



Le sport en automne : idées reçues à zapper

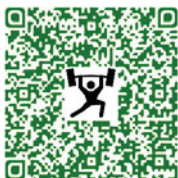
.....

Quand la température baisse et que la pluie pointe le bout de son nez, les envies de faire du sport s'évanouissent...

Et pourtant, l'automne est une saison idéale pour se défouler ! Faisons le tour de la question ensemble...

.....

30 Applications pour se (re)mettre au sport



Scannez-moi

CE N'EST PAS BON DE FAIRE DU SPORT QUAND IL FAIT FROID

Il y a en effet des précautions à prendre. Il faut faire attention à se protéger les bronches notamment. Pendant votre activité, favorisez une respiration par le nez, qui réchauffe l'air. Mais à l'inverse, un programme adapté au temps froid peut aider à renforcer nos muscles cardiovasculaires.

LE SPORT L'AUTOMNE, C'EST LA DÉPRIME ASSURÉE

Faux ! c'est un cercle vicieux : les jours raccourcissent et la faible luminosité peuvent jouer sur votre moral, et donc vous couper l'envie d'aller faire du sport. Or, l'automne, le corps mobilise plus d'énergie pour travailler et va libérer une grande quantité d'endorphines... l'hormone du bonheur !

Vous ressentirez donc une grande satisfaction à l'issue de votre séance !



POUR PRENDRE SOIN DE SON COPRS



Magnésium Marin

Contribue à réduire la fatigue et au fonctionnement normal du système nerveux.

Scannez pour + d'infos



Guarana

La forte teneur en caféine des graines de guarana lui confère des propriétés de stimulant et de coupe faim et procure une sensation de vitalité tout au long de la journée. Le guarana aide à la combustion des graisses.

Scannez pour + d'infos



JE DOIS OUBLIER LES ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR

On peut tout à fait continuer à courir, faire du vélo et même du renforcement en milieu urbain lorsque l'automne et l'hiver arrivent. Mais il faut bien évidemment s'équiper en fonction. On ne part pas en short et tee-shirt pour faire un running quand les températures se rapprochent du négatif.

La tenue idéale ? un collant long, pour garder le corps au chaud, puis un système de trois couches pour le haut : une première qui évacue la transpiration, une deuxième qui tient chaud et une troisième pour lutter contre le vent et la pluie. Couvrez également vos extrémités car c'est par elles que l'on perd beaucoup de calories.

Par ailleurs, il existe également certaines activités qui se pratiquent surtout pendant les saisons froides, comme le ski, le snowboard....

En automne, il reste encore beaucoup de pratiques possibles !

JE VAIS BRÛLER PLUS DE CALORIES

Ce facteur n'est pas une raison suffisante de poursuivre l'effort en automne. Quand il fait froid, notre corps va en effet brûler des calories pour réguler sa température. Mais votre pratique va être adaptée et surtout, votre tenue doit maintenir une chaleur importante. Donc la différence de calories brûlées sera infime. C'est bien votre entraînement et la régularité dans la pratique qui vous feront brûler des calories, et non pas le froid... cependant, si ça peut en motiver certain(e)s à s'y mettre, on va peut-être leur laisser y croire !

JE VAIS ME BLESSER PLUS FACILEMENT

Vrai et faux. En été, on a chaud donc on zappe plus facilement l'échauffement. Grave erreur !

A l'inverse, en hiver, on comprend vraiment mieux l'utilité d'un bon échauffement. Alors en effet, les risques sont plus importants mais en adoptant et allongeant sa préparation à l'exercice, on va les éviter. L'idée est vraiment d'augmenter la température musculaire, et pas seulement corporelle. Pour cela, on peut même commencer l'échauffement à la maison, avec des montées de genou et de la mobilisation articulaire.

Attention cependant, on note plus de claquage quand il fait froid, car le corps se refroidit vite.

Pour l'éviter, on prévoit une tenue adaptée et on se couvre dès que l'exercice est fini.

JE N'AI PAS AUTANT BESOIN DE M'HYDRATER EN HIVER

Vrai et faux. Une fois les saisons d'automne et d'hiver arrivées, on a tout autant besoin de s'hydrater. En effet, même s'il fait plus froid, on transpire en faisant du sport.

Or, 1% de déshydratation fait baisser les performances d'environ 5%.

Alors n'attendez pas d'avoir soif pour aller boire. En moyenne, il est conseillé de boire 250ml d'eau pour 30 minutes d'activités. Ne négligez donc pas l'hydratation, même par temps froid.

Cependant, vous allez transpirer en effet plus en été, du fait des températures. Donc il faudra d'autant plus avoir une bouteille d'eau à portée de main !

