

"Du souffle pour soutenir le rythme quotidien"

Autor(en): **Hegner, Jost**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 3

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995934>

Nutzungsbedingungen


Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



«Du souffle pour le rythme quotidien»

Pour une meilleure qualité de vie

L'endurance représente la capacité de résister sur une durée plus ou moins longue à la fatigue physique, mentale et sensorielle. Une bonne endurance favorise aussi la capacité de récupération. Elle améliore donc la qualité de vie. De plus, les personnes qui s'entraînent régulièrement se nourrissent en général mieux et renoncent souvent au tabac.

Une endurance ludique pour les enfants et les jeunes

Chaque période de la vie bénéficie des apports d'un bon entraînement d'endurance. Si le développement des facultés coordinatrices prime chez les jeunes, la capacité aérobie ne doit pas pour autant être négligée. De nombreuses stratégies existent pour développer l'endurance au niveau scolaire. Le choix des exercices veillera à respecter les spécificités physiologiques et anatomiques propres à chaque âge, tout en privilégiant la notion de plaisir. Pour les aînés, l'endurance reste un atout primordial pour assurer une autonomie au quotidien, au même titre que les facultés de coordination et la force.

Le bon dosage entre volume et intensité

Séance d'endurance rime souvent avec monotonie et ennui. Des variations au niveau des charges, des rythmes, le recours aux jeux de course ouvrent des perspectives quasi illimitées. Différentes disciplines se combinent et se complètent par ailleurs très bien. Le point principal consiste à trouver la bonne recette entre volume et intensité. Courir, c'est aussi prendre du temps pour soi, se soustraire au rythme parfois infernal de la vie, et recharger ses batteries, dans le calme et la fraîcheur d'une forêt, sans le verdict implacable du chronomètre.

La régénération, partie intégrante de l'entraînement

La capacité aérobie se développe et se maintient à condition d'y consacrer un certain temps. Un rythme de trois séances hebdomadaires de vingt minutes représente un bon point de départ. Quelques minutes supplémentaires destinées à la régénération compléteront le programme. Ce retour au calme, même s'il paraît anodin, permet au corps et à l'esprit de retrouver une unité bienfaisante. Et encore une fois: pas de stress – écoute ton cœur

ur soutenir

et tes besoins personnels! Pose-toi la question: «Qu'est-ce qui me fait du bien?» et non pas «Qu'est-ce que je devrais encore faire aujourd'hui?»

A chacun sa planification

Les dispositions et besoins individuels dictent en première ligne la planification de l'entraînement. Le sport de pointe ne doit pas constituer l'exemple à suivre. Il répond à d'autres objectifs. La constitution de groupes d'entraînement homogènes (au niveau de la performance) représente une bonne source de motivation. Les petits défis donnent du piment aux sorties, mais attention à la surenchère! Certains – c'est plutôt une spécialité masculine – tendent à dépasser leurs limites pour se montrer les meilleurs, question de prestige...

Le mouvement avant tout

Chaque exercice qui pendant plusieurs minutes conduit à une augmentation du rythme cardiaque, du volume respiratoire et à une consommation accrue d'énergie engendre une amélioration ou contribue au maintien de l'endurance de base. Plus le niveau

est élevé, plus la planification s'attachera à des aspects spécifiques. Dans tous les cas, on privilégiera la diversité et l'alternance des contenus d'entraînement. Pour prévenir le risque de surcharge de l'appareil locomoteur et garder intacte la motivation.

m

Jost Hegner