

## La remise en forme

Article réalisé par le Dr. PH. LABALUE, Licencié en Médecine du Sport, Service Santé et Environnement de la Province de Liège – Département Médecine du Sport +32 (0)4 344 79 10

### Introduction :

La perspective de remise en forme est excellente à condition que celle-ci soit faite de façon adéquate et adaptée à chaque individu.

En effet, un sportif ayant dû interrompre toute activité sportive pour raison médicale ne sera pas pris en charge de la même façon qu'un sédentaire souhaitant reprendre une activité plus soutenue.

Bien conduite, la remise en forme est bénéfique, tant sur le plan physique que psychique et social.

Nous distinguerons la remise en forme d'une part chez le sportif blessé et, d'autre part, chez le sédentaire.

### La remise en forme chez le sportif en revalidation :

Qu'il soit amateur ou professionnel, la reprise sportive après un arrêt médical forcé demande avant tout un respect strict des recommandations préconisées par le corps médical et para-médical.

Ces recommandations concernent essentiellement :

1. La date du début de la remise en forme ;
2. le rythme de l'entraînement, la reprise des compétitions ;
3. Le respect strict de l'endurance, c'est-à-dire l'aisance respiratoire, ainsi qu'une indolence relative. Il faut travailler en-dessous du seuil de la douleur ;
4. après l'acquisition d'une bonne endurance seulement, on pourra entreprendre l'entraînement favorisant l'explosivité, et enfin selon les nécessités de la discipline un travail de la résistance en respectant strictement les consignes de l'entraîneur.

### La remise en forme chez le sédentaire :

La reprise d'une activité soutenue devra être prudente. En effet, un individu sédentaire aura vu au cours des semaines, des mois et des années une détérioration des systèmes nécessaires aux exercices musculaires.

Notamment :

- une diminution de la capacité vitale et de l'ovO<sub>2</sub>
- une diminution du degré d'entraînement
- une diminution de la force musculaire avec apparition d'une hypotrophie, voire d'une atrophie musculaire,
- une augmentation de la fréquence cardiaque de repos et d'effort,
- une ankylose des articulations
- enfin une diminution nette de l'endurance, de l'explosivité et a fortiori de la résistance.

Afin de rééquilibrer ces différents facteurs, et ce sans danger, il est fortement déconseillé de passer d'un extrême à l'autre.

Tout comme chez le sportif, le sédentaire devra privilégier l'endurance en respectant son aisance respiratoire et de toute manière sans dépasser 75% de la fréquence cardiaque théorique maximale (FCTM) (rappel : la fréquence cardiaque théorique maximale est 220 - l'âge).

### Conseils pratiques globaux préalables à la remise en forme :

1. un examen médical. Il faut s'assurer qu'il n'y a aucune contre-indication médicale à pratiquer une activité sportive. Un examen médical avec anamnèse fouillée, examen clinique et test à l'effort est conseillé.
2. Travailler à son rythme et surtout en dessous du seuil de la douleur et de la dyspnée. Il faut respecter l'endurance, l'idéal au début est de dix à vingt minutes deux à trois fois par semaine. Ceci est excellent pour le système cardio circulatoire.
3. En cas de nécessité, selon les sports pratiqués, une fois une bonne endurance acquise, on pourra travailler l'explosivité.

Les sports concernés nécessitant de l'explosivité sont notamment, le tennis, le volley-ball ou le net volley, le basket-ball, etc.

4. Veiller à une alimentation saine et équilibrée en privilégiant notamment les sucres lents avant les efforts. On évitera de la sorte des hypoglycémies (fringales en cours d'effort).  
Veiller également à une bonne hydratation avec des liquides enrichis en sels minéraux en cas d'efforts prolongés et par fortes chaleurs.  
Ceci afin d'éviter notamment les signes de déshydratation et des crampes musculaires.

5. Veiller à un sommeil adéquat, réparateur. 8heures/nuit

6. Une bonne pratique est importante avec un échauffement progressif préalable avant les efforts et un stretching (des étirements après les efforts). L'échauffement et les étirements durent en général une dizaine de minutes. Ceci afin d'éviter les lésions tendino musculaires.

7. Enfin, veiller à utiliser un matériel adéquat selon les sports utilisés (raquette de tennis avec cordage correctement tendu, etc).

### **Conclusion :**

La remise en forme, tant chez le sportif blessé en rééducation que chez le sédentaire en phase de reprise d'activité sportive nécessite des recommandations utiles afin d'être très bien conduite.

Quels que soient les sports pratiqués à l'extérieur ou en salle de fitness, il faut toujours privilégier l'endurance (aisance respiratoire et travailler en dessous du seuil de la douleur).

La remise en forme doit être progressive :

- débiter par des séances de 5 à 10 minutes deux à trois fois par semaine en allant jusqu'à 1 heure 5 fois par semaine chez les confirmés ;
- un échauffement préalable et des étirements après l'exercice sont indispensables. Bien conduite, la remise en forme présente des tas d'avantages, au niveau préventif. L'effet bénéfique sur le système cardio circulatoire, ostéo-articulaire notamment n'est plus à démontrer

En outre la remise en forme est également bénéfique sur le plan psycho sociale :

- création d'amitiés,
- rencontres,
- effet déstressant et anxiolytique évidents.

La remise en forme est ainsi bénéfique à tous les âges.