

Bon à savoir

En bonne et due forme

Vous trouverez dans cette double page des liens utiles ainsi que de nombreuses adresses, recommandations de lectures et citations – tout pour mettre en œuvre vos bonnes résolutions sportives!

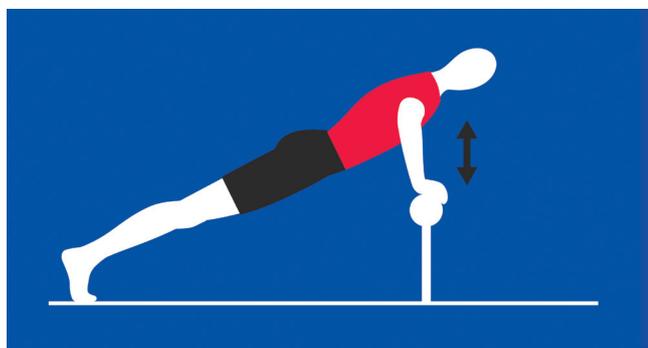
Parcours Vita

Il existe près de 500 parcours Vita gratuits en Suisse. Un parcours fait en moyenne 2,347 km de long avec un dénivelé de 59 m et une pente d'environ 5%, ce qui correspond à 2,934 km d'effort. Il comprend divers exercices de souplesse, d'agilité, de force et d'endurance.

Plus d'infos sur:

www.zurichparcoursvita.ch

- Des brochures gratuites peuvent être commandées au n° 026 430 06 06
- Appli gratuite: Zurich parcoursvita



Helsana Trails

Il existe actuellement plus de 360 parcours balisés répartis sur plus de 120 sites. Ces parcours balisés se prêtent idéalement à la pratique du jogging, de la marche nordique et aux promenades. Des panneaux indicateurs le long du parcours renseignent sur la technique appropriée, l'intensité de l'entraînement et présentent différents exercices de musculation et d'étirement.

Retrouvez les sites des Trails en Suisse sur:

www.helsana.ch > Recherche: Trails > Helsana Trails > Sites des Trails en Suisse

- Appli gratuite: Helsana Trails

A lire

120 exercices malins pour bouger au quotidien. Jean-Pierre Clémenceau, éditeur Guy Trédaniel, 2009, ISBN 978-2813200730.

A la maison ou chez des amis, au bureau ou dans un parc, dans le bus, en voiture ou dans le tram, une multitude d'exercices faciles.



S'échauffer, s'étirer

Chaque sport s'accompagne d'un échauffement et d'étirements spécifiques. Les groupes musculaires sollicités pendant l'exercice doivent d'abord être préparés à l'effort puis relâchés en fin de séance.

Retrouvez des infos détaillées et des exercices sur:

www.aujourd'hui.com

Entrer «échauffement» ou «étirements» dans le moteur de recherche.

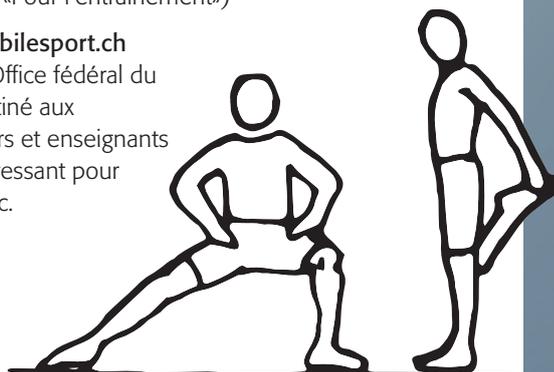
Fiches, articles et vidéo portant sur différents exercices d'étirement et d'échauffement.

www.calendrierdescourses.ch

Possibilité d'imprimer son plan d'entraînement personnalisé en fonction de ses objectifs de course (rubrique «Pour l'entraînement»)

www.mobilesport.ch

Site de l'Office fédéral du sport destiné aux entraîneurs et enseignants mais intéressant pour tout public.



Liens

Pour être en forme, il faut avant tout manger équilibré et avec modération. Les graines à germer et les jeunes pousses sont de véritables concentrés d'énergie (voir l'article «Graines et pousses» page 4), sur lesquels nous avons recueilli quelques liens utiles pour vous.

Boutique en ligne de produits biologiques, naturels et écologiques.

www.salicorne.ch

Comment faire ses germinations et ses pousses, pour renforcer le système immunitaire, augmenter la vitalité et perdre du poids.

www.mangersantebio.org

> Entrer «germinations» dans le moteur de recherche

Conseils pour faire germer les graines chez soi.

www.cfaitmaison.com/germs/germination.html

Micro-pousses: comment les conserver et les apprêter, quels sont leurs bienfaits.

wikibouffe.iga.net

> Entrer «micro-pousse» dans le moteur de recherche



Citations

Le secret pour avancer c'est de commencer.

Mark Twain

Quand on s'est toujours beaucoup ménagé, on finit par tomber malade à force de ménagements. Loué soit ce qui endure!

Friedrich Wilhelm Nietzsche

Fais du bien à ton corps pour que l'âme ait envie d'y habiter.

Thérèse d'Avila

Conseil forme et santé

Vista vous fait bouger! Retrouvez désormais dans chaque numéro un conseil forme et santé sélectionné par Vista.

Le modèle pizza

Même si nous savons que l'inactivité est le plus grand facteur de risque pour la santé, nous sommes généralement trop sédentaires, au travail comme à la maison. «Il ne faut pourtant pas grand-chose pour être en forme et le rester», déclare Fritz Bebie (voir article page 28). Fort de son expérience, le pro du fitness a développé le «modèle pizza». «Il s'agit des règles de base, incontournables», affirme Fritz Bebie à propos des sept ingrédients clés pour la santé et le bien-être.

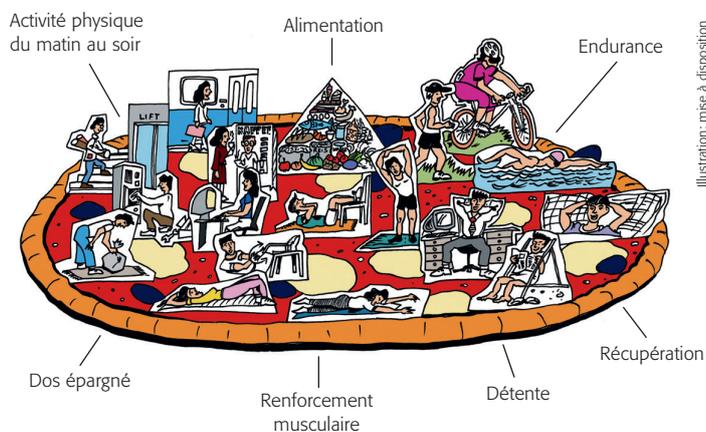


Illustration: mise à disposition

- 1 Endurance:** pratiquez un entraînement cardio d'intensité modérée trois fois 30 minutes par semaine, par ex. avec un sport à faible impact comme la marche, l'aquagym ou le ski de fond.
- 2 Mouvement permanent:** dans la vie de tous les jours, marchez autant que possible au lieu de prendre la voiture ou les transports en commun. Et puis la marche est bonne pour le retour veineux.
- 3 Dos épargné:** adoptez une position assise dynamique, ménagez votre dos lorsque vous soulevez et transportez des charges et privilégiez la position dorsale ou latérale pour dormir.
- 4 Renforcement musculaire:** à l'aide de quelques exercices faciles à réaliser, renforcez vos muscles, surtout ceux du tronc (abdominaux et dorsaux). Mieux vaut en faire moins mais régulièrement.
- 5 Alimentation:** mangez sainement et avec modération, sans renoncer aux petits plaisirs. Ce qui compte, c'est que le bilan énergétique soit positif.
- 6 Détente:** bougez régulièrement car l'activité physique détend. Relâchez régulièrement les postures contraignantes au bureau ou en déplacement.
- 7 Récupération:** assurez-vous d'un sommeil suffisant et régulier. Le corps ne récupère vraiment qu'avec le sommeil.