

# Conservez votre forme durant l'hiver



**Le froid incite parfois à se retrancher sous les couvertures, mais ce n'est pas une raison pour délaissier la pratique d'activités physiques. Voici quelques conseils pour rester actif et conserver la forme au lieu d'hiberner.**

## **1-) Réveillez-vous et faites des étirements**

Faire de 5 à 10 minutes d'étirements chaque matin est une gracieuse façon de commencer la journée tout en améliorant votre flexibilité.

## **2-) Marchez, marchez et marchez**

Une marche à intensité modérée de 30 à 40 minutes (au moins trois fois par semaine) contribue à réduire le risque de maladie cardiovasculaire. L'objectif santé : si possible, visez 30 minutes par jour. Essayez de nouvelles approches comme la marche nordique. En plus du travail cardiovasculaire, cette dernière sollicite les muscles des membres supérieurs. Pour planifier vos sorties, consultez le site de la Fédération québécoise de la marche : [fqmarche.qc.ca](http://fqmarche.qc.ca).

## **3-) Optez pour l'escalier**

Ignorez les escaliers roulants, oubliez l'ascenseur et montez les marches au bureau. Intensifiez un peu cette courte séance en montant les marches deux par deux.

## **4-) La forme physique au quotidien**

Ajoutez de l'exercice à vos activités quotidiennes. Stationnez votre automobile le plus loin de votre lieu de travail. Gardez dans votre auto ou votre bureau des vêtements et des espadrilles que vous pourrez enfiler dès que vous aurez du temps libre. À la maison, conservez à portée de main les haltères et faites quelques exercices pendant que vous regardez la télévision. Si vous avez de jeunes enfants, faites-en vos entraîneurs personnels et suivez-les dans la neige.

## **5-) Écrivez vos objectifs**

La meilleure façon d'atteindre la forme physique, c'est d'être persévérant. Détaillez votre stratégie sur papier. Il est beaucoup plus ardu d'ignorer un engagement écrit, tout particulièrement si vous l'avez sous les yeux!

## **6-) Variez votre menu**

On finit par s'embêter en faisant toujours la même routine. Ajoutez de nouvelles activités à votre programme de fin de semaine. Découvrez de nouveaux parcs. Osez sortir de vos sentiers battus.

## **7-) Si vous débutez...**

Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis un bon bout de temps, vous pourriez avoir de la difficulté à vous y remettre. Recommencer à s'entraîner ne veut pas dire sauter sur le premier vélo et pédaler pour être à la ligne de départ du prochain Tour de France. L'important est d'avoir du plaisir tout en étant constant. Trouvez un moment pour l'entraînement qui s'intègre bien à votre horaire. L'accent doit être mis sur la fréquence et non sur l'intensité. Augmentez graduellement d'une semaine à l'autre le nombre de minutes d'entraînement. Optez pour des périodes d'activité courtes et plus fréquentes.

## **8-) Planification de l'entraînement**

Dans la planification, il est important d'organiser toutes vos activités (entraînement en musculation, activités sportives à l'extérieur, à l'intérieur) afin d'assurer les résultats voulus. Le niveau d'entraînement varie d'une personne à l'autre, selon la condition physique, les blessures, les qualités physiques à développer, la disponibilité et la motivation. Pour conserver la forme, il n'est pas nécessaire de passer deux heures à soulever des poids. Créez-vous un programme personnalisé qui répond à vos attentes.

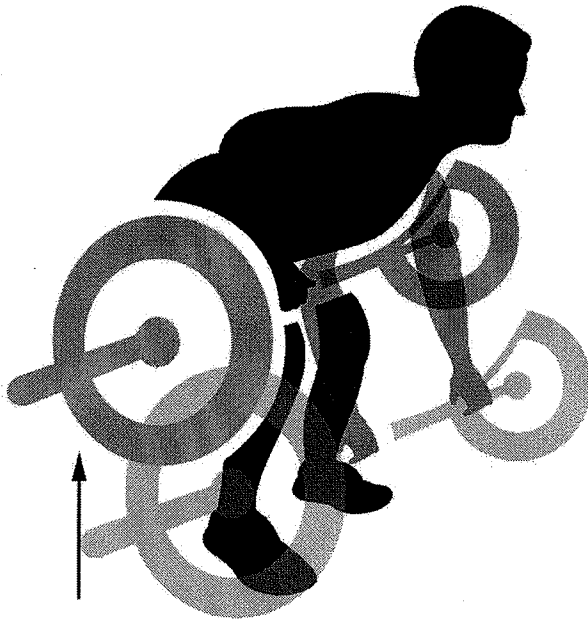
### **9-) L'entraînement en salle, un complément indispensable...**

Un travail de renforcement réalisé dans une salle de musculation peut être bénéfique. Au-delà de la musculation naturelle que vous exécutez lors de vos sorties, il existe de nombreux exercices pour travailler toutes les régions de votre corps. Attention toutefois à ne pas amorcer une séance sans être échauffé.

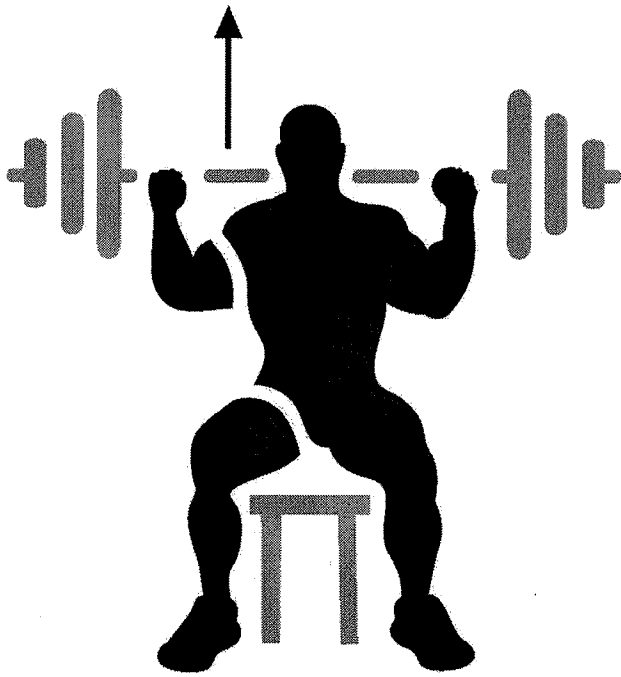
#### **Un programme pour l'hiver**

Pour conserver votre tonus, équipez-vous d'une barre à haltères (entre 15 et 40 lbs selon votre stature et votre condition physique). Au début, il n'est pas nécessaire de charger la barre (augmentez les poids à chaque séance selon votre capacité). Voici six exercices à répéter 10 fois chacun et à exécuter sans repos. Le but est de solliciter plusieurs groupes musculaires en peu de temps et d'augmenter la température corporelle, sans trop se fatiguer.

Une fois le circuit terminé, il est possible d'y incorporer une période d'exercice cardiovasculaire. Par exemple, faites de 5 à 10 minutes de vélo stationnaire et recommencez le circuit deux ou trois fois. À la fin de votre entraînement, n'oubliez pas d'étirer les muscles que vous avez sollicités.



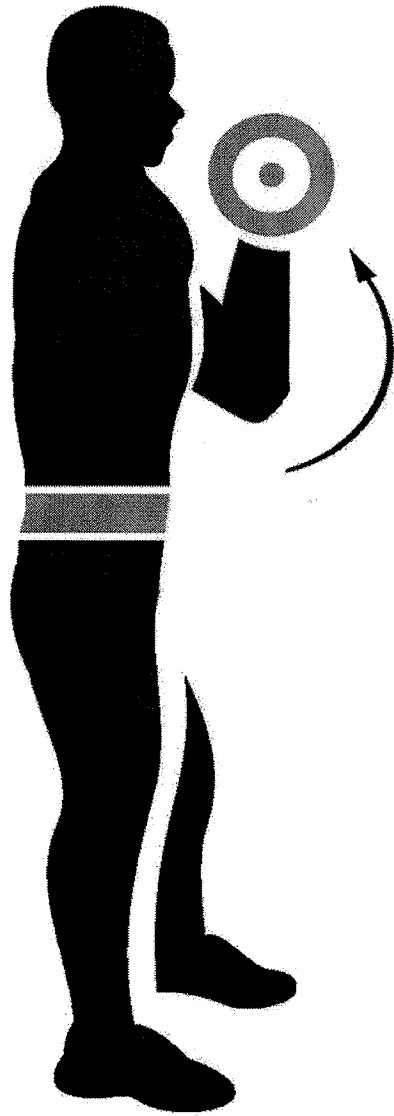
1. Renforcement dorsal



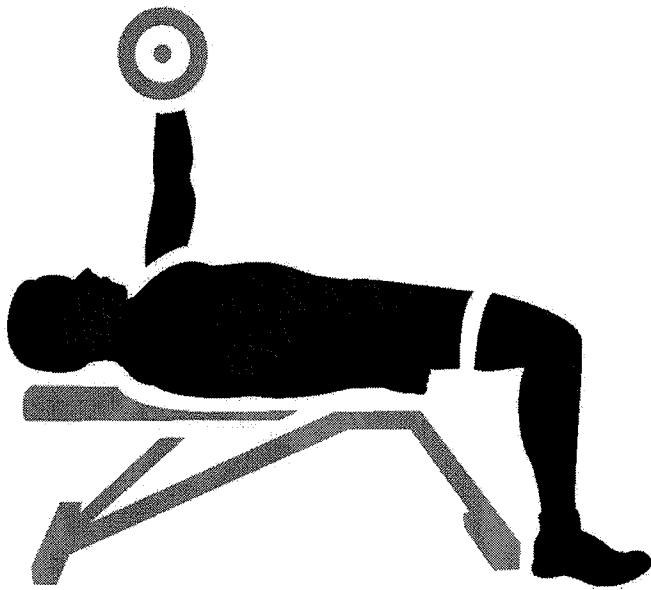
2. Renforcement des épaules



3. Renforcement des membres inférieurs



4. Renforcement des biceps



5. Renforcement des pectoraux



6. Renforcement des abdominaux

### **L'entraînement cardiovasculaire**

Les activités cardiovasculaires (marche, vélo, ski de fond) augmentent la fréquence cardiaque, le rythme respiratoire ainsi que la température corporelle. Elles sont d'une grande importance pour améliorer le rendement du cœur et des poumons. On sait maintenant que trois périodes de 10 minutes d'activités physiques procurent autant de bénéfices qu'une seule période de 30 minutes. Par contre, si votre objectif est d'améliorer votre endurance cardiovasculaire ou de perdre quelques kilos, préconisez des exercices d'au moins 30 minutes de type continu.

**Pour la motivation : l'entraînement par intervalles courts**

Ce type d'entraînement vous permettra de maintenir votre motivation. Alternez des efforts de 15 secondes avec des périodes de récupération d'une durée semblable ou double. Par exemple : 15 secondes à plus haute intensité, suivies de 15 à 30 secondes de récupération (répétez pendant 5 à 10 minutes).