

## **Les points-clés d'une bonne reprise sportive.**

La rentrée... Les nouvelles envies, les nouveaux objectifs.

Commencer, Reprendre ?

Oui !

Mais comment ?

Il est important afin d'éviter toutes blessures ou autres désagréments de respecter certains points.

### 1. Pousser son corps oui, mais l'écouter aussi.

L'activité physique est primordiale mais écouter son corps, ses tensions, sa fatigue est important aussi. Opter pour des cours en douceur pour une reprise après un arrêt important puis augmentez l'intensité au fur et à mesure des semaines. Préconisez un jour d'activité puis un jour de repos ou alterner les activités à haute intensité sur un jour et à faible intensité le lendemain. La récupération est tout aussi importante que l'effort ! Ne négligez pas les étirements.

### 2. Hydratez-vous et mangez sains.

L'activité physique engendre une dépense énergétique conséquente. Un corps sans apport nutritionnel suffisant ou un corps avec une alimentation déséquilibrée peut provoquer certains maux pendant votre pratique tels que des vertiges, des sensations de faiblesse, des douleurs etc.

### 3. Je découvre de nouvelles activités.

Lors de la rentrée de septembre beaucoup de clubs sportives et associations mettent en place des cours d'essais. C'est le moment de découvrir de nouveaux horizons même si vous êtes réticents sur le moment. Bien souvent la perception que l'on a et le ressenti lors de la pratique sont différents. Alors n'hésitez plus.

À très vite, L'équipe Pass' Sports