

## **C'est à vous. Plein air, pleine forme**

Titre(s) : C'est à vous. Plein air, pleine forme [[periodique]] / Valentine Pétry

Ensemble : Psychologies 481

Auteur(s) : Pétry, Valentine

Editeur, producteur : 01/05/26

Description matérielle : pp.97-100

ISSN : 0032-1583

Note sur la description matérielle : 4

Résumé ou extrait : Des activités d'extérieur récentes et ludiques peuvent aider à relancer une pratique sportive en misant sur le plaisir, la convivialité et un coût limité. Le padel, à ne pas confondre avec le stand-up paddle, se joue à deux contre deux sur un petit terrain entouré de vitres. Grâce aux rebonds, les échanges sont accessibles dès les débuts, ce qui rend la discipline gratifiante rapidement. Chaque joueur couvre environ 50 m<sup>2</sup>, l'intensité peut monter, mais l'effort reste modulable et le risque de blessure est présenté comme plus faible que dans des sports plus brusques comme le squash. La marche japonaise, ou IWT, repose sur une alternance de rythmes validée en 2007 par deux professeurs de l'université de Shinshu au Japon. Pendant 30 minutes, elle combine 3 minutes de marche lente ou normale, à environ 40 % de ses capacités, puis 3 minutes de marche rapide, à 70 %, en mobilisant aussi les bras. Pratiquée au moins 4 fois par semaine, elle renforce progressivement le système cardio-vasculaire et l'endurance. Le roundnet, déjà structuré en France avec une trentaine de clubs, oppose 2 équipes de 2 autour d'un minitrampoline. Facile à installer sur un terrain plat, il peut se pratiquer à la plage ou dans un parc avec un kit d'environ 40 euros, et sollicite notamment les jambes et le dos. L'article se conclut par des conseils nutritionnels d'Amandine Blachon : ne pas supprimer les glucides lors d'une reprise sportive, associer après l'effort légumes, féculents et protéines, viser 1,2 g de protéines par kilo et par jour, et, pour une pratique de 2 heures de sport par semaine, ajouter 1 à 2 cuillerées à soupe de féculents à chaque repas. En cas de forte transpiration, un apport en électrolytes peut aider. Après 50 ans, surtout à la ménopause, l'attention doit porter sur le risque accru d'ostéoporose et de fractures, avec 2 à 3 portions quotidiennes d'aliments riches en calcium....

Sujet - Nom commun : Plein air

Sports