

REPRENDRE SANS DOULEUR = REPRENDRE EN DOUCEUR !

Bruno Heubi

Professeur Agrégé d'EPS - Equipe de France des 100 km
Auteur du livre "Courir longtemps" - Ed. C. Geoffroy

Santé : une évolution du concept

Etre en bonne santé de nos jours ne signifie plus, comme il y a peu, être exempt de maladie. Elle recouvre aujourd'hui des notions de bien-être auquel nos vies d'hommes et de femmes, acteurs de ce monde moderne, nous poussent à y aspirer. L'attention portée à notre santé s'est concentrée de plus en plus sur notre alimentation et sur son rôle dans diverses maladies. La pratique de l'exercice physique, longtemps considérée comme un passe-temps sympathique ou pire comme un défouloir ou une perte de temps, est en train de gagner, à son tour, ses lettres de noblesse. En effet, il est prouvé maintenant à quel point une activité physique favorise le bien-être et l'épanouissement tant corporel que mental et qu'elle réduit les risques de maladies.

Les bienfaits d'une activité physique



- Un risque réduit d'obésité,
- un risque réduit de maladie cardiaque,
- un effet favorable sur le diabète,
- des risques réduits de cancer,
- une meilleure santé mentale,
- une augmentation de l'espérance de vie et de l'espérance de vie en bonne santé.

Avant de vous lancer : faites un bilan de santé complet

avec votre médecin traitant (celui qui vous connaît le mieux) ou avec un médecin du sport (celui qui connaît le mieux votre spécialité). En effet, à l'instar de votre voiture, trop longtemps restée au garage, le démarrage peut être difficile, voire même dangereux, s'il est trop brutal et/ou si votre condition physique s'est détériorée.

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course est même à faire délivrer par le médecin qui vous oscultera, afin d'être certain de pouvoir vous lancer sans risque (même si pour l'instant vous ne participez à aucune course).

Cette précaution est plus que nécessaire :
INDISPENSABLE !

Evaluez votre niveau de départ : testez-vous !

Il va falloir établir un état des lieux de votre condition physique. Pour ce faire, différents tests sont à votre disposition. Ces tests fournissent une information ("indice de forme") sur le niveau de forme physique de chacun et ce dans différents domaines comme : l'équilibre, la souplesse, l'endurance, la force et le poids. Le but n'est évidemment pas de culpabiliser les personnes évaluées en leur fixant des normes, mais

de permettre à chacun d'évaluer son état de forme physique :

- Indice 1 : insuffisant, vous pouvez mieux faire,
- Indice 2 : pas mal, vous êtes sur la bonne voie,
- Indice 3 : bravo c'est excellent ! Mais on peut toujours mieux faire.

Pour plus d'information sur ces tests, consultez le site : www.fsgt.org - rubrique : "santé et condition physique", icône : "ça va la forme".

Une fois cette évaluation générale effectuée, il faut vous fixer des objectifs réalistes à atteindre à court, moyen et long terme, en fonction de vos possibilités et du résultat des tests pratiqués.

Fixez-vous des objectifs réalistes

Si votre condition physique est très détériorée (résultats faibles ou très faibles à tous les tests), il faut se fixer des objectifs facilement accessibles et rechercher une remise en condition physique. En course à pied par exemple, ce sera exclusivement de la marche active avec des fractions de course uniquement si votre surpoids n'est pas trop important.

- Si votre **condition physique est faible**, il faut débiter par une alternance de course et marche à l'envie.
- Si votre **condition physique est moyenne**, il faut débiter par une alternance de course et marche codifiée (exemple : 4 minutes de course pour 1 minute de marche) et passer progressivement à 5 minutes/1 minute, 6 minutes/1 minute...
- Si votre **condition physique est bonne**, vous pouvez reprendre par de la course à faible intensité, c'est-à-dire en équilibre respiratoire total (jamais de gêne ou d'essoufflement).

Avancez en douceur

D'une manière générale, les deux principes de base pour progresser, quel que soit son niveau de pratique ou de performance, sont :

- la progressivité,
- la spécificité.

La charge d'entraînement doit s'adapter aux particularités du coureur. Votre allure, votre expérience (ou inexpérience), votre passé sportif, votre âge, votre corpulence, votre disponibilité... sont autant de facteurs à prendre en compte. Surtout, cette montée en charge doit se faire en respectant les capacités physiques de l'athlète. Soyez mesuré dans votre approche. Tout le respect tient dans la progressivité des différents facteurs.

- Fréquence de l'entraînement : on ne passe pas de 2 à 5 entraînements par semaine brutalement.
- Durée de l'entraînement : on ne passe pas de 30 minutes à une heure du jour au lendemain.
- Vitesse de l'entraînement : on ne passe pas de footings lents à des séances de fractionné rapide sans une adaptation progressive.

En résumé : A chaque augmentation en durée, intensité ou fréquence, faites des paliers de plusieurs semaines avant de faire un nouveau changement, afin de laisser votre organisme s'habituer aux efforts et aux sollicitations que vous lui soumettez. Cela n'est pas grave si cela vous prend plusieurs mois pour arriver à votre objectif.

Et en vrai, ça donne quoi ?

Donnez une place prépondérante au plaisir. Retrouvez tous ces conseils sur le site : www.brunoheubi.com

