui nous accompagne dans notre parcours, surtout lorsque le sport en commun ne peut se pratiquer qu'à deux, comme l'escalade ou le tennis. À défaut d'avoir véritablement besoin d'un partenaire pour s'entraîner, on peut au moins tirer profit d'un partenaire de motivation. Et en être un soi-même.

Clubs & Associations

S'engager voire payer une cotisation pour tenir ses engagements n'est pas une option pour tout le monde. L'avantage est pourtant évident car au sein d'une association, on est poussés, encouragés. On peut s'entraîner régulièrement et en sécurité grâce à son entraîneur/coach et corriger ainsi des erreurs (de position).

Livret d'étapes

Le livret d'étapes, sorte de journal de bord, dépasse d'un cran le planning d'entraînement. Il permet de visualiser la réussite des objectifs d'entraînement et de viser des récompenses, si tant est qu'être fier de soi et ressentir les changements ne suffisent pas.



Good to go

Tapis de course, vélo elliptique et vélo d'appartement comptent parmi les appareils destinés à un usage domestique. Toi ou un de tes amis possède peut-être déjà une montre connectée ou quelques-uns de ces équipements fitness comme un podomètre, un cardio-fréquence-mètre ?

Ces équipements sont bien sûr plutôt passionnants et pour certains vraiment cools, pas uniquement pour les geeks. Ils ne sont en revanche pas bon marché et dans le cas d'un vélo d'appartement par exemple, prennent de la place. En résumé, tu n'en as pas absolument besoin pour pratiquer un sport.

Un vélo, un tapis de yoga, une bande de résistance élastique et un smartphone peuvent remplacer ces appareils et d'ennuyeuses séances dans une salle de sport. Des exercices adaptés te feront tout autant transpirer.

Les applications ci-dessous, prévues pour l'intérieur et l'extérieur, te montreront comment :

Freeletics^{1,2}

Des centaines de variantes d'entraînements, d'exercices et de programmes de course à pied.

Runtastic^{1,2,3}

Affichage et partage des résultats/données individuelles.

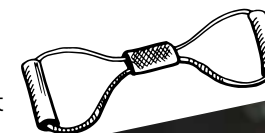
Seven Minute Workout Challenge^{1,2,3}

Pendant sept mois, sept minutes par jour, un mur, une chaise et toi.

Fitocracy^{1,2}

Plus tu t'entraînes, plus tu débloques d'exercices.

1 : Android, 2 : IOS, 3 : Windows Phone





Tu n'es vraiment pas tenté ?

Pas de problème !

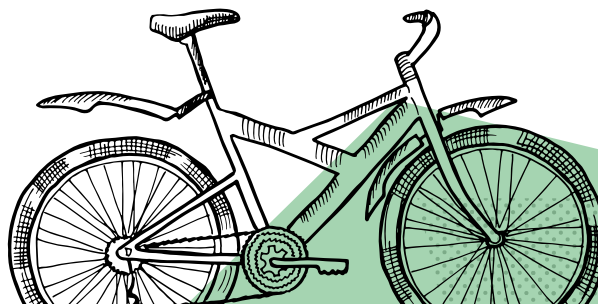
Ton corps fait de la résistance ? Bon, d'accord. Les cours de sport à l'école te font horreur. Faire du sport te coûte tellement qu'il te paraît impossible d'occuper ton temps libre à en pratiquer. Mission impossible peut aussi se lire « **I'M POSSIBLE** », tu sais ? Tout est possible, même un « **moi** » plus en forme, plus flexible. Commence par bouger.

Les astuces du quotidien ci-après te permettront d'intégrer plus d'activités physiques dans tes déplacements habituels. Elles passeront presque inaperçues et ne te coûteront qu'un petit effort mais au bout d'un moment, les sensations physiques s'amélioreront presque automatiquement.

- + Avant le lever, faire des **exercices d'étirement** au lit.
- + Lors du brossage des dents, **contracter les fessiers** plusieurs fois pendant dix secondes, se mettre à répétition sur la pointe des pieds.
- + **Prendre le vélo** plutôt que le bus/ tram, ce qui est même encore plus appréciable par beau temps.
- + **Prendre les escaliers** plutôt que l'ascenseur ou l'escalier roulant (même lorsque tu portes ton sac à dos).
- + **Inspirer et expirer profondément** dix fois en gonflant et en rentrant le ventre.



- + **Tendre la jambe** lorsqu'on est assis à table au moins dix fois et tenir dix secondes.
- + Réfléchir ou téléphoner tout en **faisant des pas** dans la chambre (ou dehors).
- + **Danser** sur les clips ou en écoutant la radio, tout simplement.
- + **Faire un tour de plus** (avec ou sans le chien) dans le quartier.



Le sport au féminin

Entretien avec Eléonora Molinaro

Beaucoup pensent, consciemment ou non, que les garçons sont par nature plus intéressés par le sport que les filles. Nous espérons vivement que ce n'est qu'un cliché. Pour cette partie, nous donnons la parole à une de nos championnes nationales – classée au WTA – Eléonora Molinaro qui a su se faire un nom dans le tennis international.

Alors les filles, c'est à vous avec vos petites sœurs d'écrire maintenant la suite de sport au féminin. Certaines d'entre vous le feront pour elles-mêmes, d'autres le feront pour se dépasser et pour porter un jour notre drapeau dans les compétitions internationales.

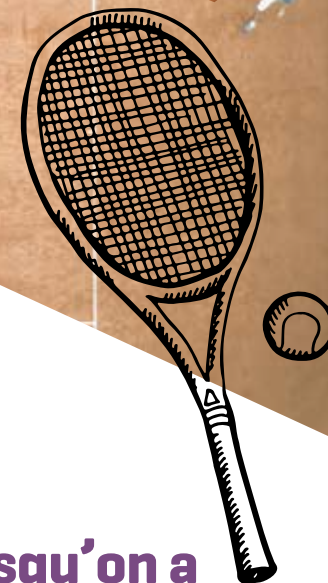
Les garçons, n'en profitez pas pour rester oisifs sur le banc de touche !

Qu'est-ce qui t'a motivée à commencer le sport ?

Le sport a toujours été important à la maison parce que mon père faisait du jogging presque tous les jours et qu'il jouait dans une équipe de foot. Nous avions également deux gros chiens qu'il fallait sortir deux à trois heures par jour. L'exercice physique était donc essentiel dans ma famille et j'ai très tôt aimé en faire. Dans mon école, le sport était encouragé et j'ai ainsi rapidement commencé la gymnastique, le tennis et le karaté.

Que représente le sport pour toi ?

Le sport compte beaucoup pour moi aujourd'hui et je ne peux pas passer deux jours sans en faire. Je l'ai appris dans la douleur lorsque je me suis blessée durant un tournoi et que j'ai été immobilisée pendant six semaines. Je veux être joueuse professionnelle de tennis, donc le sport est devenu un but et je veux gagner ma vie avec.



Comment inciterais-tu les jeunes à faire du sport ?

Le sport permet aussi de se faire des amis, de s'amuser et d'avoir un équilibre sain face au stress du quotidien. Avec toutes les possibilités offertes désormais, chaque jeune peut trouver la discipline qui lui plaît et lui apporte cet équilibre indispensable. Lorsqu'on a fait du sport, on se sent mieux, plus libre. L'activité physique fait du bien au corps et à l'esprit, et après un certain temps, on ne peut plus s'en passer.

« Lorsqu'on a fait du sport, on se sent mieux, plus libre. »



Questions- Réponses

La dernière ligne droite

Tout flemmard qui se respecte dispose d'une foule de bonnes excuses. Toi aussi ?

Tu ne veux pas te montrer tout en sueur ?

À peu près tous les entraînements efficaces peuvent être pratiqués à la maison. Sans grands moyens, mais avec la bonne technique.

Tu n'as pas assez de place ?

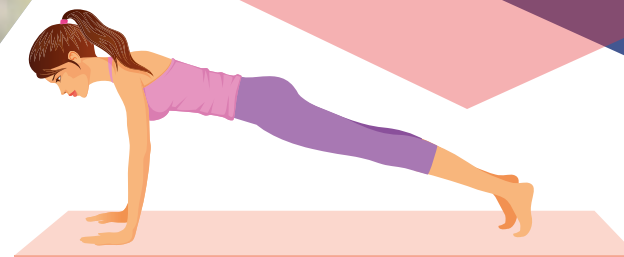
Si c'est trop petit chez toi, va dehors ! Avec les bonnes chaussures et des vêtements adaptés, peu importe la météo.

Tu n'as pas d'argent ?

En soi, personne n'a besoin de payer pour faire de l'exercice. Lorsqu'on ne bouge pas régulièrement toutefois, le prix à payer finit par être élevé. Aucune salle de sport, aucun club n'est indispensable.

Tu n'as pas le temps, tes journées sont tellement rythmées que tu ne peux pas consacrer une heure à une activité physique ?

Tu dois donc rogner sur une autre activité, peut-être le temps passé devant les écrans ou sur les réseaux sociaux.



Tu n'as pas de coéquipier ?

De nombreuses applications mobiles proposent des tutos d'entraînement qui remplacent assez bien un coéquipier. Et si tu pratiques dehors, tu vas sûrement rencontrer d'autres sportifs. Le sport permet aussi cela.

Tu n'as pas envie, pas l'énergie ?

Le premier pas est assurément le plus difficile. Une fois que tu l'auras fait, tu voudras aller au bout de ton programme. Tu gagneras en ambition. Et le meilleur des sentiments, celui de s'être surpassé, sera la cerise sur le gâteau.

Bons plans au Luxembourg

Good food loop

Des tutos rien que pour les sports branchés
www.goodfoodloop.lu/lb/loop

Nuit du Sport

www.nuitdusport.lu

Intra-Urban Youth Dance Festival

www.bit.ly/2q2jkQ5

Sport-Wochen

www.bit.ly/2GPACdF



den ins!der

Abonnement gratuit

Intéressé(e)?

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail
à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

☐ **Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der*
gratuitement 4 x par an.**

Nom Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Date de naissance / /

E-mail

CONCEPTION ET TEXTE : Fondation Cancer. Tous droits réservés.

RÉDACTION : Christa Roth

PHOTOS : iStockphoto

LAYOUT : cropmark.lu | Imprimerie : imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

www.cancer.lu

