

# Guide de reprise du sport après 40 ans : Checklist complète

---

## 1. Bilan médical et préparation

- Consulter son médecin traitant pour un bilan de santé complet.
- Réaliser un test d'effort, particulièrement en cas d'antécédents ou de sédentarité prolongée.
- Vérifier la santé cardiovasculaire et articulaire auprès d'un spécialiste si nécessaire.
- Évaluer ses besoins nutritionnels (vitamine D, magnésium, hydratation).

## 2. Équipement indispensable

- Choisir des chaussures de sport adaptées à la discipline (amorti, maintien, pointure).
- Investir dans des vêtements techniques respirants pour une meilleure régulation thermique.
- Utiliser un cardiofréquencemètre ou une montre connectée pour surveiller son intensité cardiaque.
- Prévoir des accessoires de sécurité (casque, protections articulaires) selon l'activité choisie.

## 3. Stratégie de progression

- Privilégier les activités à faible impact pour débiter (marche rapide, natation, vélo, yoga).
- Appliquer la règle des 10% : ne pas augmenter le volume ou l'intensité de plus de 10% par semaine.
- Consacrer systématiquement 10 à 15 minutes à l'échauffement articulaire et musculaire.
- Intégrer des séances de renforcement musculaire pour protéger les tendons et les articulations.

## 4. Récupération et hygiène de vie

- Maintenir une hydratation régulière tout au long de la journée, pas seulement pendant l'effort.
- Prioriser un sommeil de qualité, essentiel à la régénération des tissus après 40 ans.
- Apprendre à écouter son corps : savoir s'arrêter en cas de douleur inhabituelle ou de fatigue intense.
- Pratiquer des étirements doux ou des séances de mobilité pour maintenir la souplesse.