



## L'entraînement personnalisé : les clés de la réussite

Loisirs, santé, compétitions, plaisirs, reprise après blessure... peu importe ce qui vous pousse à vouloir bouger, mais l'important est de bien bouger. Témoins d'un grand nombre de blessures en relation directe avec une mauvaise préparation ou une mauvaise prise en charge, l'entraînement bien conduit doit être avant tout personnalisé et plurifactoriel. Pour cela il est nécessaire d'être guidé par un spécialiste du corps et de l'effort physique.

**Par C. Geoffroy**

*Kiné du sport  
Attaché à la FFF  
Enseignant Universitaire*

N'oubliez jamais, **votre corps est au centre de tout** et vous ne pouvez pas envisager atteindre vos objectifs sans tenir compte de l'ensemble qui le constitue :

- **le moteur** : ce sont les grandes fonctions qui vous font vivre dont l'activité cardio-respiratoire.
- **la carrosserie** représentée par votre charpente : la colonne vertébrale, les os, les muscles, les articulations et les tendons. Ils doivent être solides, stables et mobiles à la fois.
- **le carburant** : c'est votre alimentation, vous ne pouvez donc pas manger n'importe quoi.
- **les équipements** qui assurent la protection de vos tissus exposés aux variations de température.

Le tout étant régie par la tour de contrôle représentée par l'activité cérébrale.

## Votre programme

La **visite d'aptitude** : avant tout effort physique, il faut réaliser une "vraie" visite d'aptitude avec un médecin (du sport ou celui qui vous connaît le mieux). Ces examens permettent d'écartier un problème majeur, mais également de faire une photographie de votre état de santé, à un instant T.

### *La carrosserie*

Il est bon également, de réaliser un bilan de votre morphologie, afin de définir vos points faibles et points forts (raide, souple, tonique, laxé...).

Cette étude repose sur :

- **un bilan morpho statique debout**, à la recherche de déséquilibres posturaux, de zones de tension ou de raideur ;
- **un bilan morpho statique couché** sur la table permettant d'affiner et confirmer (ou non) le bilan réalisé debout. À ce stade, on apprécie la mobilité des pièces osseuses, des articulations et les possibilités musculaires.



À l'issue de ces bilans, le thérapeute vous indiquera la marche à suivre :

- ▶ besoin ou non d'un suivi en thérapie manuelle ;
- ▶ mise en place d'un programme d'exercices personnalisés. Ce programme doit-être perçue comme une véritable ordonnance ; il permet de prévenir les éventuels problèmes et de lutter contre des facteurs polluants installés ici ou là. Il repose sur des exercices de renforcement ou de tonification musculaire, d'étirements, d'exercices de respiration et de détente.

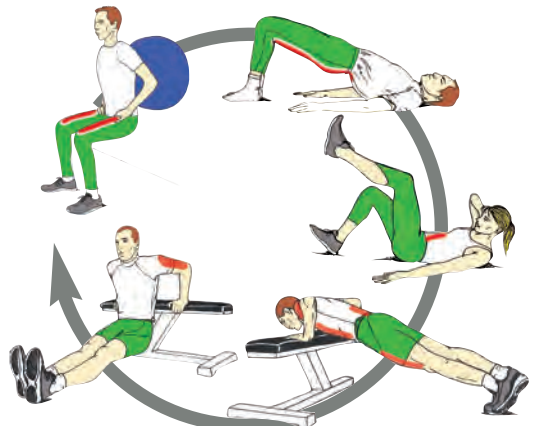
**Pour le travail musculaire**, nous utilisons des exercices globaux qui s'appliquent à l'ensemble du corps. Ils permettent de familiariser progressivement vos tendons, muscles et ligaments aux contraintes.

Sans matériel ou avec un swiss ball (gros ballon), de petits haltères, des sangles de suspension, une barre de traction... tout est possible !

Ce type de préparation musculaire est très facile à mettre en place.

### Exemple de séances à réaliser durant la semaine (2 fois)

*Répétez 3 à 5 séries de 15 à 20 répétitions de mouvements, entrecoupées de 30 s à 1 min de récupération entre chaque série.*

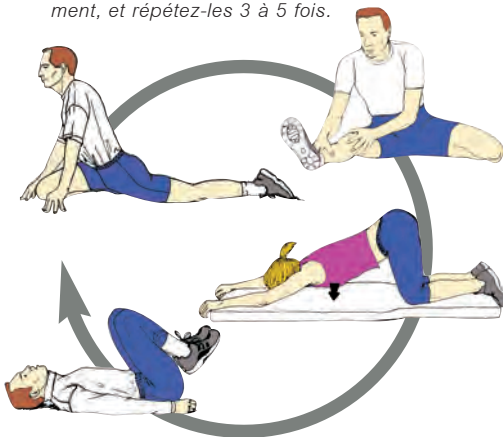


## Allongez vos muscles

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

Pour la combattre, la pratique régulière de quelques exercices d'assouplissement constitue la meilleure des solutions. Voici une routine de quatre étirements à réaliser 2 à 3 fois durant la semaine.

*Tenez 30 s ces positions, en expirant lentement, et répétez-les 3 à 5 fois.*



## Respirez...

La détente doit faire partie de votre programme et la respiration est un excellent moyen pour y parvenir ! Des exercices de respiration effectués quotidiennement (chez vous ou sur votre lieu de travail) permettront de diminuer les tensions qui vous habitent...

### Exemple d'exercices à réaliser après la séance d'étirement

*En position quadrupédie, commencez par souffler (par la bouche) en rentrant le ventre et en maintenant la colonne vertébrale étirée. Inspirez, par le nez, en gonflant d'abord le ventre puis la poitrine. Réalisez lentement, 4 à 5 cycles puis recommencez.*



*Soufflez en rentrant le ventre.*



*Inspirez en gonflant le ventre. Le dos ne bouge pas.*

## Le moteur

Là encore, il est important d'évaluer rapidement vos capacités physiques. Mais cette évaluation (si vous le souhaitez) se fait



quelques semaines après la reprise. Elle permet d'identifier votre **indice de forme** ou à un degré plus technique de **déterminer des valeurs de travail**.

Il faut rappeler que l'effort physique doit être dosé et mesuré pour être bénéfique :

- ▶ si vous pratiquez une activité physique pour le plaisir, l'hygiène du corps, la détente... alors votre priorité sera à l'endurance aérobie, il faut



maintenir longtemps une activité d'intensité faible à modérée (cela peut-être la marche, la course à pied, le vélo d'appartement...) en assurance respiratoire totale (vous devez être capable de soutenir une conversation).

Même si ce genre d'activités implique une certaine volonté et un investissement en temps, les bienfaits ressentis après chaque séance ne peuvent que vous encourager à continuer.

- ▶ si au contraire vous êtes un compétiteur dans



l'âme, votre entraînement doit être un cran au dessus. Après un premier cycle axé sur le développement aérobie il faut aller plus loin et pousser votre organisme. Un travail intermittent ou en fractionné permet

d'améliorer vos capacités physiologiques. Le contenu de ces séances doit être précis, il s'appuie sur des valeurs de VMA et de Fréquence Cardiaques Maximales qui auront été déterminées lors d'un précédent test.

### Le carburant



Soyez exigeant avec votre alimentation, elle est votre première médecine !

Celle-ci doit être personnalisée en tenant compte de votre âge et de votre ressenti, de vos activités journalières.

Consommez des produits :

- ▶ **de qualité sanitaire** : le plus naturel possible, de préférence d'origine biologique, c'est-à-dire non transformée et la moins raffinée possible ;
- ▶ **de qualité nutritive** : aliments de base selon les "bons" glucides, les "bonnes" protéines et les "bonnes" graisses qu'ils contiennent.
- ▶ **les moins acidifiants possibles**, notre mode de vie étant très acidifiant, privilégiez les aliments alcalins (légumes, bananes, maïs, fromage frais).

Apprenez la valeur de chaque aliment car ils sont à la fois, le carburant, les pièces de réparation, mais aussi les substances qui permettent aux autres de bien fonctionner (voir Fiche Conseils n°19).

### Les équipements ou éléments de protection

Que ce soit au travail ou dans le sport, les variations de température vous obligent à utiliser des tenues vestimentaires appropriées. Aujourd'hui, il existe des vêtements techniques qui permettent d'isoler, de ventiler et de rester toujours au sec et d'avoir chaud. Ce système dit des "trois couches" mis au point, il y a quelques années, par la marque Odlo®, consiste à superposer ou enlever différentes couches techniques ce qui permet de s'adapter aussi bien aux ambiances chaudes que froides.



### Qui vous guide ?

La question doit se poser...

Et cette recherche doit se faire par rapport aux compétences de l'encadrant. Ce guide doit être capable de prendre en compte les différents points traités dans cette Fiche Conseils. Il existe à ce jour des coaches possédant une vision élargie du corps et de l'effort physique. Formés au concept Kiné form & santé® vous pouvez les retrouver sur le site :



[www.kineformestsante.fr...](http://www.kineformestsante.fr...)

Bon entraînement !

Conseils supplémentaires sur le site

[www.kineformestsante.fr](http://www.kineformestsante.fr)



[www.editiongcoffroy.fr](http://www.editiongcoffroy.fr)

Reproduction interdite. Ces fiches sont la propriété de Kiné form & santé®

Nos partenaires

