

Il y a quelques précautions à prendre en compte pour pratiquer une activité physique en toute sécurité. Voici nos conseils pour réaliser vos exercices physiques dans les meilleures conditions de confort, d'efficacité et de sécurité :



Vérifiez auprès de son médecin traitant l'**absence de contre-indication** ; si besoin, faites-vous accompagner.



**Aménagez votre espace et votre temps** : planifiez à l'avance vos horaires de pratique, choisissez un lieu adapté, aéré et confortable.



**Ayez une tenue adaptée** : confortable, sans contrainte.



**Ayez un matériel adapté** et en bon état pour ne pas vous blesser.



**Respectez un plan de séance efficace** : échauffez-vous, augmentez progressivement l'intensité de vos exercices, récupérez.



**Ajustez votre effort à votre ressenti** : pensez à utiliser l'échelle de Borg.



**Adaptez votre respiration à l'effort**. Pendant les temps de récupération, respirez profondément et favorisez une respiration de type abdominal.



**Soyez attentif(ve) à votre posture** : des douleurs peuvent survenir, non en raison de l'effort lui-même, mais à cause d'une exécution peu adéquate.



Si besoin, **faites-vous accompagner par un(e) partenaire si vous êtes une personne à risque**, ou si cette aide vous permet tout simplement d'aller au bout de votre séance.