

Quel sport choisir *pour améliorer*

Une activité sportive bonne pour la tête et tout l'organisme, fantastique! Oui, mais devant l'offre très étendue des sports, on est un peu perplexe. Quelques critères pour sélectionner une activité douce qui ne nuit pas à nos articulations et qui apporte un mieux-être global.

Vous avez décidé de vous y remettre? A tout âge, on peut prendre de bonnes résolutions... Mais on devient un peu plus circonspect avec l'expérience et le temps, conscient que son corps est un bien précieux qu'il faut entretenir et ne pas brusquer.

Mylène Schenk voudrait bien que chacun ait ce minimum de conscience de son corps. Physiothérapeute, mais aussi professeur d'éducation physique, ex-sportive de haut niveau, et surtout responsable de formation continue aux Universités de Lausanne et Genève, elle a mis au point le *Safe Concept*, une méthode de rééducation et de formation personnalisée. Dans son cabinet de physiothérapeute, à Genève, elle voit défiler des personnes qui souffrent de pathologies liées à une mauvaise pratique du sport et de maux dus à une vie trop sédentaire.

La jeune femme ne décolère pas: «Croyant bien faire, des personnes d'un certain âge se rendent dans un fitness, où le personnel n'est pas suffisamment formé. Résultat: le programme proposé au client ne tient pas compte de ses faiblesses musculaires, de la constitution physique de la personne, de ses besoins spécifiques. Et on se fait ainsi plus de mal que de bien!»

«Avant de reprendre la pratique d'un sport ou de se lancer dans une nouvelle activité sportive, il faudrait effectuer un bilan de son état physique global, pour être sûr de faire le bon choix», indique Mylène Schenk. Cette approche est le fruit d'une réflexion que la formatrice a mis au point sous le nom de *Safe Concept*, S pour sécurité, A pour adaptation, F pour fonctionnalité et E pour équilibre. «Mon but est de rendre chaque personne autonome. Lorsqu'elle vient me consulter, je teste son équilibre, sa force musculaire et son extensibilité musculaire, c'est-à-dire la souplesse, qui est primordiale puisque tout le monde présente, à des degrés divers, des chaînes musculaires raccourcies! Ces différents élé-

sa forme?

ments vont me permettre de lui indiquer des exercices personnalisés qu'elle exécutera avec moi, puis chez elle, quotidiennement. Quand elle aura retrouvé un bon fonctionnement musculaire par exemple, elle pourra entreprendre une activité physique ciblée.» Malheureusement, la prévention n'est guère encouragée en Suisse. «Les gens se préoccupent de leur santé très tard, lorsqu'ils ont déjà chuté et qu'ils sont en mauvaise forme. Le travail de rééducation est considérable, alors que plus jeunes, ils auraient pu apprendre quelques notions simples et prévenir ces troubles coûteux et pénibles.» Mylène Schenk constate qu'à pratiquement tout âge, ses patients présentent des carences musculaires au niveau des pieds, liés à des chaussures inadéquates et à une sédentarité croissante. En quelques mouvements, on peut mesurer la force du pied: essayez de plier les orteils, puis de les relever en extension, des les écarter en éventail, puis de les mettre en position de griffe. Pas aussi facile que cela en a l'air! Pour mesurer l'équilibre, Mylène Schenk vous propose de vous tenir sur un pied, l'autre jambe repliée, en position dite de la cigogne. Pas de problème? Oui, mais les yeux fermés, ça se corse sérieusement...

Après avoir renforcé son pied, fait un bilan de son état général, dans quoi peut-on se lancer? Mylène Schenk préconise tout simplement la marche.

Bernadette Pidoux



Pour le nordic walking, un apprentissage des bons gestes est nécessaire.

© Photos Philippe Dutroit

Marche ou Walking L'autonomie avec ou sans bâtons

«C'est l'activité physique de base que notre corps connaît le mieux! Tous les organes en bénéficient, la circulation, la respiration, la digestion, etc. En plus, c'est une activité peu coûteuse, puisqu'il suffit d'une bonne paire de chaussures de sport», souligne la physiothérapeute. La marche met en mouvement la musculature des jambes, de la ceinture pelvienne et de la partie inférieure du tronc, donc pratiquement la moitié de la masse musculaire totale. Comme un des pieds est toujours en contact avec le sol, contrairement à ce

qui se passe dans le jogging, la marche est considérée comme une activité à faible impact mécanique, donc peu traumatisante pour l'appareil musculo-squelettique. Même à une allure modérée (4 km/h), la marche entraîne une adaptation cardio-respiratoire. La ventilation passe de 9 à plus de 20 litres par minute, la consommation d'oxygène double et le débit cardiaque augmente en fonction de l'oxygène consommé.

Marche tranquille d'abord sur un terrain stable, puis plus longue et plus intense sur différents types

de terrains, comme en forêt, pour mieux stimuler le sens de l'équilibre, cette pratique doit aussi être conçue comme un programme avec des objectifs. «J'enseigne à mes clients à contrôler eux-mêmes leur rythme cardiaque, leur temps de récupération, pour apprendre à ne pas forcer», dit-elle. La marche, qui a pris un petit coup de jeune en devenant le walking, semble connaître un engouement sans précédent. Le nordic walking en est une variante plus complète encore pour l'organisme. Avec des bâtons spécifiques qui mettent en mouvement

tout le haut du corps, le nordic walking ne devrait être pratiqué qu'après une formation de base. «Les mouvements, qui semblent faciles, doivent être exécutés précisément, sinon tous les bienfaits sont perdus», explique Mylène Schenk, qui conseille de s'adresser à des moniteurs compétents pour quelques cours d'initiation avant de se lancer dans une pratique individuelle.

A part la marche, que peut-on envisager pour se faire du bien? «Le ski de fond, sous sa forme traditionnelle, en pas alternatifs, est bon, pour peu qu'on évite les terrains en pente qui peuvent entraîner des chutes. La natation convient bien à certaines person-

nes, notamment à celles qui ont de l'arthrose, mais il manque la notion de charge sur le corps, pour la prévention de l'ostéoporose, par exemple. Le yoga, le taï-chi ou le qi gong doivent être adaptés à notre morphologie d'Occidentaux et enseignés par des personnes sensibles à cette problématique. Pour ceux qui pratiquent le tennis, je leur proposerais de se tourner avec l'âge vers le golf, qui ne comporte pas d'arrêts brutaux et associe geste précis et marche.»

Pour suivre ces bons conseils, voici quelques pistes pour se faire du bien!

Bernadette Pidoux