



Fiche n°22

Comment reprendre le sport en **douceur** après l'hiver

Les tips
de Thibault

Chers patients,

L'hiver rime souvent avec pause sportive. Avec le retour des beaux jours, l'envie de bouger revient, mais attention : une reprise trop rapide peut fragiliser articulations et muscles. Voici quelques conseils pour repartir en toute sécurité.

Conseils pratiques

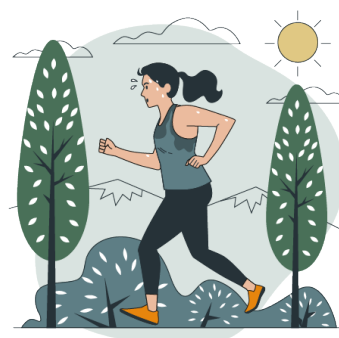


1 Allez-y progressivement

Ne cherchez pas à retrouver immédiatement votre niveau d'avant. Commencez par des séances courtes et peu intenses, puis augmentez progressivement la durée et la difficulté.

2 Écoutez votre corps

Douleurs inhabituelles, essoufflement rapide, raideurs : ce sont des signaux qu'il ne faut pas ignorer. Respectez vos limites et accordez-vous des temps de repos.





3 Ne négligez pas l'échauffement et les étirements

Un échauffement dynamique prépare vos muscles et vos articulations à l'effort. Après la séance, quelques étirements doux favorisent la récupération.

4 Variez les activités

Alternez sports d'endurance (course, vélo, natation) et renforcement musculaire (gainage, pilates, musculation douce) pour un corps équilibré et plus résistant.



5 Hydratez-vous et soignez votre récupération

L'eau, le sommeil et une alimentation équilibrée sont vos meilleurs alliés pour retrouver la forme durablement.

Le rôle de l'ostéopathie

Une séance d'ostéopathie peut vous aider à :

- préparer votre corps à l'effort,
- améliorer votre mobilité,
- prévenir les blessures,
- optimiser votre récupération.



REPRENDRE LE SPORT DOIT RESTER UN PLAISIR. METTEZ
TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ, PENSEZ À CONSULTER VOTRE OSTÉOPATHE.



Thibault Delmas
Ostéopathe D.O

57 rue du Maréchal Foch,
78000 Versailles
06 20 03 81 39



PRENEZ RENDEZ-VOUS
SUR **Doctolib**