

Les sports d'été à découvrir ou redécouvrir

Publié le 16/08/2016

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

roue VTT

La pratique du sport en vacances

Selon une étude réalisée en octobre 2004 par l'INSEE, près de la moitié des vacanciers français a pratiqué une ou plusieurs activités sportives durant leur séjour d'été. Certaines vacances sont spécifiquement dédiées au sport, et même quand le sport n'est pas déclaré comme le motif principal des vacances d'été, il reste une pratique courante pour un grand nombre de vacanciers. Trois activités sportives se démarquent nettement : la natation, la randonnée pédestre (y compris course à pied) et le vélo/VTT*.

L'environnement géographique impacte indubitablement le choix des activités sportives mais la répartition territoriale de ces activités est loin d'être exclusive. La natation, la randonnée pédestre et le vélo se pratiquent à la fois à la mer, à la campagne ou à la montagne.

Enquête sur le sport en vacances

Autour de la plage

Le sable est un terrain de jeu pour se réappropriier des sports comme le **beach volley** (variante du volley-ball), le **beach rugby** (variante du rugby) ou encore le **speed badminton** ou speedminton (variante du badminton, spécialement adaptée à la plage et qui se joue sans filet).

Bien plus qu'un accessoire à mettre dans son sac de plage, le frisbee peut s'avérer être une activité dynamique, notamment lorsque l'on pratique **l'ultimate**. Ce sport oppose deux équipes qui progressent sur le terrain par des passes successives jusqu'au but adverse. L'équipe qui a le frisbee en sa possession perd la main quand celui-ci est intercepté par l'équipe adverse, touche le sol, ou est attrapé en dehors du terrain.

Sur l'eau, vous pouvez pratiquer le **surf** lorsque la mer vous offre quelques vagues, l'idéal pour travailler votre équilibre. Pour les débutants, le **bodyboard** peut vous donner les premières sensations de glisse.

Pour jongler entre la mer et le vent, le **kite surf** (ou planche volante) est un sport de glisse qui vous permet d'avancer sur une planche à la surface d'une étendue d'eau, tout en étant tracté par un cerf-volant

spécialement adapté. Les sensations fortes sont garanties mais il est indispensable de prendre des cours auprès d'un professionnel qualifié pour avoir au moins toutes les bases de sécurité.

Le **ski nautique** ou encore le **wakeboard** (planche inspirée du snowboard) vous permettent de glisser sur l'eau en se faisant tracter par un bateau à moteur.

Dernier sport tendance de l'été : le **stand up paddle**. Debout en équilibre sur la planche, le pratiquant rame avec une pagaie (paddle en anglais). Rester en équilibre et pagayer fait travailler presque tous les muscles du corps.

Sports d'eaux vives

Les sites d'eaux vives regorgent d'activités sportives. Les plus connues sont le **canoë-kayak**, le **rafting** pour naviguer sur des sections de rivière comportant des rapides à bord d'un radeau pneumatique, ou encore le **canyoning** avec ses sauts, ses descentes en rappel et ses toboggans aquatiques.

Mais connaissez-vous **l'hydrospeed** ? Cette activité est idéale pour s'initier aux joies de l'eau vive, et l'apprentissage est très rapide. Il faut être équipé d'une combinaison néoprène intégrale munie de protections contre les chocs au niveau des jambes, d'un gilet, d'un casque, de palmes et d'un flotteur en mousse qui vous permettra de descendre les cours d'eau au rythme des courants. Ce sport est en plein développement, et permet de faire monter l'adrénaline tout en étant plongé dans un cadre naturel.

Sport & découverte de nouveaux paysages

Le **VTT/vélo** et la **randonnée pédestre** sont très plébiscités par les vacanciers. Accessibles à tous, ces deux activités permettent de profiter du paysage et de découvrir des lieux insolites.

Si vous aimez pédaler, vous pouvez aussi vous lancer dans le **vélorail** ! En famille ou entre amis, cette activité est l'occasion de parcourir d'anciennes voies ferrées souvent ponctuées de nombreux ouvrages : ponts, tunnels, viaducs... Environ 45 réseaux de vélorails sont ouverts pour découvrir différemment les paysages de France.

Enfin, n'hésitez pas à vous envoler en tandem ou en solo avec le **parapente** pour apercevoir, tel un oiseau, l'époustouflante beauté de certains paysages montagneux ou vallonnés.

Concentration, maîtrise de soi

Les vacances peuvent aussi vous amener à tester des activités comme le **tir à l'arc**, une manière d'allier la concentration et la maîtrise de soi pour viser juste.

La **slack line** est également l'occasion de développer l'équilibre et l'habileté. Cette sangle tendue entre deux arbres, est facilement transportable et adaptable d'un endroit à l'autre. Elle permet à celui qui la pratique de se prendre pour un funambule en essayant de marcher dessus à seulement quelques centimètres du sol.

Des règles de base à ne pas oublier

Toute activité sportive engendre une dépense énergétique qui doit être comblée par l'alimentation et l'hydratation. Durant l'effort, et particulièrement s'il fait chaud, il est recommandé de boire l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 10 minutes et d'opter pour une boisson de l'effort si celui-ci dépasse 1h.

Pensez également à adapter votre tenue selon la température et l'exposition au soleil ! Lorsque cela est possible, pratiquez votre activité sportive de préférence avant 11h ou après 17h, aux heures les moins chaudes de la journée.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser