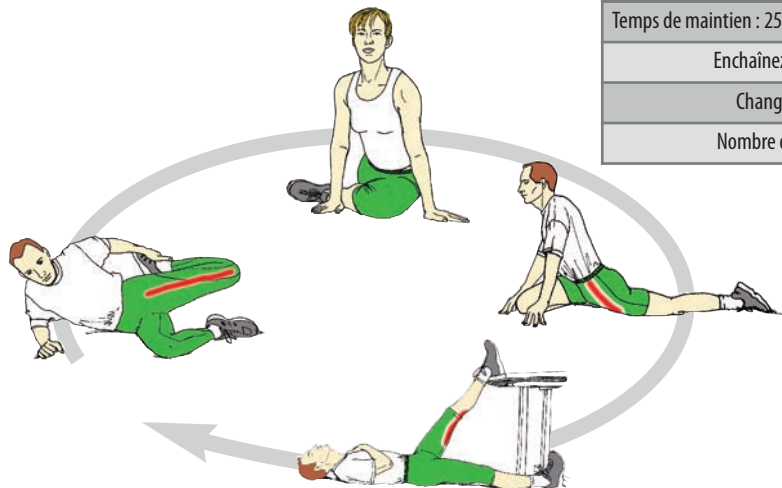


✓ **Allongez vos muscles**

La raideur limite vos mouvements, favorise les compensations indésirables et, donc, augmente les mauvaises contraintes.

Pour la combattre, la pratique régulière



Circuit
Temps de maintien : 25 à 30 secondes par position
Enchaînez les postures
Changez de côté
Nombre de circuits : 2

de quelques exercices d'assouplissement constitue la meilleure des solutions. Voici une routine de quatre étirements que je vous conseille d'utiliser quotidiennement...

► **N'utilisez pas n'importe quel carburant !**

Soyez exigeant dans le choix des produits alimentaires que vous consommez :

- **qualité sanitaire** : votre alimentation sera la plus naturelle possible, de préférence d'origine biologique\*, c'est-à-dire non transformée et la moins raffinée possible ;
- **qualité nutritive** : sélectionnez vos aliments de base selon les "bons" glucides, les "bonnes" protéines et les "bonnes" graisses qu'ils contiennent.

Contrôlez le mode de préparation des aliments et préférez la cuisson à la vapeur ou à l'étouffée.

Personnalisez votre alimentation en tenant compte de votre âge et de vos réactions

personnelles, c'est-à-dire de votre tolérance à certains aliments.

Adaptez-la en fonction de vos activités journalières.

Apprenez la valeur de chaque aliment.

Les clés de la réussite

Donnez une place prépondérante au plaisir et faites également preuve de patience : obtenir un réel gain demande du temps. Mais une fois le mécanisme enclenché, vous constaterez qu'il est plus facile d'entretenir un bon niveau de forme.

Prenez garde, toutefois : si vous vous arrêtez de nouveau, les pertes, elles, seront rapides !



**Reprendre une activité physique après une interruption**

**Pour toute reprise, à chaque redémarrage, la solution est simple : écoutez-vous !**

**Pendant des mois, des années peut-être, votre corps a fonctionné au ralenti : pourquoi, du jour au lendemain, vouloir gravir des montagnes, courir ou rouler à des allures infernales ? Prenez le temps de préparer votre corps et n'essayez pas de brûler les étapes !**



**Par C. Geoffroy**  
Kiné du sport  
Attaché à la FFF  
Enseignant Universitaire

\*www.euro-nat.com

## Gérer son corps, c'est durer !

Votre corps est le plus bel outil que vous possédez ! Et, à l'instar d'une voiture trop longtemps restée au garage, le démarrage peut se révéler difficile, voire dangereux, s'il est trop brutal et/ou si votre condition physique s'est détériorée. Une remise à niveau est obligatoire : elle participera à votre bien-être, votre épanouissement physique et mental, et elle réduira les risques de maladie.

### Le contenu de votre programme tient compte des besoins de votre corps

- le **développement de votre moteur** : ce sont les grandes fonctions qui vous font vivre ;
- l'**entretien de votre carrosserie**, représentée par votre charpente : les os, les muscles, les articulations et les tendons. Ils doivent être forts, stables et souples à la fois ;
- l'**utilisation d'un "bon" carburant** : pour bien fonctionner, vous ne pouvez pas manger n'importe quoi ;
- la **détente et le repos** permettront de compenser les efforts produits.

### Avant de reprendre : un bilan de santé

Réalisez un bilan complet avec votre médecin traitant (celui qui vous connaît le mieux) ou avec un médecin du sport (celui qui connaît le mieux votre spécialité). Cette précaution est plus que nécessaire : indispensable !



## Où en êtes-vous ?

Une fois cette visite effectuée, pour garder la métaphore automobile, il faudra établir un contrôle technique. Rapprochez-vous de votre kinésithérapeute, d'un coach-santé ou d'une personne qui sera en mesure de vous guider. À ce stade, il convient d'évaluer la qualité de votre moteur, l'état de votre carrosserie, de savoir ce que vous utilisez comme carburant et comment vous gérez votre véhicule au quotidien. Ces différents tests sont disponibles sur le site [www.editiongeoffroy.fr](http://www.editiongeoffroy.fr), à la rubrique Coaching-Conseils.

### Dans un premier temps, réapprenez à produire des efforts

Familiarisez votre corps aux différents types d'activités que vous allez pratiquer, comme la marche, la course à pied ou le vélo, le renforcement musculaire, les assouplissements... En dehors de vos exercices ou de votre entraînement, modifiez vos habitudes de vie ! Marchez davantage, refusez l'ascenseur pour gravir les étages et utilisez le vélo pour vous déplacer.

## Apprendre et agir !

### Relancez votre moteur

En maintenant longtemps une activité d'intensité faible à modérée, vous développerez votre endurance – également appelée : travail aérobie.

- **Si votre condition physique est très détériorée et si vous êtes en surpoids** (résultats faibles ou très faibles aux tests), fixez-vous des objectifs facilement accessibles. En course à pied, par exemple, vous pratiquerez exclusivement de la marche active avec des fractions de course.

- **Si votre condition physique est faible**, vous débuterez en alternant course et marche, à votre propre rythme.

En quelques semaines, le programme exposé ci-après vous permettra, très graduellement, de courir en continu.

### Comment faire ?

Pendant 20 à 30 minutes, alternez les périodes de course et de marche sur des durées bien précises.

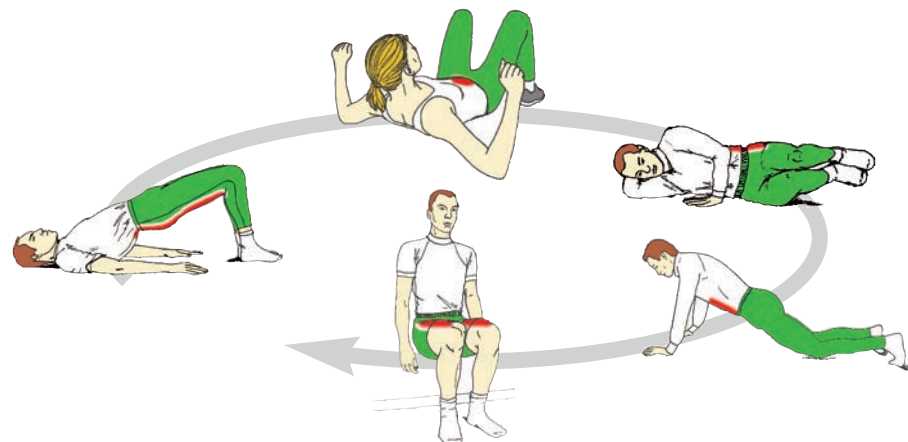
#### Alternance course / marche - 2 à 3 séances par semaine

séance 1	30 s course / 30 s marche	durée : 20 à 30 min
séance 2	45 s course / 30 s marche	durée : 20 à 30 min
séance 3	45 s course / 15 s marche	durée : 20 à 30 min
séance 4	1 min course / 15 s marche	durée : 20 à 30 min
séance 5	2 min 30 s course / 30 s marche	durée : 20 à 30 min

*L'allure de course doit être en aisance respiratoire totale, c'est-à-dire que vous devez être capable de soutenir une conversation et avoir l'impression de pouvoir tenir indéfiniment ce rythme.*

Vous ne passerez à la séance suivante que si la précédente a été réalisée avec facilité.

Sur le site [www.editiongeoffroy.fr](http://www.editiongeoffroy.fr), d'autres plans de reprise (marche, vélo d'appartement) sont également disponibles.



### Entretenez votre carrosserie

Cette préparation ne doit pas se réduire à un travail de renforcement, mais intégrer également des sollicitations – dans le sens de l'allongement (assouplissement) – et stimuler les nombreux récepteurs responsables de l'équilibre (proprioception).

✓ **Pour le renforcement musculaire**, nous utiliserons des exercices globaux qui s'appliquent à l'ensemble du corps. Vous les effectuerez sous la forme de circuit training, afin d'y familiariser vos tendons, muscles et ligaments.

#### Echauffement

Répétez 2 fois le circuit en tenant 5 secondes chaque posture et sans repos entre elles positions.

#### Circuit

Temps de maintien : 15 secondes par position

Temps de repos : 15 secondes par position

Nombre de circuits : 3

Durée de la séance : environ 10 minutes