



Bien-être & Forme

Renouer avec le sport

L'exercice physique est salubre. **Bien choisir l'activité et s'y préparer aussi. Conseils de pro.**

Sculpter son corps, perdre quelques kilos ou booster son moral... Quelle que soit la motivation de la reprise, on ne passe pas de l'état « boulot-métro-dodo » à celui d'un sportif confirmé du jour au lendemain. Chacun d'entre nous a des besoins particuliers et possède des aptitudes propres. D'où l'intérêt d'évaluer sa condition physique avant de s'adonner à la pratique sportive. Pour le Dr Roland Krzentowski, médecin du sport, « se remettre au sport est une formidable occasion de faire un bilan santé. Selon les recommandations du Club des cardiologues du sport, celui-ci s'impose d'autant plus si vous êtes un homme de plus de 35 ans ou une femme de plus de 45 ans ». Le bilan médical n'a pas comme objectif de contre-indiquer l'exercice physique mais de permettre de le pratiquer en toute sérénité. « Le plus grand risque pour la santé est la sédentarité. Ce bilan a pour but d'orienter, de sécuriser l'activité, voire d'adapter cette dernière même aux personnes qui pourraient ne pas la penser possible », ajoute le fondateur et associé de Mon Stade, le premier complexe médico-sportif privé dédié aux personnes souhaitant progresser en santé, en forme ou en sport. « Il y a très peu de contre-indications à la pratique d'une activité physique et sportive : une maladie aiguë, une infection, une poussée évolutive d'une maladie chronique. » L'activité est même cruciale pour éviter les maladies cardiovasculaires, pour lutter contre le diabète, le mauvais cholestérol, l'ankylose, l'ostéoporose, les atteintes du système ostéo-articulaire, ainsi que pour prévenir certains cancers.

Faites un état des lieux...

Si le bilan médical est obligatoire pour ceux qui souhaitent faire de la compétition, il peut, pour tous, servir de base à l'élaboration d'un plan santé ou d'entraînement. Il ne doit pas se résumer à un coup de tampon, après un examen se limitant à une série de 30 flexions et à une prise de tension. « Le questionnaire préalable à la visite médicale est un élément important de dépistage. Vous pouvez



le télécharger sur le site de la Société française de médecine du sport*, et l'apporter rempli à votre médecin. » Un électrocardiogramme au repos est efficace pour étudier le fonctionnement et le dysfonctionnement du cœur. « Il serait dommage de passer à côté d'un facteur de risque qui pourrait être médicalisé suite à cet examen. »

Ciblez avec le test à l'effort

En mesurant la tolérance du cœur à l'exercice, le test d'effort peut repérer des troubles inexistantes au repos. Dans une démarche purement sportive, il permet aussi de « connaître ses possibilités à l'effort pour mieux programmer un objectif ». Chacun d'entre nous a une consommation d'oxygène, une fréquence cardiaque maximale, une vitesse maximale aérobie spécifiques. En identifiant ces seuils respiratoires, on peut « construire des entraînements autour des seuils

d'essoufflement afin de les repousser ».

Respectez les seuils

Ne placez pas la barre trop haut et ne sautez pas les premiers chapitres qui sont primordiaux. Restez raisonnable quant à vos objectifs, même si vous avez l'impression de ne pas progresser assez vite. Inutile de nager deux fois plus ou de courir comme un dératé. La progression et la régularité sont les maîtres mots. « Soyez à l'écoute de votre corps. Il ne faut pas être au-delà de la douleur ou de l'inconfort. Si vous n'êtes pas accompagné par un coach, mieux vaut en faire un peu moins. On ne risque rien, si ce n'est que les progrès se feront un peu plus lentement. C'est moins grave que de progresser trop vite et de s'arrêter à cause d'une blessure. » Les bienfaits du sport se ressentent rapidement à la seule condition de le pratiquer intelligemment.

CLARISSE NÉNARD

*www.sfmes.org

À éviter

- ▶ **Arrêter l'entraînement brutalement:** gare à la tête qui tourne...
- ▶ **Aller au-delà de l'essoufflement** trop longtemps. Testez-vous progressivement, de manière intermittente, avec des phases de récupération.
- ▶ **Faire l'impasse sur le renforcement musculaire,** notamment des abdominaux et des lombaires. Le tronc doit être stable, la posture correcte.
- ▶ **Adopter de mauvaises techniques** gestuelles. Attention aux tendinopathies.