

La vie en pleine conscience

A chacun son sport



**Ligue suisse
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité



Impressum

Auteurs	Dr. Franz Lauener, médecin-chef au Zentrum für Rheuma- und Knochenerkrankungen (rhumatologie et pathologie osseuse), clinique Stephanshorn, St-Gall André Pirlet, physiothérapeute diplômé / professeur de sport diplômé, centre de réadaptation de Loèche-les-Bains Barbara Zindel, physiothérapeute diplômée / physiothérapeute d'entreprise, Ligue suisse contre le rhumatisme pourquoi-pas, Zurich
Maquette	www.photocase.de / www.dreamstime.com
Photos	
Direction de projet	Dr. Claudia Hagmayer, Ligue suisse contre le rhumatisme
Éditeur	© by Ligue suisse contre le rhumatisme, 2008

Avec l'aimable soutien de

La Mobilière
Assurances & prévoyance

Faites bouger votre vie!	4
Performance physique	6
Condensé de la théorie de l'entraînement	10
Conseils pour l'entraînement au quotidien	14
Bien gérer son entraînement	16
Principes d'entraînement	20
Les dix sports les plus sains	24
Sports d'endurance	26
Sports ludiques et sports d'hiver	34
Condition physique et bien-être	44
Aperçu des différents sports	51
La Ligue contre le rhumatisme	56
Bibliographie complémentaire	57
Adresses utiles	58

4 Faites bouger votre vie!

Ce qui peut sembler extrêmement plaisant à certains peut demander de grands efforts à d'autres. Pourtant, bien que les réactions face au thème du sport soient différentes, tout le monde s'accorde pour dire que bonne santé rime avec exercice physique régulier. Mais ce constat est-il suffisant pour nous encourager à pratiquer régulièrement un sport? Dans de nombreux cas, il en faut plus.

Le sport est bon pour le corps et pour l'esprit

C'est pour cette raison que la Ligue suisse contre le rhumatisme a conçu cette brochure. Son objectif est d'encourager un maximum de personnes à bouger davantage. En effet, le sport, s'il est pratiqué en ayant conscience de ses effets et avec modération, joue sur le bien-être et sur le moral. Il permet également de prévenir les douleurs rhumatismales au niveau du dos et des articulations.

Conseils pour débutants et adeptes

Que vous soyez débutant ou ayez déjà pratiqué un sport, cette brochure constitue un précieux guide pratique. Les pages suivantes vous informent des différentes formes d'entraînement, elles vous présentent un grand nombre de sports et vous livrent des astuces utiles pour agrémenter le sport au quotidien. Essayez de nouveaux sports, mais ne vous étonnez pas d'y prendre rapidement goût! Après une journée de travail chargée, peut-être ressentirez-vous le besoin d'inspirer de l'air pur. Et peut-être même



“Ne vous étonnez pas d'y prendre goût!”

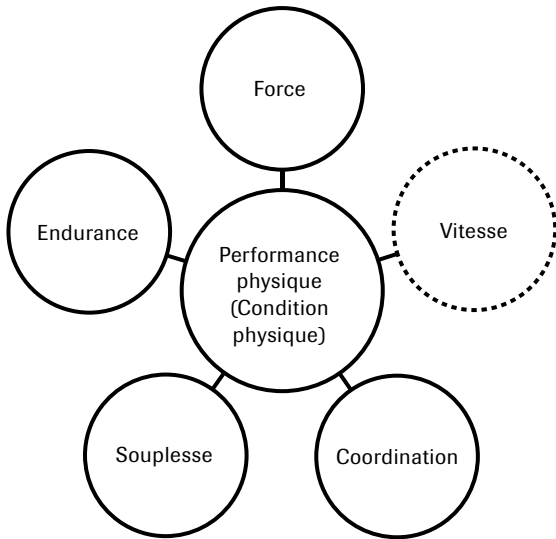
deviendrez-vous bientôt membre actif d'un club de sport. Les possibilités de bouger davantage sont illimitées.

Décidez de ce qui est bon pour vous

Si vous vous sentez en bonne forme physique, vous pouvez tout de suite commencer l'entraînement. Si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps, parlez-en à votre médecin qui vous conseillera de manière individuelle et vous proposera des sports adaptés. Pour toutes les activités, il est important que vous teniez compte de vos sensations, car c'est vous qui connaissez le mieux votre corps! Prenez au sérieux d'éventuels signes avant-coureurs. Vous devez également choisir votre club de sport ou de remise en forme avec attention, les standards de qualité étant très différents d'un club à l'autre. Fiez-vous à vos intuitions, veillez à vous y sentir bien et réjouissez-vous de donner un nouvel élan à votre vie.

Qu'est-ce qui nous rend performant?

Force, souplesse, coordination, endurance et vitesse: ce sont les cinq facultés qui définissent la performance physique. Mais que signifient ces termes? A quoi nous servent ces facultés au quotidien? Contrairement à ce qui se passe en sport de compétition, la vitesse n'importe pas dans le cas du sport hygiénique. C'est dans cet état d'esprit que nous souhaitons vous faire acquérir une bonne condition physique de base et vous donner envie de pratiquer un sport qui augmente votre bien-être et soit source de plaisir tout en écartant les risques de blessures.



La performance sportive est conditionnée par ces cinq éléments. La vitesse n'a aucune importance dans le cadre d'une activité physique d'entretien.

La force – un atout précieux dans la vie

La force est définie comme l'aptitude des muscles à compenser les forces opposées pour finalement les surmonter. Dans ce contexte, il convient de distinguer trois types de forces: la *force maximale*, c'est-à-dire la force musculaire maximale pouvant être déployée. Elle est entre autres développée en faisant de la musculation dans un centre de remise en forme. C'est à cette force que nous devons par exemple de pouvoir soulever de lourdes caisses. Contrairement à la force maximale, la *force-vitesse* n'a que peu d'importance au quotidien. Par contre, il est primordial de développer sa force-vitesse et sa force explosive pour la pratique de sports de combat tels que le judo. Mais quelle force nous permet de rester assis ou debout, le dos bien droit? Il s'agit du troisième type de force qui est le plus important pour le sport hygiénique: la *force d'endurance*. C'est elle qui nous permet de nous fatiguer moins rapidement lors d'un effort physique prolongé. La force d'endurance peut être acquise et développée, entre autres, en pratiquant le vélo.

La souplesse protège des blessures

Les sports tels que la gymnastique ou le yoga améliorent notre souplesse. Il s'agit de l'aptitude des muscles et des articulations à exécuter des mouvements avec la plus grande amplitude possible. Plus nous sommes souples et plus nous étirons nos muscles, plus nous exécutons facilement des mouvements élastiques et harmonieux et moins nous sommes exposés à d'éventuelles blessures.

La coordination nous donne plus d'assurance dans la pratique du sport mais aussi au quotidien

C'est la coordination qui nous permet d'harmoniser nos mouvements. Grâce à elle, nous pouvons coordonner, réguler et diriger ensemble différents mouvements isolés. Des sports tels que le taï chi favorisent cette aptitude de manière très ciblée et procurent de bonnes sensations physiques lors de l'exécution des mouvements, ainsi qu'un meilleur équilibre. La coordination augmente entre autres l'assurance et réduit les risques de chutes et de blessures lors de la pratique d'un sport, mais aussi au quotidien.

L'endurance évite la fatigue

Lorsqu'une personne possède une bonne endurance, elle est en mesure de fournir un effort donné pendant une période prolongée. Grâce à l'endurance, nous nous fatiguons moins vite et récupérons mieux et plus rapidement. Les appareils cardiovas-

“Le sport nous donne un supplément d'énergie qui facilite le quotidien.”



culaire et cardiorespiratoire, la circulation sanguine ainsi que le métabolisme ont une grande incidence sur notre endurance. Nous pouvons l'améliorer en pratiquant par exemple la natation ou la marche nordique.

Trouver le juste équilibre est crucial

La formule magique ouvrant la voie à une meilleure qualité de vie est simple: plus d'exercice! En nous entraînant, nous tonifions notre corps, nous sommes plus performants et résistons mieux au stress. Pour cela, il n'est pas nécessaire de s'entraîner comme un sportif de haut niveau, bien au contraire. En effet, des efforts excessifs influent plutôt négativement sur le corps. Il est par contre nettement plus judicieux d'élaborer un programme de remise en forme raisonnable et adapté à la condition physique de chacun. Il doit faire travailler régulièrement et renforcer tous les organes et systèmes du corps. Lorsque le corps et les organes sont privés de tout mouvement, ils deviennent inactifs et perdent peu à peu leur capacité fonctionnelle.

Que se passe-t-il lors de l'entraînement?

L'objectif principal de la pratique du sport est d'améliorer notre performance physique. C'est la capacité d'adaptation de notre corps qui nous permet d'atteindre ce but. En effet, notre organisme est flexible et s'adapte en permanence aux conditions dans lesquelles nous vivons ainsi qu'à notre programme d'entraînement.

En temps normal, les réactions anaboliques et cataboliques s'équilibrent dans le corps. C'est ce que l'on appelle l'homéostasie. Un effort suffisamment intense rompt brièvement cet équilibre biologique.

“L'entraînement nous rend plus performants et plus résistants au stress.”



La sollicitation du corps pendant l'entraînement l'incite à se préparer aux efforts futurs et donc à atteindre un nouvel équilibre à un niveau plus élevé. Cet ajustement du niveau de performance est appelé supercompensation.

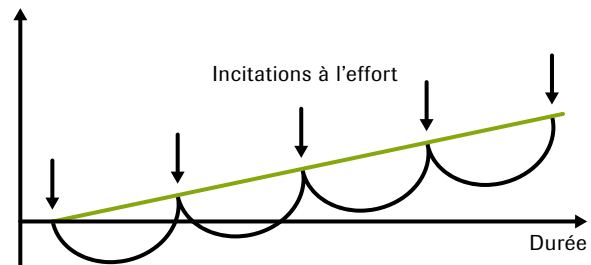
La phase de régénération est très bénéfique

La régénération signifie récupération. C'est une phase ciblée en fonction de l'entraînement physique, dont le but est la reconstitution, le renouvellement de la performance physique et mentale après un effort. Un effort sportif stimule le corps humain, qui essaie de s'adapter. Si le corps est sollicité régulièrement, au bout d'un certain temps, il y est préparé et est capable de fournir de meilleures performances.

Si la stimulation à l'entraînement est suffisamment importante, le corps se prépare, pendant la phase de



Niveau de performance sportive



De régulières incitations à l'effort conduisent à une meilleure performance sportive.

récupération, à un nouvel effort en augmentant son niveau de performance. Si ce nouveau niveau de performance n'est pas mis à profit, il baisse à nouveau.

L'intensité de la stimulation à l'effort physique dépend du niveau de performance de chacun. Si la performance physique diminue ou reste constante, cela signifie que les entraînements sont probablement trop espacés. A l'inverse, la fatigue, le manque de motivation et de forces pendant l'entraînement indiquent une surcharge et des entraînements trop rapprochés.

1. Optez pour un sport qui vous plaît!

Bon nombre de personnes ne sont pas satisfaites de leur corps et aimeraient pratiquer un sport régulièrement. Mais comment s'y prendre pour adopter un style de vie plus sain? C'est très simple: trouvez le sport qui vous procure le plus de plaisir.

2. Profitez d'une occasion propice!

Peut-être que le soleil brille et vous avez envie de prendre un bon bol d'air. Agissez spontanément et accordez-vous, dès aujourd'hui, de faire de l'exercice en plein air.

3. Commencez par vous échauffer!

Ces minutes sont décisives: prenez cinq à dix minutes avant de commencer à vous entraîner pour échauffer progressivement vos muscles de manière à prendre conscience de votre corps et à éviter les accidents.

4. Variez les plaisirs!

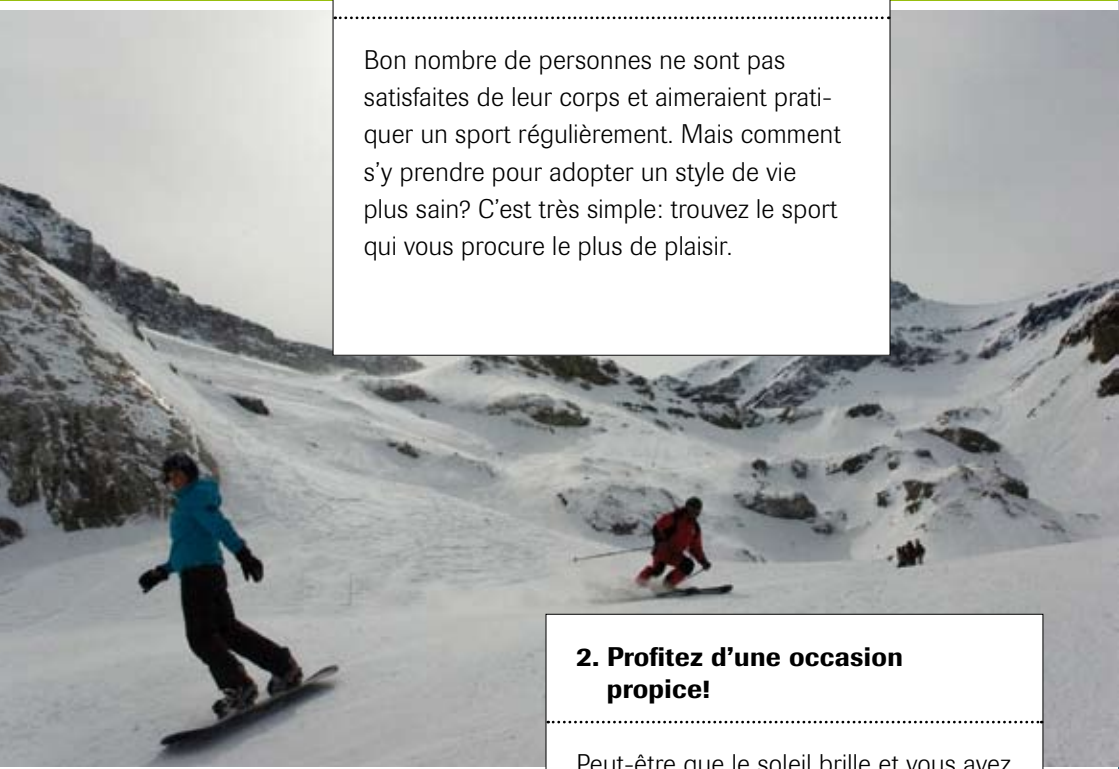
La pratique d'un sport peut être agréable si elle n'est pas source de stress ou d'ennui. Variez les plaisirs au quotidien et ne vous entraînez que lorsque vous en avez envie.

5. Faites une pause de temps à autre!

Soyez fier de vos succès sportifs ainsi que des changements de votre corps. Récompensez-vous en vous accordant des phases de repos. N'hésitez pas à faire une pause de temps à autre afin de vous remotiver avant de reprendre l'entraînement. Une journée de repos augmente votre performance à l'entraînement (voir pages 12 et 20).

6. Sentez-vous bien dans votre corps!

Un entraînement régulier sur le long terme modifie votre corps tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Il devient plus musclé et fonctionne mieux. Vous vous sentez en meilleure forme, plus attrayant et plein de vie.





Fixez-vous des objectifs réalistes

Pour réussir son entraînement, il faut le planifier et être motivé. Pour bien gérer son entraînement, il faut se fixer les bons objectifs. Des objectifs irréalistes sont générateurs de frustration et de démotivation. Plus vous vous évaluez vous-même ainsi que vos capacités physiques avec réalisme, plus grande sera la joie que vous ressentirez en vous entraînant. Il convient de distinguer trois types d'objectifs.

1. Objectifs à long terme

Rêvez-vous depuis longtemps de participer un jour à une course à pied de 10 kilomètres? Ce rêve peut se réaliser si vous vous accordez suffisamment de temps pour vous entraîner. Ayez confiance en vous et ne doutez pas de vos capacités à y arriver.



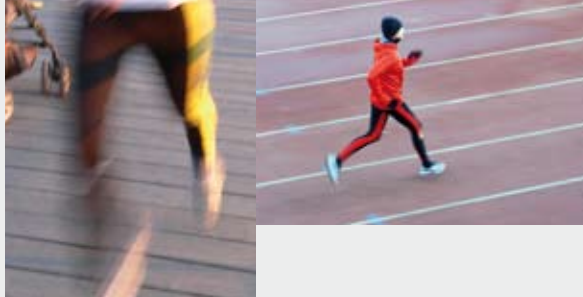
“Quels objectifs souhaitez-vous atteindre à travers la pratique sportive?”

2. Objectifs à moyen terme

Les objectifs à moyen terme vous aident à atteindre vos objectifs à long terme. Fixez-vous des objectifs intermédiaires concrets à atteindre en un laps de temps donné. Si vous souhaitez participer à une course à pied de 10 kilomètres dans six mois, vos objectifs intermédiaires pourraient être les suivants: je me donne trois mois pour arriver à parcourir six kilomètres; je parviens à parcourir 9 kilomètres au bout de cinq mois. L'important est de se fixer des objectifs intermédiaires chiffrés et datés de sorte à pouvoir les mesurer.

3. Objectifs à court terme

Si vous vous fixez des objectifs pour des périodes de plusieurs jours, voire de plusieurs semaines, ceux-ci doivent être réalistes et constituer un défi. Consignez par écrit vos intentions à court terme de manière à pouvoir les contrôler régulièrement et vous réjouir d'avoir atteint vos objectifs. Propositions d'objectifs pour un programme d'entraînement de trois mois:



Prêt à courir 6 km après seulement trois mois d'entraînement

SEMAINE 01 Alternier une minute de course et deux minutes de marche en répétant l'exercice neuf fois de manière à atteindre 27 minutes d'entraînement. Deux entraînements par semaine.

SEMAINE 02 Alternier deux minutes de course et une minute de marche en répétant l'exercice neuf fois de manière à atteindre 27 minutes d'entraînement. Deux à trois entraînements par semaine.

SEMAINE 03 Alternier trois minutes de course et une minute de marche en répétant l'exercice sept fois de manière à atteindre 28 minutes d'entraînement. Deux à trois entraînements par semaine.

SEMAINE 04 Alternier quatre minutes de course et une minute de marche en répétant l'exercice six fois de manière à atteindre 30 minutes d'entraînement. Deux à trois entraînements par semaine.

...

SEMAINE 07 Alternier sept minutes de course et une minute de marche en répétant l'exercice quatre fois de manière à atteindre 32 minutes d'entraînement. Deux à trois entraînements par semaine.

SEMAINE 08 Alternier neuf minutes de course et une minute de marche en répétant l'exercice trois fois de manière à atteindre 30 minutes d'entraînement. Deux à trois entraînements par semaine.

SEMAINE 09 Alternier dix minutes de course et deux minutes de marche en répétant l'exercice trois fois de manière à atteindre 36 minutes d'entraînement. Deux à trois entraînements par semaine.

SEMAINE 10 Alternier onze minutes de course et deux minutes de marche en répétant l'exercice trois fois de manière à atteindre 39 minutes d'entraînement. Deux à trois entraînements par semaine.

SEMAINE 11 Alternier quinze minutes de course et deux minutes de marche en répétant l'exercice deux fois de manière à atteindre 34 minutes d'entraînement. Deux à trois entraînements par semaine.

SEMAINE 12 30 à 40 minutes de course ininterrompue de manière à parcourir six kilomètres.

En mettant en place un programme d'entraînement progressif, vous atteignez vos objectifs dans un délai clairement défini. La clé de votre motivation réside une fois de plus dans le succès que vous remportez.

Instructions utiles pour la pratique d'un sport

Ces principes ont pour objectif de ne pas nous égarer dans l'univers du sport. Ils décrivent la manière dont doit se dérouler une séance d'entraînement intelligente et ce à quoi il faut particulièrement veiller lors du processus d'entraînement.

Réussir en dosant bien ses efforts

Pour que votre corps change comme vous le souhaitez, les exercices doivent être pratiqués dans votre zone d'effort optimale. Celle-ci peut être mesurée, par exemple, à l'aide de votre fréquence cardiaque lors de l'entraînement d'endurance. Dans ce cas de figure, l'effort réel dépend avant tout de la durée et/ou de l'intensité de l'entraînement. Chez les personnes qui s'entraînent régulièrement de manière trop intensive, l'effort physique étant trop important, il endommage les structures corporelles et entraîne des dysfonctionnements.

Trouvez un équilibre entre effort et repos

Après chaque effort, l'organisme a besoin de récupérer. Ce n'est que durant la phase de régénération que les sollicitations excessives peuvent être compensées. Vous trouverez plus d'informations sur ce sujet à la page 12. Entraînez-vous trois fois par semaine et observez au moins un jour de repos entre deux séances.



“Réservez-vous des jours dans la semaine dédiés au sport.”

La continuité augmente les performances

Une seule séance d'entraînement suffit déjà à atteindre une supercompensation (voir page 12). Toutefois, pour conserver un haut niveau de performance, il est nécessaire de répéter systématiquement les séances d'entraînement sur une période d'au moins six mois.

Lancez-vous constamment de nouveaux défis

Si la stimulation à l'entraînement reste constante pendant des mois, les changements corporels attendus ne se produiront pas. Il est par conséquent indispensable d'augmenter progressivement l'effort. Ne vous entraînez pas de manière linéaire: com-



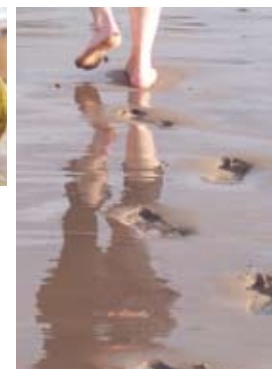
mencez par vous entraîner plus souvent, puis plus longtemps, et pour finir plus intensivement.

Variez les plaisirs!

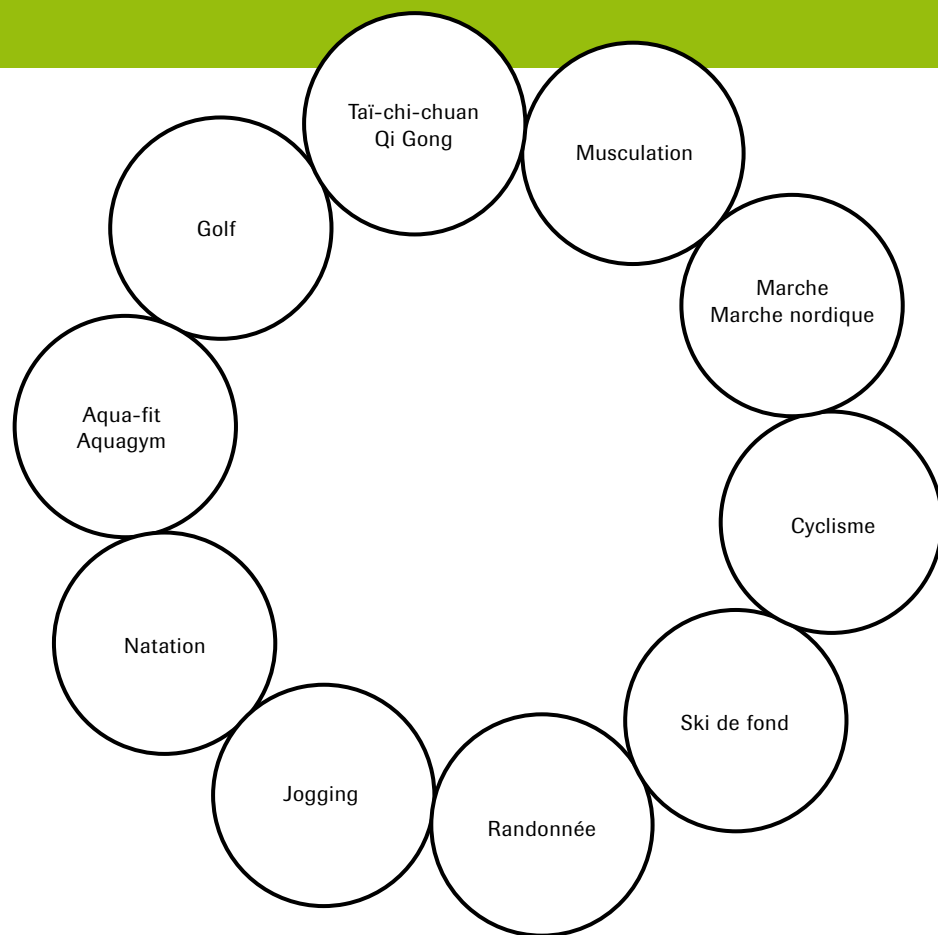
Pour habituer votre organisme à s'adapter aux changements continuels, vous devez le stimuler de différentes façons. Lors de l'entraînement, concentrez vos efforts à tour de rôle sur l'endurance, la force, la souplesse ou la coordination. Vous parviendrez ainsi à diversifier les efforts et à surmonter plus facilement d'éventuelles barrières à la performance.

L'endurance et la ténacité sont toujours récompensées

Ce n'est qu'en vous entraînant régulièrement et sur le long terme que vous obtiendrez une performance physique optimale et stable. Prévoyez de faire du sport à jour et heure fixes. Ces rendez-vous auront un effet positif sur votre santé et sur votre bien-être.



24 Les dix sports les plus sains



Dans ce chapitre, nous émettons des recommandations sur les sports les plus sains, c'est-à-dire ceux qui permettent de développer et d'équilibrer les quatre facteurs de la performance physique qui sont la force, la souplesse, la coordination et l'endurance.



Choisissez de pratiquer des sports qui font travailler vos grands groupes de muscles au niveau des épaules, du dos, du ventre et des jambes.

Si vous optez pour un sport dans lequel les enchaînements de mouvements sont harmonieux, sans pics d'efforts ni à-coups, le corps est capable de s'adapter en permanence aux changements. Les sports pratiqués en plein air sont particulièrement recommandés: vous pouvez profiter de la nature et respirer la vie à pleins poumons.

Les dix sports présentés à la page ci-contre remplissent de nombreux critères qui définissent un sport sain et méritent par conséquent de faire partie de notre palmarès.





Aqua-fit et aquajogging

De nombreuses piscines couvertes proposent des cours d'aqua-fit et d'aquajogging. L'aqua-fit correspond à la gymnastique aquatique la plus appréciée car elle se pratique en groupe. L'aquajogging consiste à courir dans l'eau avec une veste attachée autour du ventre en gardant une position bien droite. Dans ces deux sports, la résistance de l'eau renforce les muscles. Le fait d'être entouré d'eau confère une certaine sécurité et guide les mouvements. Grâce à la portance de l'eau, les articulations sont moins sollicitées. Les mouvements effectués dans l'eau favorisent la désenflure.

A quoi faut-il veiller?

L'aqua-fit et l'aquajogging ne conviennent qu'aux personnes n'ayant pas peur de l'eau. En cas de maladies cardio-vasculaires, il est recommandé de consulter son médecin avant de commencer l'entraînement.

Rollers en ligne

Le fait de rouler sur des patins répartit de façon équilibrée et sans à-coups la charge exercée sur les articulations et les muscles. Les muscles des jambes et, chez les patineurs expérimentés, les muscles du dos sont les plus sollicités. Comme pour tous les sports d'endurance, il est recommandé de courir le plus longtemps possible, et jamais moins de 30 minutes.

“L'aqua-fit et l'aquajogging sont des formes d'entraînement qui ménagent les articulations.”

“Le jogging permet de bien doser l'intensité de l'effort.”

A quoi faut-il veiller?

La pratique du roller en ligne comporte des risques de chutes. Les patineurs doivent donc protéger leurs articulations et porter un casque. Il est de plus recommandé de maîtriser les techniques du patinage à roulettes et du patinage artistique avant de se mettre au roller en ligne. Ce sport doit être pratiqué uniquement sur sol sec et propre, car, dans le cas contraire, les risques d'accident seraient trop importants. Ici aussi, la technique joue un rôle capital: lorsque vous êtes sur un pied, il faut veiller à bien garder ses jambes dans l'axe de sorte à avoir un alignement articulaire: hanche, genou avec la rotule en regard du 2^{ème} orteil (éviter les jambes en X).

Jogging

On peut courir partout et tout le temps; il suffit de se munir d'une bonne paire de chaussures de course. Le jogging répartit les sollicitations uniformément sur tout le corps et est particulièrement adapté au bon dosage de l'intensité de l'effort. Il convient de courir au moins 40 à 60 minutes trois fois par semaine ou de compléter l'entraînement par d'autres sports d'endurance.

A quoi faut-il veiller?

Lorsque vous courez, la charge qui pèse sur les articulations portantes à chaque impact est, suivant la nature du sol, sept à neuf fois supérieure au poids du corps. Le dos subit également ces chocs. C'est





pourquoi le jogging n'est pas recommandé aux personnes souffrant de problèmes aux articulations et au dos. Dans ce cas, la marche constitue une alternative plus douce (voir page 33). Si le terrain est accidenté, cela augmente les risques de blessures (foulures); tout comme les sols durs, car les contraintes sur les articulations sont d'autant plus grandes. Il est donc conseillé aux débutants de commencer en douceur la course à pied, par exemple en alternant deux minutes de course et deux minutes de marche, puis en diminuant progressivement les temps de marche de préférence sur terre battue (voir pages 18-19).

“La résistance de l'eau permet aux nageurs de renforcer leur musculature.”

Ski de fond

Le ski de fond peut être pratiqué indépendamment de la forme physique. L'utilisation des bâtons en fait un sport traditionnel d'entraînement complet. Il permet de travailler à la fois la force, l'endurance, l'équilibre et le maintien de l'axe des jambes. Le dos et les articulations ne sont pas mis à rude épreuve; l'alternance régulière des phases de sollicitation et de décharge sans à-coups favorise l'alimentation du cartilage. Le ski de fond est donc parfaitement adapté aux patients souffrant d'arthrose.

A quoi faut-il veiller?

Il est conseillé de prendre des cours de ski de fond pour apprendre à appliquer soit la technique du pas alternatif, soit la technique du pas du patineur. Mais dans tous les cas, la technique est primordiale.



Bien que le ski de fond puisse être pratiqué par tous les temps, il faut quand même une couche de neige minimale. Les skieurs de fond s'inquiètent du réchauffement climatique.

Natation

En raison de la résistance de l'eau, la natation renforce les muscles. Par contre, la portance de l'eau permet de ménager les articulations. Compte tenu du nombre élevé de piscines couvertes et de plein air, la natation peut être pratiquée tout au long de l'année. Ce sport est conseillé aussi bien pour les personnes ayant une surcharge pondérale que pour les nageurs expérimentés. Tout en sachant qu'il est recommandé de nager au moins une demi-heure à raison de plusieurs fois par semaine. La natation complète entre autres idéalement tous les autres sports d'endurance.

A quoi faut-il veiller?

La brasse non coulée constitue une surcharge défavorable et n'est pas recommandée en cas de problèmes aux articulations ou au dos surtout au niveau cervical. Le crawl et la nage sur le dos sont mieux adaptés mais il est nécessaire de maîtriser les techniques correspondantes.

Randonnées à ski

Les randonnées à ski mettent parfaitement à contribution les deux facteurs que sont l'endurance et la

force. Mais il est indispensable d'avoir une bonne forme physique pour parvenir à gravir une montagne à skis. En montée, les phases de sollicitation et de décharge des muscles et des articulations s'alternent régulièrement.

A quoi faut-il veiller?

Une certaine expérience de la montagne est requise pour la pratique de ce sport. Il faut savoir évaluer non seulement ses forces, mais aussi le temps et les risques d'avalanches. Les descentes, qui se font en dehors des pistes damées, exigent la maîtrise de la technique correspondante. Les charges de rotation, de cisaillement et d'écrasement doivent être compensées par une bonne stabilisation musculaire.

Vélo sur route et vélo d'appartement

Le vélo convient à tout le monde. Ce sport fait travailler le système cardio-vasculaire, les poumons ainsi que les muscles des jambes. Il fait à la fois office d'appareil d'endurance et de musculation. Il est l'un des rares sports dont l'intensité peut être autant variée. Cela explique pourquoi l'entraînement sur vélo attire tant les débutants que les cyclistes expérimentés. L'alternance régulière de la sollicitation et de la décharge des articulations favorise l'alimentation du cartilage. Ce sport est donc également conseillé aux personnes souffrant d'arthrose. Le vélo d'appartement représente une alternative idéale au vélo sur route. Sur un vélo d'appartement,





l'intensité peut être réduite au minimum si nécessaire.

A quoi faut-il veiller?

Lorsque la jambe est tendue, il doit y avoir une légère flexion du genou de sorte à le protéger. Par chance, il existe des pistes cyclables et des routes de campagne peu fréquentées presque partout. Pourtant, même lorsqu'il n'y pas de circulation, il existe des risques de chutes qui rendent le port d'un casque obligatoire.



“L'utilisation des bâtons lors de la marche nordique sollicite des groupes musculaires plus importants.”

Randonnée, marche, marche nordique et randonnées en raquettes à neige

Ces sports peuvent être pratiqués par tous les temps et tout au long de l'année. L'alternance cadencée et sans à-coups des phases de sollicitation et de décharge favorise l'alimentation du cartilage. L'utilisation des bâtons, lorsqu'elle a été apprise en cours, active les groupes musculaires les plus importants et améliore ainsi la dépense calorique. En variant la cadence, la distance parcourue et la déclivité, il est facile d'adapter l'intensité. Ces sports sont idéaux pour les débutants et les sportifs expérimentés.

A quoi faut-il veiller?

En cas de problèmes au niveau des articulations, il convient d'être prudent en descente et de faire des petits pas. Il est donc préférable de monter à pied au sommet de la montagne et de redescendre en télésiège. Il faut aussi veiller aux risques d'avalanches selon l'endroit où l'on pratique la randonnée en raquettes à neige.



Badminton

Le badminton est un sport idéal en toutes saisons qui peut être pratiqué sur l'herbe, à la plage ou dans une salle de gymnastique. Le badminton est un sport ludique, il renforce non seulement l'esprit d'équipe mais il améliore également la santé et la condition physique. Il fait travailler le système cardio-vasculaire, favorise la réactivité, la faculté de coordination, la vitesse, l'endurance et la souplesse. Le badminton stimule le corps et l'esprit. Il est conseillé aux débutants de jouer deux fois par semaine à raison d'une heure par entraînement.

A quoi faut-il veiller?

Si à haut niveau, le badminton est un sport rapide où il faut énormément courir, avec beaucoup de changement de directions, les longs échanges que l'on peut y observer sont plutôt rares chez les amateurs. Un échauffement suffisant s'avère toutefois nécessaire. Pour éviter les foulures, il est recommandé de porter des chaussures de sport stables et de taille adéquate (tennis). Étant donné que les coups sont joués au-dessus de la tête, le badminton est un sport qui exige une souplesse suffisante au niveau des épaules et de la colonne cervicale.

Basket-ball

Le basket-ball est un sport collectif qui implique une bonne force de détente, une grande vitesse de

“Le badminton est un sport ludique qui renforce l'esprit d'équipe.”

“L'esprit d'équipe, la coordination, la force-vitesse et l'endurance sont primordiaux pour pratiquer le football.”



réaction, une certaine habileté et une faculté de coordination. Ces facultés peuvent être acquises dans le cadre d'un entraînement régulier. De plus, il est assez facile d'apprendre à jouer au basket-ball et en plus c'est un sport ludique qui renforce l'esprit d'équipe.

A quoi faut-il veiller?

Les différentes facettes du basket-ball offrent tant aux débutants qu'aux experts l'opportunité de pratiquer un sport collectif avec l'intensité souhaitée. Lorsqu'il est bien dosé, ce sport peut être conseillé à toutes les classes d'âge car il fait travailler pratiquement tous les groupes musculaires importants ainsi que le système cardio-vasculaire. Comme pour tous les sports de contact, une des conditions pour pratiquer le basket-ball est d'être fair-play.

Football

Presque tout le monde a déjà joué au moins une fois dans sa vie au football. Il s'agit du sport collectif par excellence: rapide, dynamique, passionnant et assez facile à apprendre. Indépendamment de la classe d'âge, l'esprit d'équipe renforce la cohésion entre les joueurs.

Outre l'esprit d'équipe, la coordination, la force-vitesse, l'endurance et l'habileté sont primordiales pour pratiquer le football. Il est important d'apprendre comment bien prendre les balles, comment réaliser



des passes correctes, comment tirer, comment faire des têtes et comment courir avec le ballon tout en s'exerçant régulièrement si l'on veut s'améliorer.

Fréquence recommandée des entraînements: au moins une fois par semaine à raison d'une heure au minimum. Il est également essentiel de travailler l'endurance parallèlement au jeu de balle.

A quoi faut-il veiller?

Les personnes qui ne désirent pas participer à des tournois doivent exercer ce sport progressivement. Le football reste ludique même si les prises de balles ou les passes ne sont pas toujours bonnes. Les amateurs ne sont pas contraints de toujours jouer pendant 90 minutes. Ce qui importe, c'est d'éprouver du plaisir à jouer sans chercher impérativement à gagner. Un jeu fair-play exclut les tacles et les contacts brutaux.

Golf

Le sport est aujourd'hui devenu un sport à la mode qui trouve des adeptes notamment parmi les sportifs amateurs d'un certain âge. L'exercice intensif au



grand air renforce les défenses immunitaires et implique même une immense dépense énergétique. Une pratique régulière de ce sport combat entre autres la perte de coordination et de souplesse due à l'âge. Sans une bonne maîtrise de la technique de frappe de la balle, le golf perd tout intérêt à la longue. C'est pourquoi les débutants seraient bien avisés de s'adresser à un club de golf pour convenir d'une formule découverte avant de suivre des cours. Une partie de golf dure habituellement plusieurs heures et fait ainsi travailler l'endurance générale.

A quoi faut-il veiller?

Le golf est un sport difficile d'un point de vue technique. Il est impératif de bien maîtriser la technique en cas de problèmes au niveau du dos et des hanches car il y a beaucoup de torsions. Pour minimiser les risques de blessures inhérents au golf, il est recommandé de se muscler les épaules, le dos et le ventre. Par exemple, en pratiquant régulièrement – plusieurs fois par semaine – la gymnastique de compensation ou la musculation (voir petit poster «Restez souple et en forme!»). Il est entre autres important de porter des chaussures confortables, car lors d'une partie complète de golf, il n'est pas rare de parcourir plusieurs kilomètres.

Unihockey (floorball)

Il est possible de pratiquer l'unihockey quels que soient l'âge et la saison. Contrairement à ce qui

“Le bon air que vous respirez en jouant au golf stimule vos défenses immunitaires.”



se passe au hockey sur glace, en unihockey, les contacts physiques sont en principe interdits. Ce sport n'est pas simple d'apprentissage: il est certes facile de «taper dans le palet», mais cette pratique est dangereuse et peu productive.

Seul un entraînement régulier permet de manier avec habileté la crosse et le palet. Pour pratiquer ce sport, la vitesse, la coordination et l'endurance sont indispensables. Comme pour la plupart des sports collectifs, la pratique de l'unihockey nécessite un entraînement physique régulier.

A quoi faut-il veiller?

Les changements rapides de direction au cours du jeu peuvent constituer une contrainte pour les personnes souffrant de problèmes aux articulations. Il est par conséquent recommandé de pratiquer un sport permettant de compenser la position courbée prolongée et la charge unilatérale.

Tennis de table

Le tennis de table est souvent considéré comme le jeu de balle le plus rapide du monde. Il n'est pas pratiqué uniquement dans les clubs, mais l'est également beaucoup dans les jardins, les garages ou les maisons de jeunes. Ce sport est également de plus en plus apprécié dans les institutions pour personnes âgées.



“Le tennis exige maîtrise de la balle et réactions rapides.”

Les qualités importantes pour la compétition, mais aussi pour le sport amateur, sont la faculté de réaction, la coordination, la vitesse et une bonne maîtrise de la technique. Les personnes désireuses de participer à des compétitions de tennis de table doivent s'entraîner deux à trois fois par semaine et jouer intensivement pendant au moins 30 minutes d'affilée. Les amateurs et les débutants préfèrent s'affronter à un rythme moins soutenu et en appliquant des techniques plus simples. Il leur est conseillé de s'entraîner une à deux fois par semaine à raison de 15 minutes à chaque fois.

A quoi faut-il veiller?

Le tennis de table est le sport familial par excellence: les jeunes et les moins jeunes se réunissent autour de la table pour jouer les uns contre les autres. Attention: amusement garanti! De par la possibilité qu'il offre d'adapter la vitesse et la forme du jeu aux joueurs, le tennis de table peut être pratiqué à tout âge. Les risques de blessures sont quasiment nuls.

Tennis

Après le football, le tennis est le sport populaire le plus apprécié. Près de 75% des personnes qui pratiquent le tennis sont des amateurs qui se rencontrent sur le court pour s'amuser. Pour eux, le tennis est synonyme de plaisir, de sociabilité, de reconnaissance, de santé et de condition physique.

Le tennis exige souplesse, coordination, maîtrise de la balle, technique de frappe, concentration et réactions rapides. Il faut en effet réagir très rapidement à des situations inattendues sans oublier d'appliquer les bonnes techniques. En s'entraînant régulièrement, il est possible d'acquérir des automatismes pour les frappes de base et de ménager ses forces, mais cela dépend également de l'amélioration des facultés de coordination. Au début, un entraînement optimal comporte trois séances par semaine au maximum de façon à habituer progressivement les épaules, la colonne vertébrale ainsi que les articulations des hanches et des genoux à être sollicitées lors des accélérations et des freinages constants.

A quoi faut-il veiller?

Le tennis est un sport familial qui permet de jouer et de gagner contre vos petits-enfants et même à 80 ans. Comme pour tous les autres sports, tout est une question de dosage. Les changements rapides de direction au cours du jeu peuvent constituer une contrainte pour les personnes souffrant de problèmes aux articulations. La pratique sur terre battue sollicite moins ces mêmes articulations.

Volley-ball

Le volley-ball est un sport de loisirs que vous pouvez pratiquer quasiment partout: sur l'herbe, à la plage ou dans une salle de gym. Pour maîtriser les techniques telles que les manchettes, les passes hautes, les



attaques et les contre-attaques, il est indispensable de s'entraîner au moins une fois par semaine.

Le volley-ball exige également une bonne force de détente, de la vitesse, de la coordination et de la souplesse. Bien qu'il s'agisse d'un sport de mouvement, il s'adresse également aux personnes moins entraînées en raison des faibles distances à parcourir. L'une des principales conditions pour pratiquer ce sport est entre autres d'avoir une bonne condition physique générale. Avant de commencer à jouer, il est important de s'échauffer en effectuant des étirements.

A quoi faut-il veiller?

Pour le volley-ball, vous pouvez vous entraîner aussi longtemps et aussi souvent que vous le voulez tant que vous y prenez plaisir et que vous vous sentez bien. Le volley-ball est un sport où il faut beaucoup sauter: il n'est donc pas spécialement recommandé aux personnes souffrant d'usure des articulations au niveau des genoux et des hanches. Les risques de blessures causées par un adversaire sont faibles et ne peuvent se produire que sous le filet. Dans tous les cas, il est important de porter des chaussures adaptées à la pratique du volley-ball.

Ski alpin

Le ski est un sport qui permet d'allier de manière idéale des mouvements fascinants à un moment inoubliable au cœur de la nature. Même si la publicité



pour ce sport peut parfois donner une autre impression, le ski s'adresse à toutes les classes d'âges. Il s'adresse aussi bien aux skieurs débutants qu'aux avancés, ainsi qu'aux personnes qui n'en ont pas fait depuis longtemps. Toutefois, la pratique de ce sport exige une bonne condition et préparation physique. Une nouvelle petite « arme secrète » qui a considérablement facilité la pratique du ski dans les années 1990 est le ski parabolique, également appelé carving. Ces skis avec leurs larges extrémités et leur taille de guêpe, permettent d'exécuter beaucoup plus facilement et librement les virages, mais causent des contraintes plus importantes pour les genoux.

Pour se sentir bien sur ses skis, il est indispensable d'avoir une bonne forme physique. Parallèlement, la force d'endurance, c'est-à-dire la capacité de résister à la fatigue lors d'un effort physique prolongé, ainsi qu'une bonne coordination sont essentielles.

Les techniques de la godille et des virages en parallèle avec les skis très rapprochés ne sont plus appliquées. Aujourd'hui, les skis sont écartés de la largeur des épaules. C'est une technique qui convient particulièrement aux débutants, car elle n'exige pas de déployer beaucoup de force pour la maîtriser.

A quoi faut-il veiller?

Pour la pratique du ski, comme pour les autres sports, il est important de ne pas exagérer ni de surestimer

“La pratique du snowboard développe les capacités de coordination.”



ses forces lors du choix de la longueur ou du niveau de difficulté des pistes.

Snowboard (surf des neiges)

Le snowboard est un mélange de surf, de ski et de skateboard. En déplaçant légèrement le poids sur la planche, il est facile de prendre de larges virages. Pour pratiquer ce sport, il est surtout important de bien coordonner ses mouvements. C'est pourquoi il est important de travailler sa forme générale avant le début de la saison. Etant donné que les deux pieds sont fixés à la planche, les risques de chutes et de blessures (épaules, poignets) sont particulièrement élevés chez les débutants.

A quoi faut-il veiller?

Les personnes souffrant de problèmes d'usure aux articulations, notamment aux genoux ne doivent pas commencer par le snowboard pour se mettre au sport. Il est, comme souvent, important de bien doser les efforts: ne pas surfer trop longtemps, s'arrêter dès les premiers signes de fatigue, ne pas surestimer ses forces et rester prudent.

Pour le ski de fond, les randonnées à skis et en raquettes, voir les pages 28–33.

Aéro-danse (aérobic)

L'aéro-danse est une forme d'aérobic agrémentée de chorégraphies (suite de mouvements qui se répètent). Cet entraînement complet permet de fortifier les grands groupes musculaires. L'aéro-danse englobe les cinq composantes de la forme physique à savoir la force, la souplesse, la coordination, l'endurance et la vitesse. Toutefois, la performance d'endurance et la coordination des mouvements occupent le devant de la scène. Deux entraînements par semaine d'une heure chacun sont recommandés.

A quoi faut-il veiller?

Souvent, on fait la distinction entre l'aérobic de faible impact (faible sollicitation, un pied reste toujours au sol) et de fort impact (forte sollicitation). Au début, commencer impérativement par une activité de faible impact car la sollicitation des disques intervertébraux et des articulations est plus faible. Il est important de porter des chaussures de sport de taille adéquate et dotées d'une semelle amortissante.

Méthode Feldenkrais®

Cette méthode porte le nom de son inventeur, Moshe Feldenkrais. Il s'agit d'une méthode d'apprentissage destinée à mieux connaître son corps et ses habitudes de mouvement. En particulier les habitudes de mouvement qui influencent la vie quotidienne, ainsi que les différentes possibilités de les adapter de manière adéquate. Cette méthode

“La méthode Feldenkrais® permet d'explorer ses habitudes de mouvement et de découvrir de nouvelles façons d'utiliser son corps.”



visé en d'autres termes à explorer ses habitudes de mouvement et à découvrir de nouvelles façons d'utiliser son corps. Elle est idéale pour réapprendre ou apprendre à exécuter des mouvements harmonieux.

A quoi faut-il veiller?

Il existe deux types de cours pour découvrir la méthode Feldenkrais®: en groupe, en suivant les instructions du formateur, ou en cours particulier. La méthode s'adresse à toutes les classes d'âge puisque les disques intervertébraux et les articulations sont peu sollicités.

Gymnastique

Le terme général de «gymnastique» englobe tous les mouvements qui impliquent le corps entier et qui visent à éviter une sollicitation unilatérale. Il existe de nombreux types de gymnastiques comme la gymnastique du dos, la gymnastique pelvienne et la gymnastique contre l'arthrose. Pour la pratique de ce sport, il n'est pas nécessaire d'être endurant.



A quoi faut-il veiller?

Les cours de gymnastique sont très variés et de différente qualité. L'idéal est de participer tout d'abord à un cours gratuit de découverte avant de choisir le cours qui répond le mieux à vos attentes.

Musculation au centre de remise en forme

L'entraînement sur des appareils augmente la capacité musculaire et assure un équilibre entre les différents groupes musculaires. La musculation est idéale pour corriger sa posture et améliorer le fonctionnement de la colonne vertébrale. Il est recommandé de s'entraîner au moins deux fois par semaine. L'idéal est de compléter les exercices de musculation par de la gymnastique ou des étirements afin d'améliorer la souplesse et d'équilibrer le travail musculaire.

A quoi faut-il veiller?

Il est important de bien structurer les entraînements pour éviter de trop solliciter ou de solliciter unilatéralement les articulations et les disques intervertébraux. Ne pas surestimer ses forces, surtout au début, et commencer avec de faibles poids.

Pilates

Cette méthode porte le nom de son inventeur, Joseph Pilates. Elle associe des exercices issus de la médecine asiatique à la gymnastique occidentale. La méthode Pilates constitue un entraînement com-



“La musculation est idéale pour corriger sa posture.”

plet pour le corps qui renforce en particulier les groupes musculaires profonds. L'entraînement comprend des exercices de musculation, d'étirements et de respiration contrôlée. Tous les exercices partent du «Powerhouse», du centre énergétique, c'est-à-dire des muscles entourant la colonne vertébrale au niveau de la partie inférieure du tronc. Cette méthode permet de travailler de manière ciblée les muscles du plancher pelvien ainsi que les muscles profonds du tronc. Tous les mouvements s'enchaînent lentement et avec fluidité. Il est recommandé de s'entraîner deux fois par semaine pendant une heure.

A quoi faut-il veiller?

La méthode Pilates peut être pratiquée à tout âge. Apprenez les mouvements en suivant un cours avant de les exécuter de manière autonome. Les disques intervertébraux et les articulations sont peu sollicités.

Qi Gong

Le Qi Gong comprend des exercices chinois de méditation et de concentration ainsi que des mouvements particuliers. Il est l'une des disciplines de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Les exercices ont pour objectif de faire circuler dans le corps le Qi, l'énergie vitale, par le biais de postures, de mouvements et de la respiration.

Le Qi Gong est une méthode holistique qui agit sur le corps, l'esprit et l'âme. Il existe plusieurs formes



de Qi Gong, mais elles poursuivent toutes un même objectif: la relaxation par une respiration calme et profonde et la concentration de l'esprit par le biais d'exercices lents, ciblés et simples. Le but est d'essayer d'effacer un grand nombre de pensées en portant son attention sur une seule. Les exercices de Qi Gong peuvent être exécutés couché, assis, debout ou en marchant. Pour une efficacité maximale, il est recommandé de s'entraîner cinq à dix minutes par jour.

A quoi faut-il veiller?

Le Qi Gong peut être pratiqué à tout âge, notamment par les personnes âgées qui débutent. Il est recommandé d'apprendre les mouvements en groupe, avec un professeur, ou en cours particulier.

Tai-chi-chuan

Le tai-chi-chuan, également appelée «boxe de l'ombre», est un vieil art martial interne originaire de Chine. Il fait partie des arts du mouvement traditionnel chinois et est considéré aujourd'hui comme une méthode favorisant la santé et la relaxation. Divers enchaînements de mouvements sont accompagnés d'exercices de relaxation et d'une respiration abdominale profonde. Les mouvements lents, souples et harmonieux permettent de détendre les muscles, d'améliorer la souplesse des articulations et de recréer une harmonie entre le corps et l'esprit. Cet art est étroitement lié au principe du yin et du yang



“La gymnastique aquatique met à contribution l'endurance, l'équilibre, la coordination et la souplesse tout en ménageant les articulations.”



et de leurs équilibres. Pour une efficacité maximale, il est recommandé de s'entraîner cinq à dix minutes par jour.

A quoi faut-il veiller?

L'apprentissage du tai chi s'adresse à toutes les classes d'âge. Il n'est pas nécessaire d'être spécialement souple pour le pratiquer. Un entraînement régulier améliore la force et la souplesse du corps et procure un calme et une harmonie intérieurs.

Gymnastique aquatique

L'eau est l'élément idéal pour pratiquer la gymnastique tout en ménageant ses articulations et en évitant les risques de chutes. Les effets positifs de l'eau sur le corps humain peuvent être parfaitement combinés à un entraînement efficace de la force, de la souplesse, de la coordination et de l'endurance. L'une des caractéristiques de la gymnastique aquatique est l'absence de gravité, la sensation de légèreté et la résistance de l'eau.

A quoi faut-il veiller?

Il existe plusieurs formes de gymnastique aquatique en fonction des besoins thérapeutiques et sportifs des pratiquants. La gymnastique aquatique peut être pratiquée par tous, également par les personnes qui n'ont pas fait de sport depuis longtemps. Elle est particulièrement adaptée en cas de surcharge pondérale et d'usure des articulations. Il est recomman-



Aperçu des différents sports

Avec ces disciplines sportives vous pouvez développer les quatre facteurs de la condition physique qui sont la force, la souplesse, la coordination et l'endurance. Le tableau suivant indique les spécificités de chaque sport.

de d'être prudent en cas de grave maladie cardio-vasculaire et d'éviter de pratiquer ce sport en cas de poussée d'une maladie inflammatoire.

Aqua-fitness est le terme générique qui désigne diverses formes de sports pratiquées dans l'eau. L'aqua-fit et l'aquajogging sont décrits à la page 26.

Yoga

Le yoga est né en Inde, il y environ 3000 ans. Cette méthode allie plaisir du mouvement, vitalité et conscience de son corps. Les postures ou «asanas» ainsi que les exercices respiratoires du hatha-yoga, une forme de yoga qui se concentre sur le corps, permettent de rester souple. Ils améliorent la respiration et ont un effet décontractant. Le yoga est un parfait complément à d'autres sports.

A quoi faut-il veiller?

Certains exercices peuvent solliciter la colonne cervicale. Il est recommandé d'apprendre les mouvements en groupe, avec un professeur, ou en cours particulier.

Sport	Avantages	S: Sollicitations	R: Risques	N: Notes	Force	Souplesse	Coordination	Endurance
Aéro-danse (aérobic) (page 44)	Entraînement complet	S: faibles	N: de bonnes chaussures sont importantes pour amortir les chocs		●	○	○	○
Aqua-fit Aquajogging (page 26)	Entraînement complet	S: aucune	R: prudence en cas de maladies cardio-vasculaires N: une bonne maîtrise de la technique est importante		●	●	●	●
Badminton (page 34)	Entraînement complet	S: de la colonne vertébrale en raison des torsions, des frappes et des mouvements au-dessus de la tête; freinages et poussées rapides	N: déconseillé en cas de lésions dégénératives des articulations des genoux, des hanches, des cervicales; de bonnes chaussures sont nécessaires (pour éviter les foulures)		○	○	○	○
Basket-ball (page 34)	Entraînement complet	S: de nombreux sauts	R: contacts corporels – risque de blessures accru N: déconseillé en cas de lésions dégénératives des articulations des genoux et des hanches		○	○	○	○
Football (page 35)	Entraînement complet	S: la colonne vertébrale est plus exposée aux blessures en raison des freinages et des changements de direction brusques	R: contacts corporels – risque de blessures accru N: déconseillé en cas de lésions dégénératives des articulations des genoux		○	○	○	○

Sport	Avantages	S: Sollicitations	Force
		R: Risques	Souplesse
		N: Notes	Coordination
			Endurance
Golf (page 36)	Sport de plein air (beaucoup d'exercice)	S: de la colonne vertébrale et des articulations des épaules en raison de l'exécution rapide des mouvements lors de la frappe de la balle N: les importantes torsions du tronc doivent être stabilisées; une bonne maîtrise de la technique est importante	●○○
Gymnastique (page 45)	Exercices physiques généraux	S: aucune N: choisir un programme répondant aux besoins personnels	●○○
Gymnastique aquatique (page 49)	Entraînement complet	S: aucune R: en eau chaude: prudence en cas de maladie cardio-vasculaire	●○○
Jogging (page 27)	Entraînement complet	S: du dos et des hanches lors de la réception et des poussées N: prudence en cas de surcharge pondérale; de bonnes chaussures sont indispensables	○○
Marche (page 33)	Entraînement complet	S: aucune N: de bonnes chaussures sont importantes	○○
Marche nordique (page 33)	Entraînement complet	S: faibles, moins que pour le jogging N: une bonne maîtrise de la technique est indispensable pour éviter l'apparition de problèmes au niveau des épaules	○○
Méthode Feldenkrais® (page 44)	Apprendre ou réapprendre à exécuter des mouvements harmonieux	S: aucune	○○
Musculation au centre de remise en forme (page 46)	Assure un équilibre musculaire	S: importantes au niveau des disques intervertébraux, en cas d'hypersollicitation N: commencer avec de faibles poids, de bonnes instructions sont importantes	●○○
Natation (page 29)	Entraînement complet	S: de la colonne vertébrale en brasse N: une bonne maîtrise de la technique est importante	●○○
Pilates (page 46)	Entraînement des muscles profonds	S: faibles N: adapter la mise en tension des muscles au cours des exercices	●○○
Qi Gong (page 47)	Exercices de méditation et de concentration, mouvements	S: faibles	○○
Randonnée (page 33)	Entraînement complet	S: aucune R: en altitude: prudence en cas de maladies cardio-vasculaires N: en cas de problèmes aux articulations, prudence en descente.	○○
Randonnée à ski (page 29)	Entraînement complet	S: faibles R: temps, avalanches (expérience de la montagne requise) N: uniquement si la condition physique est bonne	○○
Randonnée en raquettes à neige (page 33)	Entraînement complet	S: faibles N: une bonne maîtrise de la technique est importante; en cas de problèmes aux articulations, prudence en descente	○○
Rollers en ligne (page 26)	Entraînement complet	S: faibles R: risque de chutes N: une bonne maîtrise de la technique est importante	○○

Sport	Avantages	S: Sollicitations	Force
		R: Risques	Souplesse
		N: Notes	Coordination
			Endurance
Ski alpin (page 41)	Entraînement complet	S: peu R: risque de chutes N: adapter le choix des pistes à ses aptitudes; une bonne condition physique est indispensable	○○○
Ski de fond (page 28)	Entraînement complet	S: aucune N: une bonne maîtrise de la technique est importante	○○○
Snowboard (page 43)	Sport d'hiver ludique	S/R: risques importants de blessures en cas de chute (épaules, poignets, colonne vertébrale) N: déconseillé en cas de lésions dégénératives des articulations des genoux et des hanches	○○○
Tai-chi-chuan (page 48)	Mouvements et exercices respiratoires	S: aucune	○○○
Tennis (page 39)	Entraînement complet	S: de la colonne vertébrale en raison des torsions, des frappes et des mouvements au-dessus de la tête; freinages et poussées rapides N: déconseillé en cas de lésions dégénératives des articulations des genoux	○○○
Tennis de table (page 38)	Sport familial	S: aucune	○○○

Unihockey (page 37)	Entraînement complet	S: les changements rapides de direction peuvent constituer une contrainte en cas de problèmes aux chevilles, aux genoux, aux hanches et à la colonne vertébrale R: contacts corporels – risque de blessures accru N: une bonne maîtrise de la technique est importante	○○○
-------------------------------	----------------------	---	-----

Vélo sur route Vélo d'appartement (page 30)	Entraînement complet	S: aucune R: risque de chutes en extérieur N: veiller à conserver une position bien droite en cas de problèmes au niveau du dos et de la nuque; il est recommandé de faire ajuster son vélo par un spécialiste	○○○
Volley-ball (page 40)	Entraînement complet	S: de nombreux sauts N: déconseillé en cas de lésions dégénératives des articulations des genoux et des hanches	○○○
Yoga (page 50)	Mouvements et exercices respiratoires	S: faibles R: certains exercices sollicitent la colonne cervicale	○○○



La ligue contre le rhumatisme s'engage en faveur des patients souffrant d'une maladie rhumatismale et promeut la santé. Pour cela, elle dispense des informations et des cours, fournit des conseils et des moyens auxiliaires et coordonne des actions de prévention. Elle assure des prestations dans la Suisse entière et s'adresse aussi bien aux patients et au grand public qu'aux médecins et aux professionnels de la santé.

Siégant à Zurich, la Ligue suisse contre le rhumatisme est l'organisation faitière de 21 ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme et de quatre organisations nationales de patients. Fondée en 1958, elle est titulaire du label de qualité ZEWO décerné aux organisations jugées d'intérêt général.

Votre don rend notre travail possible. Nous vous remercions de votre soutien.

Compte postal 80-2042-1
Banque UBS Zurich
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

Liste des publications de la Ligue suisse contre le rhumatisme

(F 001)

gratuit

Restez souple et en forme!

Petit poster d'exercices de la Ligue suisse contre le rhumatisme (F 1001)

gratuit

Flyer de présentation des cours de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Nordic Walking (F 205)
Active Backademy – Le programme d'entraînement pour le dos (F 201)
Aquacura – La gymnastique thérapeutique dans l'eau (F 203)
Osteogym – Le programme de gymnastique contre l'ostéoporose (F 204)

gratuit

Bougez! Un manuel d'exercices

La Ligue suisse contre le rhumatisme, 2^e édition 2006 (F 401)

CHF 12.00

Alimentation

La Ligue suisse contre le rhumatisme, 2007 (F 430)

CHF 12.00

Notices de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Osteogym, programme de gymnastique à domicile (F 125)
Quelques règles d'or pour votre dos (F 130)
Trouver chaussure à son pied (F 112)

gratuit

Magazine forum|R

Abonnement, paraît 4 fois par an (F 402)

CHF 12.30

Ligue suisse contre le rhumatisme, Josefstrasse 92, CH-8005 Zurich,
tél.: 044 487 40 00, fax: 044 487 40 19, commandes: 044 487 40 10,
e-mail: info@rheumaliga.ch, Internet: www.rheumaliga.ch

Liges cantonales contre le rhumatisme

Argovie, tél.: 056 442 19 42, e-mail: info.ag@rheumaliga.ch

Les deux Appenzell, tél.: 071 351 54 77, e-mail: info.ap@rheumaliga.ch

Les deux Bâle,

tél.: 061 271 46 10, e-mail: info@rheumaliga-basel.ch (secrétariat)

tél.: 061 271 46 27, e-mail: info@rheumaliga-basel.ch (service social)

Berne, tél.: 031 311 00 06, e-mail: info.be@rheumaliga.ch

Fribourg, tél.: 026 322 90 00, e-mail: lfr@proinfirmis.ch

Genève, tél.: 022 718 35 55, e-mail: laligue@laligue.ch

Glaris, tél.: 055 640 49 82, e-mail: info.gl@rheumaliga.ch

Grisons, tél.: 081 257 11 18, e-mail: rlgr@bluemail.ch

Jura, tél.: 032 466 63 61, e-mail: info.ju@rheumaliga.ch

Lucerne et Unterwald, tél.: 041 377 26 26, e-mail: m.blender@bluewin.ch

Neuchâtel, tél.: 032 913 22 77, e-mail: info@lnr.ch

St-Gall et Principauté du Liechtenstein,

tél.: 081 302 47 80, e-mail: hess.roswitha@hin.ch (secrétariat)

tél.: 081 303 38 33, e-mail: sg.rheumaliga@resortragaz.ch (service social)

Schaffhouse, tél.: 052 643 44 47, e-mail: rheuma.sh@bluewin.ch

Soleure, tél.: 032 623 51 71, e-mail: rheumaliga.so@bluewin.ch

Tessin, tél.: 091 825 46 13, e-mail: segretariato@lcr.ch

Thurgovie, tél.: 071 688 53 67, e-mail: elviraherzog@bluewin.ch

Uri et Schwyz, tél.: 041 870 40 10, e-mail: rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch

Vaud, tél.: 021 623 37 07, e-mail: info@lvr.ch

Valais, tél.: 027 322 59 14, e-mail: ligue-vs-rhumatisme@bluewin.ch

Zoug, tél.: 041 750 39 29, e-mail: rheuma.zug@bluewin.ch

Zurich, tél.: 044 405 45 50, e-mail: info.zh@rheumaliga.ch

**Votre don rend notre travail possible.
Nous vous remercions de votre soutien.**

Compte postal 80-2042-1

Banque UBS Zurich
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

La vie en
pleine conscience
F 3013

8000 / OD / 03.2008

Ligue suisse
contre le rhumatisme
Josefstrasse 92
8005 Zurich

Tél.: 044 487 40 00
Fax: 044 487 40 19
E-mail: info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch



**Ligue suisse
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité