

Bien-être

Le step

Une super gym minceur !

Le step est aujourd'hui devenu un classique des salles de sport. Alliée minceur, cette activité est aussi excellente pour le cœur et extrêmement ludique. Comment la pratiquer dans les meilleures conditions ?



Le step, vous connaissez ?

Inventé aux États-Unis il y a plus de 25 ans, le step est un programme d'entraînement qui se base sur l'utilisation d'une « marche » amovible et antidérapante, le step, que l'on place devant soi. Se déroulant en musique, le step consiste à réaliser des enchaînements de pas sur et autour de la marche. Un cours dure de 30 à 60 minutes et se pratique généralement en groupe sous la houlette d'un professeur qui montre la chorégraphie.

Une sollicitation de tous les muscles

Le step est un sport très complet : il sollicite largement les muscles inférieurs – mollets, quadriceps, fessiers – mais aussi le ventre, le buste et les bras puisque le haut du corps ne reste jamais immobile pendant les exercices. Des poids peuvent même être utilisés afin de renforcer la sollicitation musculaire.

Le step, un allié minceur

Le step entraîne une importante dépense énergétique puisqu'il permet de brûler 400 à 500 calories par heure... l'équivalent d'une belle part de gâteau ! Il est donc particulièrement apprécié par ceux qui souhaitent prendre soin de leur silhouette. D'autant que grâce à la musique rythmée, les efforts passent (presque) inaperçus ! La chorégraphie permet par ailleurs de renforcer les fonctions de coordination, d'équilibre... et de mémoire.

Haut les cœurs

Monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur est un excellent réflexe santé. Mais le step c'est bien plus que ça : les montées et descentes se pratiquent non seulement dans l'axe mais aussi latéralement, ce qui permet de mobiliser l'ensemble des muscles. Par ailleurs, le step sollicite la fonction cardiovasculaire de manière intense et pendant une longue période. Il améliore donc le souffle et accroît la condition physique. Comme la course à pied, le vélo ou la natation, c'est un bon sport d'endurance.

Les précautions nécessaires pour faire du step

Comme pour n'importe quelle activité physique, les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux d'accidents cardiovasculaires doivent être vigilantes et demander un avis médical avant de se lancer. Même conseil pour les personnes qui ont des facteurs de risque, comme l'hypertension.

De même, le step, qui entraîne de petits chocs répétés, est à éviter en cas de problèmes articulaires, de problèmes de dos ou d'atteinte des tendons (tendon d'Achille, tendon rotulien). Quand le poids est exceptionnellement élevé (en cas d'obésité... ou de grossesse), le step est aussi déconseillé pour protéger les articulations.

De manière générale, il est conseillé de commencer en douceur pour augmenter progressivement la difficulté au fil des cours, par exemple en modulant la hauteur de la marche.



Les bons réflexes

- Le step est une activité intense : n'oubliez pas de boire de l'eau avant, pendant et après la séance afin d'éviter la déshydratation.
- Investissez également dans une bonne paire de chaussures de sport, qui assurent un bon maintien de la cheville et présentent une semelle capable d'amortir les chocs.
- Enfin, pour éviter les entorses et autres courbatures, n'oubliez pas de vous échauffer avant la séance et de vous étirer après.

À vos marches !