

OMNISPORTS / SANTÉ ■ Comment renouer avec une activité physique après une longue interruption ?

Marche après marche

Tous les professionnels de la santé le disent : quand on reprend un sport après une longue interruption, attention à ne pas vouloir tout, tout de suite.

Alban Gourgousse
agourgousse@larep.com

Le souffle court, les joues rouges, les questions existentielles (pourquoi ai-je repris le sport ?), le mal aux jambes. Beaucoup ont déjà connu ces moments. La reprise d'une activité physique après un long arrêt (grossesse, blessure, ou autre) n'est pas de tout repos. Mais il ne faut pas faire n'importe quoi. Tous les professionnels de la santé et du sport sont d'accord : « 70 % des gens qui reprennent le sport veulent perdre du poids, estime Jean-Luc Boulay, gérant du club Énergie à Orléans. Quand ils débutent, ils veulent aller trop vite. On leur explique que cela doit se passer dans le bien-être. Pas de fatigue, pas de courbatures ; cela ne sert à rien. »

Certificat médical

L'arrivée dans un club de sport (fitness, musculation, aqua gym, etc...) est une étape importante : « On demande d'abord un certificat médical, détaille Jean-Luc Boulay. On fait un bilan de santé. On veut savoir depuis combien de temps la personne n'a pas exercé quelque chose et ce qu'elle a fait auparavant. Et en fonction de cela, on va l'orienter. On veut aussi connaître ses objectifs. »

Comme l'explique le médecin du sport Ghislain Martin (lire par ailleurs),



SANTÉ. Les clubs de fitness (avec ici Robin Delsemmé, coach à Énergie) proposent un suivi personnalisé pour les personnes qui reprennent le sport. PHOTO D'ARCHIVES LA REP.

Un outil pour aider à une reprise en douceur

La Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV) a créé un outil sous forme de CD Rom : Eval'forme. Cet outil se trouve également en fichiers PDF sur Internet (gratuitement). Très pratique pour quiconque reprend le sport et veut savoir où il en est physiquement.

Selon Gérard Auneau, président de la FFEPGV, ces tests pour la condition physique « représentent un moyen efficace au service de cette action, consistant à convaincre le sédentaire de fournir un effort physique suffisant pour sortir de l'immobilité. Ils permettent une réelle auto-évaluation pour la personne. » Cette Fédération a pour ambition « de mener

une politique préventive par l'utilisation de l'activité physique non compétitive, et dans le cadre d'une démarche de santé publique, afin de contribuer à la diminution des risques liés à la sédentarité. »

Tous ces tests (dix en tout) offrent un but, des consignes et des mesures : équilibre sur une jambe, marche à reculons, mobilité scapulo-humérale (souplesse du haut du corps), inclinaison latérale du tronc, souplesse des ischio-jambiers, etc. ■

A.G.

➔ **Pratique.** Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire, 41/43 rue de Reully, 75012 Paris. Tél : 01-44-68-85-40.

le but est de s'entourer de professionnels quand on reprend une activité. Ne pas faire cela tout seul dans son coin : « Il faut bouger mais pas n'importe comment, explique de son côté Jean-Luc Boulay. Côté cardio, pour les gens trop forts : pas de tapis de jogging. Pour ceux qui ont des problèmes de dos : pas de rameur. Côté musculation : on propose 3x10 répétitions sans charger. L'important la première fois, c'est le geste. Au bout de six séances, on change car on sait que la person-

QUESTIONS A



JÉRÔME GORIN
Photographe, né à Orléans

Pourquoi avoir repris le sport ?

J'ai envie de continuer à garder la forme, le souffle. Je suis dans une période où j'ai envie de bien me sentir. Et de perdre du poids également.

Depuis quand avez-vous repris ?

Cela fait un mois. J'avais arrêté le sport depuis deux ans environ.

Quel sport pratiquez-vous ?

Je cours. Je fais deux à trois footings par semaine de 30 à 45 minutes. Je fais aussi du tennis.

Voyez-vous déjà des résultats ?

Le fait que je me sente mieux est déjà important, aussi de ne pas être essoufflé dès que je monte trois marches !

Par A.G.

ne a réveillé son corps. Elle ne risque plus rien. »

Et ces néo sportifs continuent et n'abandonnent pas. Le sport devient leur drogue : « Ils découvrent ou redécouvrent qu'avec le sport, ils vont mieux », conclut Jean-Luc Boulay. ■

Les conseils de Ghislain Martin, médecin du sport

Ghislain Martin est médecin du sport à Orléans et voit d'un bon œil la reprise d'un sport, à tout âge. Mais attention à ne pas brûler les étapes.

« En tant que médecin, on doit se méfier des anciens sportifs ! », explique en préambule, Ghislain Martin avec le sourire. « Ils ne se voient pas vieillir et pensent faire les mêmes performances qu'avant leur arrêt. »

« Il faut consulter un médecin »

Plus sérieusement, quand on reprend une activité, surtout à partir d'un certain âge, il y a des étapes : « Tout d'abord, il faut consulter un médecin, détaille Ghislain Martin. Pour faire un état des lieux. En premier, on fait



EAU. La natation est recommandée pour les personnes qui reprennent le sport et qui souffrent d'arthrose. PHOTO THIERRY BOUGOT

un état des lieux au niveau cardio-vasculaire. Pour les plus de cinquante ans, une épreuve d'effort chez son cardiologue. »

Après le cœur, les articulations : « Ensuite, voir l'état articulaire du patient. S'il a de l'arthrose, etc. »

« Orienter la pratique sportive future »

Avec les résultats de ces deux tests cardio vasculaires et articulaires, on peut ainsi « orienter la pratique sportive future ». En clair, selon l'état de la personne, « on adapte au cas par cas. On peut débuter par le

vélo, la natation ou la gym aquatique si on a un début d'arthrose. »

Souvent, les personnes qui reprennent le sport tentent de perdre du poids. Là aussi au début du programme, pas de questions comme « Quelle nutrition pendant l'effort ? » Chaque chose en son temps. Mais, comme le dit simplement le docteur Ghislain Martin, il faut « remanger normalement et avoir une bonne hygiène de vie. »

Dernier conseil pour « remettre la mécanique en état », il faut faire « un sport adapté à sa condition physique et encadré par des professionnels. » Le marathon de New York attendra donc quelques années...

Alban Gourgousse
agourgousse@larep.com