

Les bienfaits de l'entraînement

Vous avez sûrement déjà entendu que la natation est un sport bénéfique pour la santé, c'est peut être même l'une de vos motivations pour fréquenter la piscine hiver comme été. Les effets sont effectivement multiples et concernent aussi bien le physique que le mental. Voici donc un tour d'horizon des bienfaits de la natation.

Sur le système cardio-vasculaire

- baisse de la fréquence cardiaque au repos
- baisse de la tension artérielle
- amélioration de la circulation

Grâce à une pratique régulière de la natation, la puissance et l'efficacité du cœur augmentent. Son travail est facilité au repos comme à l'effort. La natation permet ainsi de réduire certains facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires.

Sur les muscles et le squelette

- maintenir et développer la mobilité des articulations
- amélioration du tonus musculaire

La natation est un sport complet qui permet de faire travailler un grand nombre de muscles. Leurs tonus s'améliorent soulageant ainsi la charpente osseuse, ceci peut avoir un rôle positif sur les douleurs de genoux, de hanches ou de dos. C'est également un sport très adapté pour maintenir l'amplitude des articulations et réduire le risque d'arthrose. L'absence de choc évite des contraintes sur le squelette ce qui rend la natation praticable par le plus grand nombre.

Sur les risques de surpoids et de diabète

- dépense calorique importante pendant l'effort
- amélioration du métabolisme.
- réduction importante du risque de diabète de type 2.

La natation permet des efforts longs idéaux pour brûler un grand nombre de calories. Des muscles entraînés, brûleront également plus de calories au repos, l'activité sportive permet donc une augmentation du métabolisme pendant et après l'effort. La natation seule ne suffira probablement pas à faire maigrir mais elle est essentielle au contrôle du poids. Le diabète de type 2 est souvent dû à un excès pondéral ou un manque d'exercice physique, la natation permettra de réduire le risque d'apparition de cette maladie et permettra également au diabétique d'améliorer son équilibre glycémique.

Sur le mental

- procure du plaisir
- améliore l'estime de soi et la gestion du stress
- réduit l'anxiété et favorise des rythmes de sommeil sains
- peut permettre de tisser des liens relationnels

L'activité physique permet de faire une pause, de se détendre et de se changer les idées. C'est un moment de plaisir, on peut laisser les soucis aux vestiaires et les oublier pour un moment. La dépense physique favorise un sommeil de qualité ce qui améliore aussi l'équilibre psychologique. De plus, le sport permet souvent de nouer des liens avec les autres pratiquants. Quant aux activités de compétition, elles ont aussi des atouts particuliers sur le plan psychologique, elles permettent par exemple d'apprendre à mieux réguler le stress.

Conclusion

Les bienfaits de la pratique sportive sont donc multiples et la natation présente des avantages particuliers notamment au niveau musculaire et articulaire. Il n'est pas forcément nécessaire de s'entraîner de façon très intensive pour commencer à en bénéficier, 3 séances de 30 minutes par semaine à intensité modérée peuvent suffire pour ressentir les premiers effets positifs. Cependant ceux-ci n'apparaîtront pas immédiatement et il sera nécessaire d'être régulier et de pratiquer pendant plusieurs mois.

Les contre-indications à la pratique de la natation sont très rares. Pour une pratique de la natation en club, un certificat médical est obligatoire. Pour une pratique dans un cadre libre, une consultation n'en est pas moins conseillée surtout après 40 ans car les risques cardio-vasculaires deviennent plus importants.