

DECATHLON | UNITED



A FORÇA VITAL

**VAMOS CUIDAR DA NOSSA FORMA
PARA VOLTAR A VIVER EM PLENA SAÚDE**

Contra as doenças, contra os vírus, o desporto é nosso aliado.
Estão a recomençar a vossa atividade física no exterior.
nós estamos aqui para vos acompanhar.

**#AFondLaForme
#InSportWeTrust**



MENSAGEM AOS NOSSOS AMIGOS DESPORTISTAS E ARTESÃOS DA VOSSA SAÚDE.

Não sabemos o que vocês sentem, mas nós, na Decathlon, sentimo-nos entorpecidos, como se estivéssemos presos no nosso próprio corpo, a nossa mente está confusa, enevoada, depois de todas estas semanas de inatividade. Ao passo que outros, para nos proteger e salvar, têm feito horas extraordinárias. Estamos a sair do confinamento, da grande pausa, do grande encerramento para o qual esta pandemia nos atirou.

Na Decathlon, sentimos, neste momento, um desejo enorme de evasão, um desejo louco de nos mexermos. Para muitos de nós também, o desejo de caminhar, correr, jogar, de nos lembrarmos do nosso corpo. Mais do que nunca.

Antes de sairmos, temos de pensar, em primeiro lugar, em todas e todos os que partiram, enquanto nós ficámos. A nossa gratidão por eles, e a todos os que, invisíveis até agora, lutaram no terreno. Nos hospitais, nas ruas, nas fábricas, nos armazéns e nas lojas. Agradecemos-lhes de todo o coração.

Também dizemos obrigado ao desporto. O desporto foi para nós, durante estes meses, estas semanas de encerramento, uma abertura. Um espaço de liberdade. Uma lufada de ar fresco. Uma janela para o mundo. Um elo entre o corpo e a mente. Um elo que nos liga à Vida.

Nós, na Decathlon, motivados pela vossa energia e pelos vossos desejos, acreditamos no desporto. Acreditamos na atividade física. Acreditamos neste movimento que nos mantém em Forma, nos dá Bem-estar e nos dá Saúde.

Meses de "confinamento" físico são longos. Sim, recomeçamos outra vez, a caminhar, a correr, mas... vamos cumprir as regras sanitárias e médicas, seguindo à risca o distanciamento social, as medidas de proteção e escutando também o nosso corpo. « Recomecem a atividade física, evidentemente, mas de forma tranquila » explica Thibault Deschamps, do Ministério do Desporto francês. "Tenham cuidado para não exagerarem. »

Este dossier, através de exemplos e testemunhos, irá acompanhar-vos no recomeço da vossa atividade.

Para combater as doenças, proteger-nos contra os vírus, para viver bem e envelhecer melhor, a atividade física é nossa aliada.

Ela é, aliás, um dos pilares da saúde na definição da Organização Mundial da Saúde. **Existe, para cada um de nós, uma disciplina adequada,** um ritmo apropriado, um movimento magnífico, que nos permite cuidar do nosso bem mais precioso: a nossa Forma. Somos protagonistas nas nossas vidas, e queremos, através de centenas de desportos, redescobrir e preservar a nossa Natureza.

Como nós, vocês têm formigueiros nas pernas, nos pés, nos braços, nas mãos? Querem voltar a dar ao vosso corpo toda a sua dimensão, todas as suas dimensões? **Sentem o sangue pulsar que vos incita a mexer o vosso corpo no presente para desenhar um futuro mais saudável?**

Venham e juntem-se a nós! Nós, vocês, desportistas de todos os níveis, respeitando-nos a nós e aos outros, artesãos da nossa Saúde e da nossa Vida. Estamos aqui para vos acompanhar!

Estamos aqui para vocês, intensamente e em plena forma!

Os 94 000 companheiros de equipa Decathlon United

NÚMEROS DO DESPORTO EM FORMA!



DE CORRIDA POR DIA
=
**MAIS 4 A 6 ANOS
DE VIDA!**

25
milhões de
franceses

declaram correr pelo
menos uma vez de
tempos a tempos.
E milhares de milhões
pelo mundo!

1 hora de caminhada
a 6 km/h
=
6.000 passos
(300 quilocalorias
queimadas)

30 min
de jogging por dia
são considerados
vitais
para preservar a
saúde física e
mental

75 min
de caminhada
por semana

prolongariam a
esperança de
vida em cerca
de dois anos!



80%
das deslocações urbanas
são realizadas em menos
de 5km

POR ISSO PEGUE NA SUA BICICLETA!



113.000
federados
no ciclismo
inscritos nos 2.500
clubes afiliados da
federação francesa
de ciclismo

ciclismo de estrada, ciclismo de pista, BTT, BMX,
Freestyle BMX, Ciclocrosse, Bike Polo, ciclismo
indoor, bicicleta reclinada...

OS CONSELHOS DE UM ESPECIALISTA
PASSAR DO CONFINAMENTO AO DESCONFINAMENTO: O QUE FAZER?



**“É O INÍCIO DE
UMA NOVA ERA
EM BENEFÍCIO DO
DESPORTO PARA
A SAÚDE,”**

A situação inédita de confinamento teve um impacto no nosso quotidiano, no nosso modo de vida e na nossa forma física. Temos estado menos ativos e mais sedentários, os nossos hábitos mudaram. Neste contexto, **nem sempre é fácil saber como retomar a prática desportiva. Para nos guiar, Thibault Deschamps, conselheiro técnico para o atletismo no Ministério do desporto em França, responde às nossas perguntas.**

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

Qual é o impacto do confinamento no nosso corpo?

O facto de estarmos confinados impacta o nosso corpo, de uma maneira geral, com uma redução das qualidades físicas devido à diminuição da atividade física e ao aumento do sedentarismo. A não ser que se tenha um excelente equipamento em casa, não é fácil manter o mesmo nível de atividade física que em tempos normais nem a mesma intensidade de prática. **Todo o corpo perde a condição física com uma diminuição, nomeadamente, da endurance, da força muscular e da coordenação.**

“Nesta fase de transição, é importante voltar a mexer-se, mesmo que não seja na nossa atividade física habitual”

Como recomeçar a prática desportiva depois do confinamento? Que desporto, que atividade recomendar?

Os que não estiveram totalmente confinados tiveram sorte, tanto a nível da forma física como do estado de espírito. Atenção! Retomar o desporto com a mesma intensidade que antes do confinamento pode aumentar os riscos a nível muscular, dos tendões e até mesmo a nível cardíaco. Portanto, deve ser evitado. A ideia é sobretudo voltar a ficar em forma, seja qual for a prática desportiva. **Teremos de trabalhar as diferentes qualidades físicas com reforço e fortalecimento muscular, endurance e teremos de voltar a tornar o corpo atlético antes de retomar a atividade desportiva habitual, de forma progressiva.** Não se deve, sobretudo, querer recomeçar demasiado depressa os exercícios de intensidade e de competição.

Quanto tempo leva o corpo a readaptar-se à atividade física?

Depende do desporto, do nível de prática, da idade... O corpo vai precisar de tempo para se readaptar gradualmente. O importante, **nesta fase de transição, é voltar mexer-se, mesmo que não seja na nossa atividade habitual.**

Poderemos voltar a encontrar o aspeto social do desporto, nomeadamente as saídas desportivas em grupo, os desportos de equipa?

Cada um terá de reinventar as suas práticas desportivas para **reintegrar a ligação social do desporto nos seus treinos. Poderemos voltar às práticas desportivas coletivas, para manter a ligação social que é fundamental, mas em grupos pequenos e respeitando escrupulosamente as medidas de proteção. Nem todos os desportos serão iguais:** desportos coletivos, atletismo, natação, desportos de combate. Os desafios não serão os mesmos e as adaptações serão, claramente, mais complicadas nos desportos coletivos, por exemplo.

E quanto às precauções sanitárias?

Em cada país, são emitidas propostas por parte das autoridades, como o Ministério do Desporto e as federações desportivas para tranquilizar as famílias e nos reorganizarmos da melhor maneira para o regresso às aulas em setembro de 2020. O que é certo, é que haverá um antes e um depois.

Como é que os desportistas federados podem gerir a sua frustração ao ver as competições anuladas?

A competição é fundamental no desporto, pois ela organiza uma prática desportiva e permite que o atleta se prepare para um desafio. Antes de querer pensar na competição, é preciso, em primeiro lugar, voltar a pôr-se em forma para praticar de novo o seu desporto a nível competitivo. Não se deve passar por cima das etapas.

Que lições desportivas podemos nós retirar deste confinamento?

O aspeto realmente positivo deste confinamento é que **finalmente nos apercebemos que o desporto era uma necessidade tão essencial como a alimentação e o sono.** O movimento e a atividade física fazem parte do nosso ADN. Permitem-nos manter a nossa saúde e otimizar o nosso sistema imunitário. Esta situação é finalmente **uma oportunidade para repensar novas práticas desportivas e arranjar espaço na nossa sociedade para o desporto e para a atividade física. É o início de uma nova era em benefício do "Desporto para a Saúde" e o slogan "Sempre em Forma" encontrou hoje, mais do que nunca, o seu lugar!**



Thibault Deschamps

Conselheiro técnico para o atletismo
no Ministério do Desporto em França





O Desporto com toda a proteção?

VIVA A COCRIAÇÃO NA DECATHLON!

No início de abril de 2020, a fim de responder ao convite à apresentação de projetos do Ministério da Defesa francês, a Decathlon lançou o tema da cocriação. O objetivo? Encontrar soluções inovadoras para as problemáticas da proteção, para o respeito pelo distanciamento social, para os hospitais de campanha e para a melhoria da vida em confinamento. No final desta cocriação, os conceitos foram propostos a cada empresa que queria implementá-los.

Para além destas soluções e de modo a preparar o desconfinamento e o retomar das atividades desportivas, lançámos recentemente um outro tema para identificar as dúvidas e as problemáticas ligadas à prática desportiva, para conseguir imaginar soluções e para permitir desenvolvê-las o mais depressa possível. O projeto está aberto a todos!

Para participar, vá a cocreation.decathlon.fr



*“Caminhar é o melhor meio
para recomençar suavemente
uma atividade física.”*

A CAMINHADA: O PRIMEIRO PASSO PARA O DESPORTO OUTDOOR.

« Andar é o melhor remédio para o homem. ».

Esta frase foi dita pelo que foi considerado como o pai da medicina: Hipócrates, médico e filósofo grego. 2.400 anos mais tarde, estas palavras ressoam ainda com mais força. Sim, a caminhada é o desporto, sob todos os aspetos, adequado para desenvolver e relaxar o corpo e o espírito. Em todos os domínios, traz-nos bem-estar. Sim, a caminhada é o melhor meio para recomençar suavemente uma atividade física. À medida que redescobrimos gradualmente a alegria dos trilhos, as sensações de um passo, o prazer de respirar, os aromas da natureza, caminhar é uma alegria.

Vamos caminhar e encontrar os caminhos da liberdade.

Caminhar é um vetor de ondas positivas que permite redescobrir a natureza, e por conseguinte preservá-la, pois é natural proteger a sua área de lazer.

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

A CAMINHADA, A SUA ALIADA PARA A SAÚDE

50%

**menos traumatizante
que a corrida...**

Os impactos sofridos pelo corpo representam apenas cerca de 1,5 do peso do vosso corpo contra 3 vezes na corrida ⁽²⁾

43%

**menos de probabilidade
de fratura da anca**
por cada 4 horas de caminhada semanais ⁽³⁾

3500

passos por dia
limitariam em 29% o risco de diabetes ⁽³⁾

1h

de caminhada por dia
dividiria por 2 o risco de obesidade ⁽³⁾

2anos

**de esperança
de vida a mais**
por cada 75 min de caminhada semanais ⁽³⁾

2h

**de caminhada
semanais**
reduziriam em 30% os riscos de AVC ⁽³⁾

30min

de caminhada por dia
limitariam os sintomas de depressão em 36% ⁽³⁾

CAMINHAR, É ENTÃO...



Reduzir o risco de doenças do coração e de acidentes vasculares



Aliviar as dores de costas



Baixar a tensão arterial



Atenuar as consequências negativas da artrose



Diminuir o nível de colesterol sanguíneo



Perder peso



Aumentar a densidade óssea



Prolongar a esperança de vida



Lutar contra a depressão

10 MANDAMENTOS PARA 1 RECOMEÇO...

O TEU TIPO DE CAMINHADA, TU DECIDIRÁS...

A escolha está nos vossos pés. A caminhada propõe várias disciplinas. Por ordem crescente de esforço físico: a caminhada ativa, que praticamos diariamente, a caminhada nórdica com bastões, a marcha desportiva que é um desporto reconhecido e a marcha atlética, a praticada por Yohann Diniz ao mais alto nível, em competição.

A TUA HORA DE SAÍDA, TU ESCOLHERÁS...

No período de verão, é melhor privilegiar os horários matinais ou de fim de dia. Evitarão assim a fadiga ou a desidratação.

O TEU LOCAL DE MARCHA, TU ENCONTRARÁS...

Não é preciso procurar um estádio ou uma sala. Poderão praticar a marcha em todo o lado. Onde quer que estejam, os locais aparecem. Cidade, montanha, beira mar, florestas, a natureza torna-se o vosso terreno de jogo.

A TUA ROUPA, PARTE DE CIMA OU DE BAIXO, TU SELECIONARÁS...

Primeira prioridade: calçado adequado, concebido para a caminhada, como os PW 540 da Newfeel. Flexível, leve, polivalente, é perfeitamente adequado. Podem também adicionar palmilhas, na secção de caminhada das lojas Decathlon.

O TEU AQUECIMENTO, NÃO TE ESQUECERÁS...

Caminhar vários minutos num passo tranquilo, alongar braços e pernas. Respirar tranquilamente.

A TUA POSTURA (CORRETA), TU ADOTARÁS...

Caminhar corretamente, é antes de mais ter uma boa postura. É preciso manter a cabeça e a coluna vertebral direitas. Os ombros e os braços devem estar descontraídos e relaxados. Não se deve, sobretudo, forçar o movimento que deve ser sempre fluido.

A TUA RESPIRAÇÃO, TU CONTROLARÁS...

Nunca reter a respiração. É preciso respirar regularmente. O ideal é descobrir o equilíbrio entre respirar de forma demasiado leve e de forma demasiado profunda. Se tiverem dificuldade em respirar, não hesitem em abrandar. Mais vale ir um pouco mais devagar que demasiado depressa.

O TEU RITMO, TU AJUSTARÁS...

Encontrar o vosso ritmo é primordial. Não sobrestimar as vossas capacidades. O recomeço deve ser progressivo, pois no início ficamos rapidamente sem fôlego. Chi va piano, va sano... Poderão em seguida acelerar se se sentirem capazes.

A TUA FREQUÊNCIA, TU MANTERÁS...

Quanto mais caminharem, mais benefícios sentirão. É, por conseguinte, preferível caminhar todos os dias. Atenção, se houver mais de cinco dias entre as sessões, os efeitos positivos serão minimizados.

A TUA VELOCIDADE, TU REGULARÁS...

Tudo depende do vosso nível. A velocidade recomendada é um ritmo dinâmico que corresponde a cerca de 90 a 110 passos por minuto, ou seja 4 ou 5 km por hora.

Descobrir a loja Caminhada:
www.decathlon.pt



OS SEGREDOS DA FORMA DE UMA JOGADORA DE VOLEIBOL DE PRAIA INTERNACIONAL

Alexandra Jupiter, jogadora profissional de voleibol de praia, compõe o par feminino da equipa de França com Aline Chamereau. A equipa, patrocinada pela **Copaya**, figura no Top 30 mundial. Para manter a forma e a energia após o confinamento, Alexandra partilha as suas dicas...

UM DESPERTAR... MUSCULAR

Após longas semanas confinada, é importante para mim continuar a fixar horários ao longo do dia. Para um despertar muscular que não seja demasiado agressivo, faço um pequeno jogging - entre 30 a 45 minutos - de manhã antes de tomar o pequeno-almoço. É uma boa forma de sentir que o dia começou.

UM EXTRA, SIM, MAS AO PEQUENO-ALMOÇO

Com menos atividade física ao longo do dia, queimamos obviamente menos calorias. Durante este período de confinamento, cortei com os hidratos de carbono e com os açúcares na medida do possível e, se me dou ao luxo de alguns extras, é apenas ao pequeno-almoço! Pelo contrário, para as outras refeições, são proteínas como o frango, a carne picada, com feijão encarnado que oferece uma proteína vegetal e sobretudo muitos legumes verdes. E continuo este regime em pós-confinamento.

BEBER... PARA NÃO COMER!

É hiper importante beber água ao longo de todo o dia. Mas em período de menor atividade desportiva, não gasto energia suficiente para adicionar complementos energéticos ou de recuperação. Não é necessário, poderia até ser prejudicial. À noite, bebo igualmente tisanas, isso impede-me de petiscar. Hidratar-se é também lutar contra a vontade de petiscar. Quando pensamos ter fome durante o dia, sem que haja razão, é porque temos sede, na maioria das vezes. Pôr água no estômago acaba com essa sensação.

FORTALECIMENTO MUSCULAR ESTÁTICO

Devemos evitar grandes movimentos que vão provocar dores musculares e podem romper algumas fibras e provocar estiramentos. Pelo contrário, o fortalecimento muscular estático não tem riscos e só faz bem às costas e ao corpo. Deitada de barriga para baixo, apoiada nos cotovelos e, com as pernas esticadas, em apoio sobre os dedos dos pés, mantenho a posição 45 a 60 segundos. Pausa de um minuto e em seguida, continuo um lado de cada vez, em apoio sobre um cotovelo. Repito três vezes o exercício em cada sessão e isto três vezes por dia.

A RECUPERAÇÃO

Após o esforço, recupero. A meditação, mesmo que apenas durante uma dezena minutos, faz um bem fantástico. Trabalho a respiração e os alongamentos ligeiros. Vários sites propõem sessões curtas onde nos deixamos guiar por uma voz calma e uma música de fundo, isto como complemento de aplicações como o **Decathlon Coach**. Recuperar, requer um contexto, um ambiente.

Descobrir Copaya,
a marca de Voleibol de Praia
www.decathlon.pt

#AFondLaForme
#InSportWeTrust



UM MÉDICO DO DESPORTO FALA CONNOSCO: “GRADUALIDADE E BOM SENSO”

Mal podemos esperar: recomeçar a prática de uma atividade física. O Doutor Bechir Boudjemaa, médico do desporto em Lille, alerta-nos: « Não devemos minimizar o impacto que tiveram as últimas semanas no nosso corpo e na nossa mente. **No fim do confinamento, vai ser necessário não se apressar para retomar uma atividade física** ».

Entrevista a um conhecedor que preconiza a gradualidade para um regresso calmo à atividade.

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

Acabámos de passar várias semanas confinados em casa. Que impacto tem o confinamento na nossa forma física?

O confinamento tem um impacto negativo sobre a nossa forma física e mental. Ao nível físico, a partir de algumas semanas isentas de atividade física, estamos em estado de perda de ritmo de treino. É um facto que os desportistas lesionados ou que recomeçam depois de uma doença prolongada conhecem bem: **perdemos rapidamente qualidades físicas, cardio e neuromusculares essencialmente. Há igualmente um enorme impacto a nível psicológico que vai afetar o plano físico:** muitas pessoas vão querer recuperar o tempo perdido, quando, pelo contrário, devemos dar tempo ao tempo.

Ao reiniciar a prática desportiva após algumas semanas de atividade moderada, não há risco de cansar o organismo e de o enfraquecer face ao vírus?

Sim, existe risco porque muitos vão querer retomar ao mesmo nível desportivo que tinham antes do confinamento, daí o aspeto psicológico desta gestão. É preciso arranjar tempo para treinar a fim de recuperar as suas qualidades físicas. Tudo deve ser gradual. É preciso retomar um programa de atividade física fixando objetivos razoáveis a curto, médio e longo prazo para recuperar uma boa forma física e, sobretudo, evitar lesões. **Corremos o risco de cometer o erro de querer recomeçar demasiado depressa a nossa atividade física. Ora todo o organismo enfraquecido corre o risco de adoecer (COVID-19 e todos os vírus). As nossas defesas imunitárias estão mais fracas e estamos menos aptos a combater uma bactéria.**

Quanto tempo vai precisar o corpo para se readaptar à atividade física?

É preciso contar seis semanas para recuperar todas as suas qualidades físicas fazendo uma preparação física geral. Depois, em função do desporto, isso levará mais ou menos tempo. O desporto individual poderá ser de novo praticado mais fácil e rapidamente que um desporto coletivo, que vai requerer aptidões suplementares, nomeadamente a coordenação no seio da equipa.

Também aqui, o importante vai ser a gradualidade.



Certas práticas desportivas são mais adequadas que outras para recomeçar sem problemas?

Todas as atividades físicas são adequadas, **desde que se imponha a gradualidade e o bom senso.**

“É preciso contar seis semanas para recuperar todas as suas qualidades físicas fazendo uma preparação física geral”

Vimos florescer os cursos online, aplicações de coaching que ajudam o reforço muscular e o stretching. Será necessário conservar estes hábitos em complemento da nossa atividade habitual?

Estas aplicações desportivas foram importantes para guiar os desportistas na manutenção da atividade física durante o confinamento. Tudo isto proporcionou uma motivação para praticar desporto. Podemos escolher o suporte mais adequado. É preciso conservá-los, porque o que está feito, está feito. **Apesar destas aplicações não substituírem o laço social que o desporto proporciona, elas dão, às pessoas medianamente motivadas, a possibilidade de escolher de praticar uma atividade física com toda a simplicidade.**

A alimentação pode ajudar-nos para recomeçar o desporto sem lesões?

Sim, é uma das bases da saúde em geral, ao mesmo título que a hidratação e o sono. **É preciso ter paciência para voltar a praticar uma atividade física, em função do seu próprio nível. Há igualmente um stress pós-confinamento a gerir, que pode fazer correr o risco de enfraquecer o nosso organismo.**

Em suma: não poupar tempo, mas arranjar tempo, o seu tempo.



Docteur Bechir BOUDJEMAA
Médico do desporto, em Lille

Nota Bene: É de salientar que antes de recomeçar o desporto após algumas semanas de interrupção, é preferível consultar o médico para saber se o organismo está de novo apto à prática desportiva.





AS NOSSAS MARCAS ESTÃO AQUI PARA VOS ACOMPANHAR!

COM KIPSTA, APERFEIÇOE A SUA PRÁTICA DO FUTEBOL!

Apesar dos campeonatos só regressarem na rentrée de setembro de 2020, chegou a altura de se preparar, encontrar de novo as sensações do futebol, com e sem a bola.

Para jogar, o nosso coração deve estar em plena forma! Para isso, são necessários exercícios cardio e é altura para se preparar da melhor maneira possível para o reinício da atividade. Saltar à corda é um exercício muito bom para melhorar as suas capacidades de resistência. Alguns minutos são o suficiente, a repetir várias vezes por semana.

Também é preciso não esquecer as acelerações e a explosividade! A Kipsta acompanha-vos e propõe circuitos training: entre os sprints e os skippings (subidas de joelhos rápidas), a sua velocidade vai aumentar!

E cuidar da sua técnica, evidentemente. É possível, mesmo em casa, preparar-se para driblar os seus adversários, criando percursos técnicos com alguns cones. Faça slaloms com uma bola sem os derrubar. Tenha o cuidado de ser muito ágil e rigoroso!

O futebol não perde o seu lado lúdico... sente falta da bola? Desafie-se nos malabarismos. Nos pés, nos joelhos ou na cabeça, cabe a si fazer o máximo!

Todos os conselhos de futebol em
[conselhos-desportivos.decathlon.pt](https://www.conselhos-desportivos.decathlon.pt)

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

COM KALENJI, AS PASSADAS SÃO SUAVES...

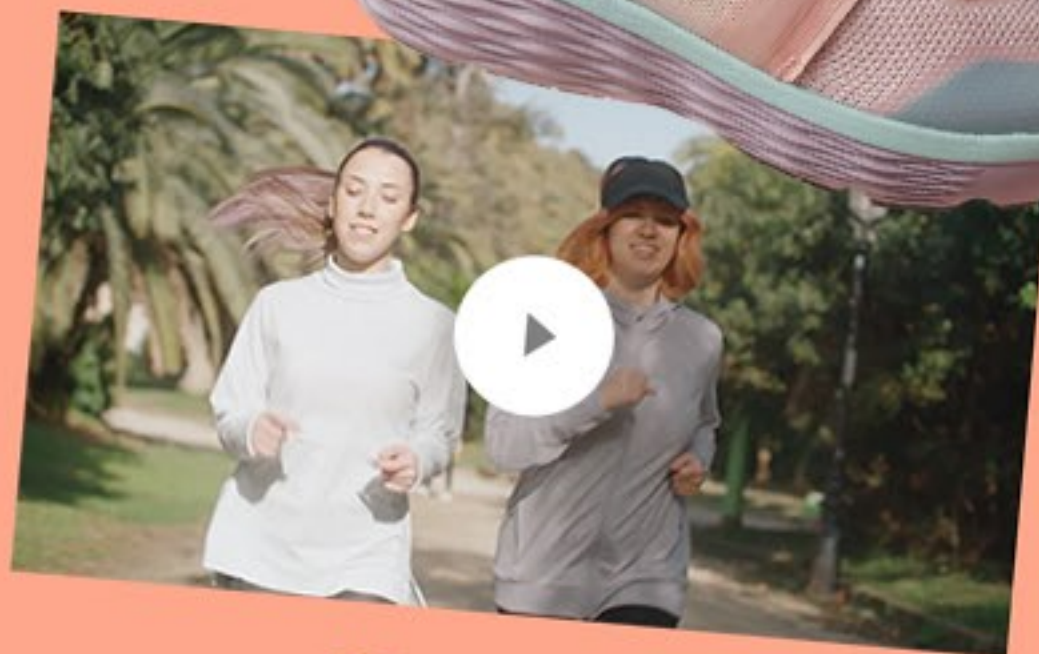
Durante o confinamento, muitos adeptos da corrida souberam adaptar-se limitando as suas saídas no intuito de cumprir as normas sanitárias vigentes... Outros, lançaram-se em desafios no jardim, à volta de casa e fizeram centenas de voltas para atingir quilómetros... Para todos eles, correr foi a maneira de se sentirem mais livres e de apanhar ar.



Angélique T. - Lider da Kalenji

CORRER DEPOIS DO CONFINAMENTO

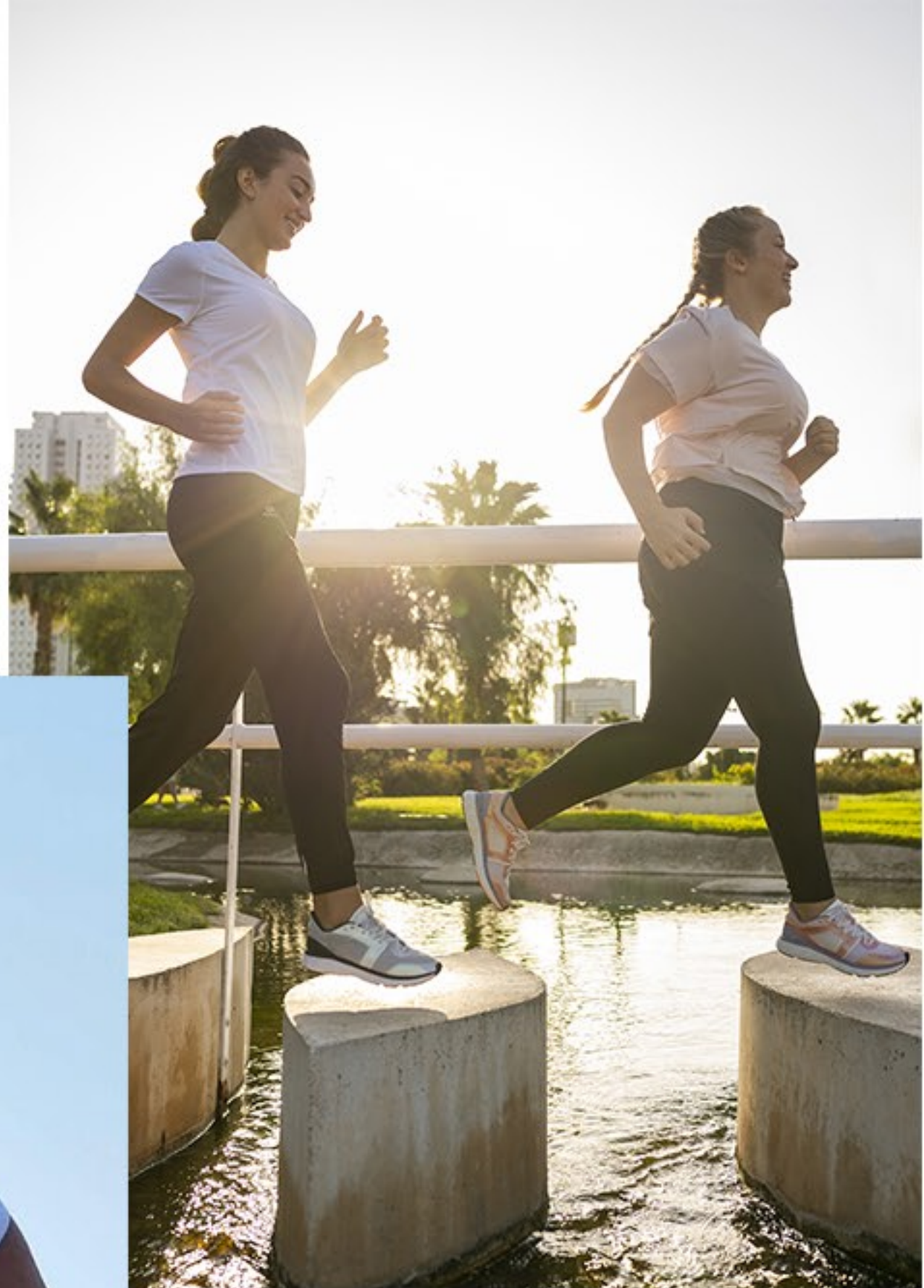
O novo calçado de jogging "Run confort" é ideal para se pôr em movimento. Este calçado vai ser o seu aliado para praticar jogging com todo o conforto.



JOG AS YOU FEEL

Descubra o universo do jogging através do dia-a-dia de cada um.

bit.ly/JogAsYouFeel



« Durante esta epidemia, a nossa relação com o tempo, com a distância, com o espaço, consigo mesmo e com os outros evoluiu imenso no que se refere à prática desportiva. Fazer jogging durante o confinamento, significou quebrar a rotina quotidiana, entregar-se à corrida livre, desfrutando de um despertar sensorial ao mundo exterior, **ter prazer, sermos nós próprios e tirar os benefícios de um exercício, mesmo modesto. A rotina de saúde e bem-estar que nós defendemos na Kalenji ganhou verdadeiramente significado durante este período!**

Num dia-a-dia confinado, inativo e sedentário, muitas vezes com várias pessoas num espaço reduzido, correr foi como abrir uma janela para permitir a circulação do ar dentro de si mesmo. E um vetor para evitar ganhar demasiado peso, conservar o seu fôlego, esvaziar a cabeça e ter um momento para si mesmo para se sentir bem consigo próprio e com os outros... Estar em forma, é uma promessa útil e duradoura. Vemos bem que face a esta pandemia, são os mais vulneráveis em termos de saúde que correm mais riscos, os benefícios do desporto já eram uma evidência, que será ainda maior no futuro.

A Kalenji, a marca que eu encabeço, acompanha os praticantes de jogging com falta de tempo e de motivação para que esta rotina de bem-estar possa integrar o quotidiano. **Mais do que a intensidade, é a regularidade da prática que prevalece. É por este motivo que todos os produtos concebidos pela Kalenji são bons facilitadores** que simplificam o acesso ao prazer e os benefícios do jogging. »

Angélique T.
Lider da Kalenji

COM OXELO, O VERÃO SERÁ UM DESLIZAR SEM FIM!



EM PATINS...

O verão está a chegar, o sol também e com eles os belos e longos dias para desfrutar do exterior. Chegou a altura de mudar o seu meio de transporte. Deslocar-se de outra maneira e praticar desporto sem se dar conta... E por que não os patins? **Entre trabalho muscular e equilíbrio, os patins proporcionam numerosos benefícios para a nossa saúde.**

EM SKATE...

É impossível falar de deslizar sem evocar o skateboard... Praticado nos quatro cantos do globo com mais de 20 milhões de adeptos, de hoje em diante presente nos JO, o skateboard é o ícone do estilo e do divertimento em matéria de deslize urbano! Miniskate, cruiser, skateboard street, longboard, surfskate, existe toda uma série de pranchas montadas sobre quatro rodas para se deslocar na cidade. O divertimento não o impedirá de fazer trabalhar os músculos, o cardio mas igualmente o equilíbrio. Ocupando menos espaço que uma bicicleta, os skates são muito mais pequenos e, por conseguinte, mais práticos para transportar, ideal para deslizar e saltar para um autocarro ou para uma carruagem de metro!

Encontre o tipo de prancha que corresponde às suas necessidades e usos graças aos conselhos dos nossos coaches: [conselhos-desportivos.decathlon.pt](https://www.decathlon.pt/conselhos-desportivos)



EM TROTINETE...

Último instrumento de deslize: a trotinete! Para os cidadãos, ela é descrita com um trunfo de bem-estar. Arranjar tempo para praticar desporto antes ou depois do trabalho é por vezes complicado. Deslocar-se em trotinete é então a ocasião para desfrutar do ar livre musculando-se ao mesmo tempo. **As pernas são solicitadas por ocasião do impulso, mas igualmente os braços para segurar no guiador. Sem esquecer os abdominais para manter o equilíbrio.** Tudo trabalha!

A photograph of two cyclists riding on a paved path through a forest. The cyclist in the foreground is wearing a black jersey, black shorts, a blue helmet, and sunglasses. He is leaning forward in a racing position. The cyclist in the background is wearing a red jersey and a black helmet. The path is surrounded by trees with yellow and orange autumn leaves. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

COM O CICLISMO, PELALEMOS RUMO AO NOSSO FUTURO

Com a bicicleta experimente a liberdade recuperada. Modo desportista na estrada, tipo lazer nos caminhos ou forma indispensável nas deslocções do dia-a-dia. « Uma oportunidade histórica para a bicicleta » insiste Dominique Riou, engenheiro e especialista dos transportes na região de Ile-de-France, em redor de Paris, convencido que **a bicicleta vai estar no centro da mobilidade pós-Covid 19. O governo francês prevê um plano de ajuda no valor de 20 milhões de euros** (reparação, lugares de estacionamento, etc.) Os franceses possuem 30 milhões de bicicletas. A imaginação está na ponta do guiador.

Amanhã, na estrada, **a saída em pelotão responderá sem dúvida a novas condutas a partir do momento em que poderemos de novo rolar em grupo. Se as restrições conduzem a limitar o quadro das saídas, outras práticas se afirmam. O confinamento acelerou a emergência do home-trainer, ferramenta conectada. Uma verdadeira alternativa para o treino e mesmo para a prática da bicicleta com outros amigos... à distância. Aparece o gravel, fenómeno importado dos Estados Unidos onde ela se mistura à atividade de lazer e da competição.** É um compromisso entre a estrada e a cidade e seduz um público cada vez maior, fã das ciclovias e dos caminhos pedregosos.

É na cidade que a revolução da bicicleta é aguardada. Os trajetos urbanos desenharam uma outra realidade. Para se desviar da afluência dos transportes públicos nos quais vai ser difícil arranjar um lugar, a bicicleta é muito mais que uma alternativa. Porquê continuar a utilizar o automóvel para os efetuar? Com o objetivo prioritário da saúde, cada um pode ser ator das suas escolhas para os seus deslocções. Estrada, BTT, urbana, Trekking, gravel, a bicicleta opera a sua mutação tecnológica. As soluções existem. Coletividades locais, cidadãos, empresas, todos pedalam no mesmo sentido.

NA ESTRADA E NOS CAMINHOS

Cicloturistas ou gravel addicts, a grande tentação



Descobrir a marca Triban em www.decathlon.pt

Com o verão, e as estradas de novo acessíveis, o campo das possibilidades abre-se para os ciclistas. « Temos de estar alerta », antecipa imediatamente Cyril Saugrain.

O antigo profissional que hoje trabalha no seio da Van Rysel conhece a paixão dos pelotões. « Todos nós vamos encontrar-nos de novo como no fim da interrupção de inverno, voltar a partir para saídas de duas ou três horas, ter um pouco mais de intensidade e voltar a aprender a gerir a concentração necessária para uma saída em grupo. No início, talvez seja necessário sermos menos numerosos. Adaptarmo-nos, estar à escuta dos nossos comportamentos. É uma atitude responsável que cada um de nós deve ter. » A prática futura do ciclismo na estrada vai ser forçosamente impactada pelas medidas sanitárias. Poderá conduzir a conceber a sua utilização de outra forma. « Para todos os ciclos, estes dois meses passados em confinamento colocaram em destaque o home trainer. Uma prática alternativa que teria emergido mas talvez mais tarde » analisa Cyril.

O futuro vai criar igualmente um lugar para a prática do **gravel, disciplina emergente que seduz cada vez mais. À imagem do modelo em alumínio desenvolvido pela Triban para os passeios e, em breve, em carbono para as competições, a prática é um misto de estrada e de caminho.**

NA CIDADE

De Bogotá a Estrasburgo, ciclismo para todos

Será que o pós-confinamento vai assegurar a expansão da bicicleta na cidade que todos os utilizadores reclamam há anos? Parece que sim. O regresso gradual à utilização dos transportes públicos não irá afastar a relutância dos passageiros em utilizá-los. As medidas de precaução também não.

Desde já numerosas metrópoles têm estado a aumentar, mesmo de maneira temporária através de cones amovíveis, a sua rede de ciclovias urbanas. Objetivo: não voltar ao nível de tráfego automóvel que existia antes do confinamento. E até prevenir o aumento do mesmo se os cidadãos, para irem trabalhar, optarem pelo automóvel em vez do metro, do autocarro ou do comboio. **Mesmo antes do desconfinamento, Bogotá transformou numa noite 117 quilómetros de vias urbanas em ciclovias para « promover o distanciamento social ».** Em França, Estrasburgo, Montpellier e outras aglomerações mostram igualmente o caminho.

Os projetos de REV (Réseau express vélo) tornaram-se realidade em França e no estrangeiro no grande perímetro das metrópoles. Nestas autoestradas para bicicletas, **os ciclistas estão separados da circulação automóvel e pedestre e podem assim rolar sem obstáculos a uma velocidade média de 20 a 25 km/h, ou seja, tanto quanto os automóveis na cidade.** Como em Londres, Montreal ou Toulouse, os coletivos de associações e as coletividades territoriais trabalham nesse sentido.

Descobrir a loja Bicicletas Cidade
em www.decathlon.pt



ENFOQUE

Van Rysel, parceiro número um da vida em bicicleta

« O lugar que ocupa a bicicleta na cidade não precisa de ser demonstrado, argumenta Nicolas Pierron, líder da Van Rysel, a marca de bicicletas de estrada da Decathlon.

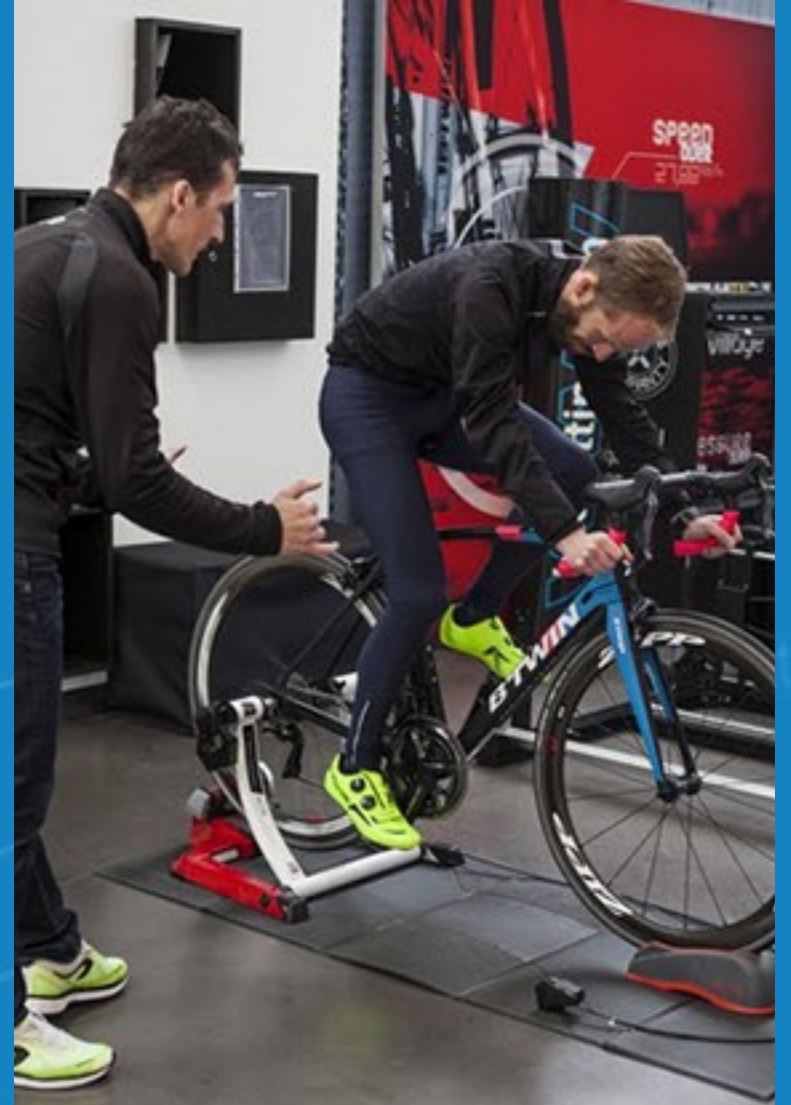
É preciso acompanhar este desenvolvimento com soluções que vão facilitar a prática dos utilizadores e atrair novos adeptos. **Com o confinamento, o tempo desacelerou. Será que vamos continuar assim ou projetar-se de novo numa vida a 100 à hora? Deve-se privilegiar as práticas alternativas de deslocação que são a bicicleta e a caminhada.**



Nicolas Pierron,
Líder Van Rysel



Descobrir
a loja Bicicletas elétrica
em www.decathlon.pt



Faz parte da nossa cultura observar os utilizadores, encontrar soluções, apoiar as instituições para fornecer conselhos graças aos serviços. Como encher os pneus, reparar facilmente uma bicicleta elétrica ou recarregar uma bateria, levar os filhos à escola, ir trabalhar quando chove sem apanhar chuva? O nosso papel consiste em encontrar todas as vantagens em andar de bicicleta.

Na Decathlon, desenvolvemos uma visão global e promovemos a mobilidade no sentido lato do termo. Amanhã, os primeiros quilómetros vamos fazê-los de bicicleta, os últimos caminhada ou de trotinete. Na BTwin village, em Lille - centro mundial de concepção de bicicletas da Decathlon - , instalámos um jacto de água para lavar as bicicletas. Todos os pequenos cuidados contam e facilitam o desejo de se converter a este tipo de mobilidade. A bicicleta elétrica demonstra-o. Amanhã, a segurança com a visibilidade ativa ou passiva dos utilizadores, vai ser capital: leds numa bicicleta recarregável ou no capacete.

A acessibilidade guia-nos sempre no ato de concepção, o que justifica o preço. Mas a bicicleta é igualmente um estado de espírito. Falamos de bem-estar e ecologia. No Norte da Europa, onde o preço de uma bicicleta pode atingir 6 000 euros, nomeadamente elétrica, as pessoas estão prontas para investir por tudo o que ela representa na sua qualidade de vida. Estes países têm um apego especial em relação à bicicleta o que não sucede com o automóvel. »



TECNO E INDOOR

Que futuro para a bicicleta conectada?



Graças ao home-trainer, que voltou a estar na moda por necessidade de se treinar durante o confinamento, os ciclistas descobriram ou voltaram a descobrir um mundo conectado que torna cada saída dentro de casa tão excitante - ou quase - como os quilómetros na estrada. Depois de ter feito o download da aplicação, cabe a si imaginar o percurso que vai fazer e segui-lo no smartphone, no relógio ou no ecrã do computador. As tecnologias dinamizam a prática.

A **Decathlon Coach**, por exemplo, destina-se a todos os que escolheram a bicicleta de estrada ou a BTT para realizar sessões com a aplicação dedicada. No smartphone ou no seu relógio GPS **Kiprun 500**, pode acompanhar o seu itinerário, as calorias queimadas e, de regresso a casa, pode registar estes dados desportivos graças à aplicação. Esses dados vão permitir examinar os progressos que realizou a cada saída.

As corridas virtuais desenvolvem-se todos os dias. « Isto nunca substituirá uma saída ao ar livre, contudo desenvolve certamente uma outra maneira de andar de bicicleta no futuro, diz Cyril Saugrain, vencedor de uma etapa do Tour de France em 1996. No inverno ou quando chove, as aplicações permitem marcar virtualmente encontros com amigos e andar de bicicleta juntos. » Para o antigo corredor, o pelotão profissional sucumbirá à moda?

« Porque não? **No futuro, nas equipas profissionais, vai haver corredores que farão os clássicos, os grands tours e que participarão, de vez em quando, nas corridas virtuais. Estas equipas poderiam até contar no seu efetivo com alguns corredores presentes no seu programa virtual durante todo o ano. Talvez se veja um dia um campeão de corridas virtuais, a integrar uma equipa profissional e impor-se na estrada? Tudo é possível** ».

E Nicolas Pierron conclui: « Durante o confinamento o home trainer criou verdadeiros contactos com outros ciclistas através do ecrã. Vamos conservar o lado virtual que tem vantagens e que vai permitir, a uma parte dos nossos novos desportistas, apreender a bicicleta de estrada. Mas o homem é um animal que vive em matilha, e portanto precisa de partilhar com os seus congéneres. Sim, o virtual para as pequenas saídas bem específicas. Contudo, as saídas longas serão feitas no exterior, para recuperar o prazer de ver a vida. »

Aceder à loja Bicicletas conectadas em **www.decathlon.pt**



EM CONJUNTO, CONTINUAMOS A REINVENTAR O DESPORTO

Será que um dia o desporto voltará a ser "como antes"? Talvez tenha dúvidas sobre isto. Nós também.

Pensamos, como vocês, que o desporto, tal como o conhecemos, praticámos e observámos, não vai ser idêntico ao do pré-confinamento. Porque, atualmente, o desporto está a ser reconsiderado com o objetivo de proteger melhor as suas práticas, os seus apaixonados e os seus espectadores. Como é que o Desporto vai reinventar-se a si mesmo no centro das nossas vidas?

Em todo o caso, preservaremos os seus valores de inclusão e de comunicação, de partilha e de coragem, de superação e de empenho... O desporto que apreciamos pertence, desde sempre, a toda a humanidade.

Hoje, nós, a Decathlon, em conjunto convosco, acreditamos que esta pandemia abre igualmente horizontes positivos e possibilidades otimistas, se considerarmos o Desporto como a Forma, mas com um F maiúsculo maior do que nunca!

Convosco, estamos envolvidos nestas vias da Forma:

- reforçando as nossas atividades físicas ligadas à Saúde e ao Bem-Estar
- reativando a nossa ligação à Natureza, preservando-a, alimentando-a graças e com as nossas atividades
- ajudando as nossas cidades a respirar cada vez melhor, com deslocações ecológicas e desportivas

Estimemos o nosso Bem Comum

Estamos cientes de que o desporto é, basicamente, de Utilidade Pública. Neste sentido, o desporto faz inteiramente parte do comércio essencial. Logo que possível, voltaremos a dizer isto: **de hoje em diante, o desporto deve ser reconhecido por aquilo que ele é, um Bem Comum de Primeira Necessidade, vetor de bem-estar, baluarte contra as doenças, fator de coesão social e societal. Porque o desporto é criador de elos**, de paz social. Derruba todas as barreiras, faz viver a nossa generosidade. É união, coesão, maior bem-estar para os mais vulneráveis. Até nas prisões e nos campos de refugiados, onde traz o movimento e torna assim possível uma parte de evasão, até nos campos de batalha onde, desde a invenção dos Jogos Olímpicos pelos gregos, ele trouxe a paz.

Todos os dias, a prova está à vista: nunca o nosso mundo teve tanta fome de atividade física. Nunca houve tanta sede de desporto. O Desporto para todos, tal como nós gostamos dele na Decathlon, é a Forma, é a saúde, é a vida, e mais do que nunca temos vontade de nos empenhar, convosco, ao vosso lado, neste caminho.

Nunca, em suma, o slogan “Sempre em Forma” foi tão atual.

O Movimento, a Vida, e o nosso direito ao movimento

Aproveitemos o nosso direito ao movimento. O nosso corpo, este lugar de expressão em estado puro, é feito para avançar, fazer esforços, vibrar, reconectar-se incessantemente a si mesmo e aos outros. **Este direito ao movimento pertence a cada um e a cada uma de nós, em todo o lado. Nós tornamo-lo acessível a todas e a todos, vamos exercer-lo o tempo todo e em todo o lado, respeitando simultaneamente, evidentemente, as regras sanitárias e de segurança atuais.**

Reconheçamos o desporto por aquilo que ele é. Indispensável. Prioritário. Desde 1994, o desporto está plenamente inscrito na carta dos Direitos do Homem da ONU, onde é definido como capital e vital.⁽⁵⁾



FONTES

(1). **France Info - Skateboard: um desporto mais do que nunca na moda (Artigo em francês)**

www.francetvinfo.fr/economie/tendances/skateboard-un-sport-plus-que-jamais-a-la-mode_2048833.html

(2). **Newfeel - Dossier de imprensa "Caminhada nórdica" (Artigo em francês)**

www.decathlon.media/shared/dossiers-presse/pdfs/newfeel_dp_marche_nordique_2018_bd_j8rz7igq.pdf

(3). **Le Point - Demorand - Os fabulosos benefícios da caminhada (Artigo em francês)**

www.lepoint.fr/sante/kine/demorand-les-fabuleux-bienfaits-de-la-marche-04-02-2019-2291131_2467.php#

(4). **Centro canadiano de higiene e de segurança no trabalho - A caminhada, continua a ser o melhor remédio (Artigo em francês)**

www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/walking.html

(5). **Comité Internacional Olímpico - O desporto e um mundo em harmonia (Artigo em francês)**

stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Documents/Conferences-Forums-and-Events/Forums-World-Forum-on-Sport-Education-and-Culture/5e-Forum-Mondial-sur-le-Sport-l-Education-et-la-Culture-Rapport-Final-Beijing-2006.pdf

oneblueteam
DECATHLON UNITED

www.oneblueteam.com



@OneBlueTeam



@OneBlueTeam



company/oneblueteam



@OneBlueTeam

DECATHLON | UNITED