

Supplément gratuit au journal L'ÉQUIPE N° 22 984 Lundi 24 juin 2013
Rédigé par CRÉATIVE CULTURELLE pour AMAURY MÉDIA, la régie publicitaire de L'ÉQUIPE



Allier plaisir et performances, santé et philosophie d'un battant, n'est pas l'apanage d'un athlète de haut niveau. Nous sommes tous programmés pour ça. Mais à chacun ses motivations, son niveau d'exigence et ses besoins. La preuve par 5.

En reprenant les secrets des grands champions, on peut se donner les moyens de se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Facile à dire ? Pas tant que ça. Si l'on part du principe que le plaisir peut motiver puis mener à la passion, au dépassement de soi et donc aux objectifs que l'on s'est fixés sans rien lâcher, on ne décrochera peut-être pas des médailles mais on sera aussi fier de ce que l'on a accompli que si on montait sur un podium. La première des questions à se poser est : que veut-on vraiment ? Faire de l'activité physique pour perdre du poids, retrouver confiance en soi, limiter les effets d'une maladie, être plus performant, plus en accord avec soi-même ? Ici, les réponses sont multiples et très personnelles. À chacun ses motivations. Mais l'objectif est le même : bouger pour se sentir mieux.

Bien choisir son activité
Un athlète professionnel est d'abord un champion de

sa discipline. Il l'a choisie parce qu'il s'est senti en phase avec elle. La passion est toujours le début d'une grande aventure. Mais pour la connaître, il faut d'abord... se connaître. Sport de plein air ou en salle ? En club ou en solo ? Sport Co ou sport individuel ? Plutôt tennis ou fitness ? Volley ou marche nordique ? On peut avoir des facilités dans une activité et en préférer une autre. N'hésitez pas à tester différents sports pour définir votre profil de pratiquant.

Se fixer des objectifs raisonnables

Si le champion a pour but de gagner, nous aussi. S'il s'appuie sur un mental d'acier pour y arriver, nous aussi. Car peu importe que l'on veuille être champion olympique ou simplement au top de la forme, nous pouvons remporter la victoire sur nous-mêmes. Pour cela, il faut y aller progressivement. Les grands athlètes ont tous commencé piano avant d'y

aller franco. Faire du sport quatre fois par semaine alors qu'en n'a pas bougé depuis des mois est contre-productif, il faut au contraire parier sur la régularité et non sur la quantité. Et, petit à petit, augmenter la cadence. Les progrès se feront alors sans ressentir le découragement.

Maîtriser la technique

Ils cherchent à maîtriser leur art à la perfection, s'épargnant ainsi des douleurs cachées par une mauvaise pratique. Les champions travaillent chaque jour à améliorer leur technique pour ainsi progresser en limitant petites et grandes blessures. Si les courbures peuvent faire partie du prix à payer lorsqu'on pousse notre corps dans ses retranchements, les blessures sont souvent une cause d'arrêt prématuré. L'appel à un coach et à un médecin est donc recommandé surtout lorsqu'on débute un sport.

Avoir une bonne hygiène de vie

Un sportif de haut niveau obéit à une discipline de fer. À commencer par une alimentation équilibrée, la limitation ou la suppression du tabac et de l'alcool et un sommeil suffisant et réparateur pour récupérer. S'il ne s'agit pas de sastreindre à un régime ultra strict sauf sur les conseils de son médecin, l'idée ici est de faire le point sur ses bonnes et mauvaises habitudes et de mettre en place au quotidien un programme bien-être

sur-mesure. Le sport de toute façon est un formidable pourvoyeur de bons réflexes santé. Librement choisis, ils ont un impact positif sur un corps que l'on apprend à respecter.

Se donner du temps

Un athlète de haut niveau ne le devient pas en un jour. Les résultats positifs sur le corps et l'esprit sont assez rapides si on est régulier mais ne deviennent pérennes que si nous avons en tête que le temps de pratique joue pour nous. Pour cela, il faut avoir confiance en

son potentiel. Aimer courir est ainsi rarement immédiat. Il faut prouquer l'envie et les conseils d'un coach, le suivi d'un programme, le respect d'un timing progressif est primordial. La motivation trouve également sa source dans le plaisir de voir son corps changer, se muscler, s'abîmer et sa santé s'améliorer. Mais il faut parfois voir loin, parier sur le moyen ou le long terme pour ne pas se décourager au bout de quelques semaines. Et ainsi pouvoir profiter de tous les bienfaits de l'activité physique dans sa vie quotidienne.



INTERVIEW



JEAN GALFIONE :

« VOULOIR GAGNER, C'EST D'ABORD SE MESURER À SOI-MÊME AVANT DE SE MESURER AUX AUTRES. »

Champion olympique et recordman de saut à la perche, aujourd'hui navigateur, il est l'un des sportifs français les plus charismatiques. Son parcours est un exemple. Rencontre.

L'homme est tenace. Premier perchiste français à avoir passé le seuil mythique des 6 mètres lors des Championnats du monde en salle de Maebashi au Japon en 1999, le médaille d'or aux J.O. d'Atlanta en 1996, à aujourd'hui pris le large. Mais s'il a quitté les stades, son esprit de compétiteur lui ne l'a pas quitté. Depuis dix ans, Jean Galfione se consacre à une autre de ses passions, la voile. Désormais skipper du Team Sorensen Consulting, il a notamment participé à la Route du Rhum en 2014 et se prépare déjà pour celle de 2018 au cours de laquelle il compte bien signer une performance : « Cette course est un Everest pour moi qui ai commencé tard dans la voile » dit-il. Une façon de prouver qu'on peut se dépasser à tout âge.

Vous êtes fils de grands sportifs, une mère gymnaste et un père escrimeur de haut niveau, est-ce par l'exemple que vous êtes venue la passion du sport ?

C'est sûrement lié, mais il ne m'est jamais passé. J'ai eu le goût du sport très tôt, je ressentais un bien-être absolu à me dépasser physiquement. J'ai aimé la geste technique qui procure des sensations, des émotions, mais aussi ce sentiment de fierté quand on progresse. Ça m'a toujours rendu fier.

reux, un peu comme le gamain qui court dans tous les sens dans une cour de récré.

De là à devenir athlète de haut niveau, de multiplier les médailles...

J'aime le point du jeu dans les compétitions. Les premières séances de saut à la perche, la performance, le record, j'étais à chaque fois super fier. J'avais l'impression de gagner des centimètres de moi-même en sautant plus haut.

Gagner, c'était donc davantage de l'ordre de la satisfaction personnelle que de l'envie d'être meilleur que les autres ?

Oui, la performance, les médailles, les podiums, l'argent, la reconnaissance, tout cela est secondaire. Maintenir le désir de se surpasser, les émotions intactes, acquiescer la confiance en soi, être mieux dans sa peau, c'est ce qui me fait avancer. Pour moi, vouloir gagner c'est d'abord se mesurer à soi avant de se mesurer aux autres. Mais je n'ai jamais eu de problème avec le fait de vouloir être meilleur que les autres, au contraire, je considère que l'adversaire est une source de motivation, que c'est lui qui vous permet d'aller plus loin.

Pour se dépasser, il faut être motivé. Un athlète

de haut niveau est bien entouré, de sorte qu'il a tout pour réussir. Mais pour celui qui cherche à se maintenir en forme dans une vie déjà surchargée, la motivation peut facilement flancher...

C'est le rôle du club de sport, du préparateur physique. Être pris en main, c'est indispensable. Je crois à l'entraînement en groupe pour des raisons d'émulation ; dans le rôle du coach qui permet d'échanger, de se décharger, d'être réconforté, guidé. Pour débiter une activité, c'est bien de se rapprocher de structures avec un accueil et la possibilité d'établir un bilan de condition physique pour un programme adapté à chacun. Il faut savoir d'où l'on part grâce à des chiffres clés pour composer ensuite l'entraînement idéal. Avec un bon programme et un bon accompagnement, on a vite l'impression de se surpasser.

Pour autant, l'échec ou la blessure peuvent démotiver le simple pratiquant comme le champion, comment parvient-on à les gérer ?

En étant bienveillant avec soi-même. On ne peut pas faire du sport sans contreperformances. On doit l'intégrer, avec abnégation et patience. L'essentiel est de garder en point de mire son objectif.

Pour beaucoup, sport signifie hygiène de vie stricte. On peut être un fêlard et un sportif ?

Il faut savoir s'économiser. La continuité de l'entraînement est dans le sommeil. Si on ne se ménage pas, on peut s'entraîner comme un dingue, on ne progressera pas. Par exemple, à la voile, il faut connaître le nombre d'heures de sommeil dont on a besoin pour rester au top de ses capacités. Pour cela, pendant plusieurs semaines, j'ai noté combien d'heures je dormais durant la nuit et la nuit, j'ai ensuite fait une moyenne. Cette observation m'a permis de comprendre que j'avais besoin de 7 heures de sommeil. Je les répartissais entre nuit et périodes de sieste. Au large, quand on est dans le rouge, tout nous paraît insurmontable et ça devient dangereux.

Un conseil à ceux pour qui l'activité physique est un Everest comme vous dites ?

Définir son objectif, se faire aider, établir un entraînement varié. On y trouvera des raisons de se satisfaire, des sensations nouvelles, on acceptera alors davantage le travail. Il faut savoir prendre des virages dans la vie. Pour demeurer en accord avec soi-même.

► Retrouvez Jean Galfione en vidéo sur le site de l'Équipe, rubrique Sport.

ZOOM SUR...

Mon Stade, un concept sport-santé inédit

D'avantage qu'une salle de sport, Mon Stade est un concept qui repose sur l'accompagnement qu'il soit médical ou sportif. Une équipe de médecins et préparateurs physiques dédiée à l'objectif de chacun, un savoir-faire et un plateau technique inspirés du sport de haut niveau, tout est fait pour aider le pratiquant à envisager l'activité physique comme médicament et booster d'énergie au quotidien.

Un espace high-tech

Un bilan de condition physique complet est établi au « Lab », un espace high-tech où des champions viennent régulièrement se faire évaluer avant la mise en place d'un programme spécifique établi sur 12 semaines puis d'un suivi régulier afin de ne pas lâcher, la motivation étant une des clés pour atteindre son objectif. « Gagner sa santé, explique le médecin du sport et fondateur de Mon Stade Roland Krzeptowski, mérite la même précision et le même accompagnement que le champion qui veut décrocher des médailles. »





QUAND LE SPORT MÈNE AU DÉPASSEMENT DE SOI

Si reprendre une activité physique après des mois de sédentarité n'est pas toujours un plaisir, constater qu'elle nous offre les moyens de nous surpasser est une belle source de motivation.



Pour moi, l'essentiel, dans le sport, c'est le dépassement de soi auquel il nous pousse sans cesse. » Cette phrase de Keating parlant à ses élèves dans « Le cercle des poètes disparus » est devenue une formule célèbre et elle est pertinente. S'obliger pour se dépasser. Jusqu'à ce que l'obligation devienne satisfaction. Dépasser ses limites est souvent le crédo des grands champions mais cela peut s'appliquer à tous. Ce qui ne veut pas dire aller trop loin mais aller plus loin. La différence est de taille. Il ne s'agit pas de partir courir 10 km lorsqu'on n'a pas joué de basket depuis des années mais bien d'y aller progressivement afin de pouvoir les courir un jour. D'où l'importance de l'intention, de l'objectif de chacun. Le dépassement de soi vient de l'idée que l'on s'est fixé et des chances que l'on se donne pour l'atteindre. Pour cela, on peut compter sur sa propre motivation quelle qu'elle soit, sur ce soit pour améliorer sa santé ou pour simplement se distraire. Mais on peut compter également sur les autres :

« Je me souviens de certaines périodes où la compétition était loin et où il fallait que je trouve la motivation nécessaire pour m'entraîner, raconte l'ancien perchiste et aujourd'hui navigateur Jean Gallione. Elle était liée à mon entraîneur mais aussi à mes partenaires d'entraînement. J'avais besoin qu'ils soient à fond avec moi. Si l'un ne l'était pas, j'étais furieux. Car quel que soit le niveau, il faut être à 110% pour pouvoir se soutenir à des moments difficiles. »

Physique mais aussi mental

La limite du dépassement de soi, comme le rappelle Jean Gallione, « c'est de savoir ce que son corps est capable d'endurer ». La clé serait donc d'être bien conseillé. Et entouré. À plus forte raison, si on n'a pas bougé depuis des années ou qu'on a des problèmes de santé que le sport peut aider à soulager ou à soigner. D'où l'intérêt de faire appel à un préparateur physique, un coach, un médecin

du sport... qui sauront établir un programme varié et en adéquation avec son potentiel. Mais le dépassement de soi ne passe pas seulement par la performance physique. Elle est aussi et surtout mental. « Au large, la vie est plus inconfortable que dans le cocon de l'athlète de haut niveau, confie Jean Gallione. À l'époque, j'avais peur de perdre goût au confort. Car, alors, on ne recherche plus le dépassement. Aujourd'hui, je dors par terre au fond de la cale, parfois dans de l'eau. Mais comme dans tout métier qui est dur, on s'y attache car on est fier de passer par là. On apprend beaucoup sur soi. »

« Le sport est dépassement de soi. Le sport est école de vie » disait l'ancien entraîneur Aimé Jacquet. C'est en tout cas une belle façon de mieux se sentir dans ses baskets et donc dans sa vie quotidienne, à la maison comme au boulot. Se surpasser, c'est augmenter sa motivation, sa constance et sa ténacité, mais aussi la confiance en soi. Beau programme, non ?

FOCUS

LE SOMMEIL, allié de la performance

Sport et sommeil sont indissociables. L'un favorise l'autre. Il est en effet un atout majeur pour une bonne récupération physique que l'on soit amateur ou athlète de haut niveau. La pratique sportive, surtout quotidienne, nécessite de la régularité et du repos car le corps a besoin de se régénérer. D'autant plus lorsqu'on recherche la performance. Mais ce sommeil peut être perturbé en période de compétitions intenses, la sieste peut alors permettre de compenser. Une sieste qui ne s'étendra pas au-delà de trente minutes. Certains sportifs ne jurent même que par la micro-sieste, se contentant de 5 petites minutes de repos.

Il est aussi conseillé de prévoir un intervalle de deux à trois heures entre une activité physique intense et le coucher sous peine de retarder l'endormissement. Idéalement, il faudrait privilégier un horaire régulier, y compris le week-end, afin de ne pas dérégler son horloge biologique. De nombreuses études ont démontré qu'une moyenne de sept à huit heures par nuit permet une récupération optimale. Pour ceux qui ne parviennent pas à s'endormir,

il est conseillé de réduire l'activité du système nerveux principalement par la diminution de l'utilisation des tablettes et autres smartphones, sans oublier les boissons caféinées et les diners trop copieux. La mélatonine (le hormone du sommeil) est aussi conseillée une ou deux heures avant de dormir dans des périodes de stress pré-compétitif. Et elle n'est pas seulement vendue en pharmacie, elle est présente dans de nombreux fruits et légumes (tomates, cerises, olive, orge, riz, noix, avoine, asperges, ananas, raisin) ainsi que dans les graines de courge, pastèque, chia et pépins de raisin. Pour autant, la veille d'une compétition, que l'on soit sportif amateur ou de haut niveau, on dort souvent très mal. D'où l'importance de la gestion du sommeil dans la durée pour ne pas trop souffrir de cette mauvaise nuit.





PRÉPARATEUR PHYSIQUE : LE MEILLEUR AMI DU SPORTIF

Pas une équipe, pas un champion ne peut s'en passer. Il connaît le potentiel de chacun de nous grâce à ses connaissances scientifiques. Faisons les présentations.



Le fonctionnement du corps humain n'a pas de secret pour lui. Ses connaissances scientifiques en biologie, anatomie ou encore physiologie lui donnent toutes les indications pour adapter des programmes d'entraînement personnalisés. À partir d'un bilan de condition physique, il affine son expertise. Bref, avec un préparateur sportif, les athlètes sont entre de bonnes mains.

Un défi à relever

Mais il est aussi parfois présent dans des salles de sport où il prodigue ses conseils pointus à des pratiquants qui n'ont pour d'autre ambition que d'être au top de leur forme : « J'ai toujours eu envie de partager ma passion pour le

sport, explique Aurélien Lasserre, préparateur sportif à Mon Stade, car tout le monde peut pratiquer et progresser. » Y compris les personnes souffrant d'une pathologie : « Aider à soigner les gens par le sport, c'est un défi qu'on peut relever, affirme celui qui est également membre de la commission « affections cardiovasculaires » au sein de la Société Française des Professionnels en Activité Physique Adaptée (SFP-APA). L'idée est de construire avec le pratiquant un projet d'activité dont il sera l'acteur principal. Car c'est lui qui a les cartes en main, nous sommes là pour l'aider à comprendre l'importance de l'activité physique, l'accompagner dans sa pratique afin qu'il y trouve du plaisir et la motiva-

tion nécessaire pour poursuivre ses efforts. »

Respecter son corps

Et il en sait quelque chose, le préparateur physique étant souvent son propre cobaye : « J'ai toujours fait beaucoup de sports différents, explique Aurélien Lasserre, des sports Go comme le basket ou le volley quand j'étais jeune et aujourd'hui du trail, du VTT et du renforcement musculaire. Avec le sport, on apprend à connaître et à respecter son corps qui est une mécanique très précise. » Mais si cette connaissance de la « mécanique » a la part belle dans son enseignement, le préparateur physique est souvent considéré comme un complice par celui qui commence

une activité physique après des années de sédentarité ou le malade qui parie sur le sport pour aller mieux : « Au départ, ils se lassent parfois de la guide, on leur permet de ne pas être en échec grâce à une connaissance claire de leur potentiel, explique encore Aurélien Lasserre. Au bout d'un certain temps, par les sensations de travail musculaire, les gens se réapproprient un corps souvent vu comme embarrassant, c'est ça le déclic. »

Un déclic qui mène à des résultats parfois spectaculaires. Et qui provoquent de la part des pratiquants une exclamation bien connue des préparateurs physiques : « Je ne pensais pas être capable de faire ça ! »

INTERVIEW

Sport : si on faisait le bilan ?



Dans le langage courant, on appelle ça un check-up mais les pros préfèrent parler de bilan de condition physique. Il va bien au-delà de la simple visite médicale. Questions express au Dr. Roland Krzenkowski, médecin du sport, de médecine physique et de réadaptation, fondateur de Mon Stade.

Un bilan de condition physique, est-ce vraiment indispensable ?

Oui, il permet de dépister d'éventuelles anomalies cardiaques à l'effort et de programmer avec la meilleure précision une activité physique adaptée à la prise en charge d'une maladie chronique (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers...). Il vise à diminuer le risque de sa survenue. Ou tout simplement servir de base pour pouvoir réaliser une performance sportive, quel que soit le niveau visé.

En quoi consiste-t-il et que renseigne-t-il ?

Un scanner de composition corporelle analyse le rapport entre graisse et muscle. Le déséquilibre entre ces deux organes est un facteur prédictif de développer une maladie chronique, il est aussi un facteur limitant de la performance. Quant aux tests cardiorespiratoires, dans le prolongement de la consultation de cardiologie, ils reflètent l'état de santé physiologique fonctionnel global du système cardio-pulmonaire et musculaire aérobie car il rend compte du transport de l'oxygène par les systèmes pulmonaire, cardiaque, vasculaire ainsi que de son utilisation par les muscles lors d'un effort. Enfin, les tests musculaires traduisent les capacités musculaires, notamment en matière d'endurance lombaire et abdominale en jeu dans les troubles posturaux.

Faut-il en pratiquer régulièrement ?

La fréquence dépend de vos objectifs. Certains sportifs professionnels font ces tests chaque année. Si vous souhaitez débiter ou reprendre une activité physique intense et que vous êtes âgés de plus de 35-40 ans pour un homme et plus de 45-50 ans pour une femme, ce bilan est recommandé parce que cela peut permettre de dépister une éventuelle anomalie cardiovasculaire. Ces indicateurs de la condition physique sont des puissants indicateurs de santé qui reflètent votre âge physiologique. En les améliorant ou en minimisant leur déclin ils ont une action anti-âge que seul l'activité physique peut offrir. Alors si vous voulez être plus jeune que votre carte d'identité...

Retrouvez le Dr. Roland Krzenkowski en vidéo sur le site de L'Équipe, rubrique Rapport.

ÉTUDE DES CHIFFRES PARLANTS

Après un programme de 13 semaines d'entraînement, ajoutés sur les paramètres d'un bilan de santé, sur le base de 214 personnes (109 hommes et 105 femmes - âge moyen 42,8), des améliorations ont été constatées de façon statistiquement significative.

Score d'activité physique : +40,9%

Diminution de 7,9% de la fréquence cardiaque de repos

Diminution de 1-3 (moyenne) de la pression artérielle de repos

Masse grasse : -6,7% chez l'homme, -8,4% chez la femme

Masse grasse abdominale : -8,7% chez l'homme, -6,6% chez la femme

Masse musculaire active : +6,3% chez l'homme, +2,8% chez la femme



Amélioration de 12% de la consommation d'oxygène

Amélioration de 73,3% de l'endurance abdominale

Amélioration de 27,0% de l'endurance lombaire

Amélioration de 13,1% de la souplesse

Source: Mon Stade - 2 semaines