

On parle de matos, on donne des conseils, on lit, on regarde, on commente... Maintenant il faut se bouger le cul!

Avant de commencer, sachez que je suis une grosse larve molle qui a commencé le sport pour la première fois à 35 ans. Ce dossier sera traité avec le point de vue d'un non sportif qui s'est petit à petit sorti les doigts du cul. Aujourd'hui, je pratique le Ju Jitsu traditionnel 5h par semaine (ceinture marron) et depuis peu, la course à pied, 2 séances par semaine.

Pourquoi?

Parler, réfléchir c'est bien. Agir c'est indispensable. Se préparer physiquement, c'est du bon sens! ***Mens sana in corpore sano***, un esprit sain dans un corps sain. Il faut passer de la maxime à l'action. Avoir tout en tête ça fait partie de la préparation. Connaitre son matériel et le tester aussi. Le corps, votre corps et le moteur de tout ça. Sans préparation physique, vous n'êtes rien.



Entretenir son corps permet de pouvoir répondre à un besoin physique exceptionnel le

moment venu: Porter une charge lourde, marcher avec un sac, courir pour échapper à une situation critique... Entretien son corps permet aussi de prolonger sa forme physique: entretien de la tuyauterie, de la pompe etc. Entretien son corps, enfin, c'est aussi avoir un esprit serein: Une activité physique libère de [l'endorphine](#).

Elles sont sécrétées par l'hypophyse et l'hypothalamus chez les vertébrés lors d'activité physique intense, excitation, douleur et orgasme. Elles ressemblent aux opiacés par leur capacité analgésique et à procurer une sensation de bien-être.

Bon c'est pas tout mais on est encore dans la théorie... Comment passer à la pratique?

Comment?

Avant de commencer il faut avoir conscience de ses compétences. On ne pourra pas tous courir un marathon demain. Notre âge, notre poids, notre volonté sont autant de paramètres qui conditionnent notre potentiel physique.

Pour commencer une activité physique je vous conseille de vous fixer un objectif. Il existe le sport loisir, compétition, régime, utile... Vous pouvez décider de vous muscler, de vous dérouiller, de vous assouplir, ou encore d'apprendre à vous défendre à courir, à nager, à rouler... Vous pouvez aussi opter pour une activité utile: vous rendre au travail à pied ou en vélo plutôt qu'en voiture ou en métro. Les choix sont multiples, il faut trouver l'impulsion, le coup de pied au cul! Mais bon si vous êtes là vous avez déjà pris votre décision!

A suivre, un plan de préparation pour courir 30 minutes...