

Pour une reprise en toute sérénité

Après de longs mois d'inactivité pour un grand nombre de pratiquants, une reprise sereine et sans accident se prépare.

Une reprise progressive

Pour tous les sportifs, il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive afin de limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaires ou articulaires. C'est le déconditionnement physique survenant après une longue période d'inactivité.

Cette longue période d'inactivité, qu'elle soit totale ou partielle, est toujours associée à :

- Une altération de la fonction cardiovasculaire, le moteur de notre organisme : le muscle cardiaque est moins performant et le système vasculaire moins adaptable. Il faut le remuscler.
- Une perte musculaire : les muscles ont fondu (les cuisses, le dos, les abdominaux, les biceps...) souvent remplacés par la graisse et avec des contractions bien moins efficaces. Les claquages peuvent être au rendez-vous en cas de sollicitations non préparées.
- Une perte de la souplesse articulaire : les articulations bien moins sollicitées ont été moins lubrifiées. Elles sont donc plus raides. Comme les mécanismes d'une pièce, il faut les huiler à nouveau !
- Une altération de la sensibilité profonde qui contrôle la position de notre corps dans l'espace.

Ces 2 dernières altérations pourront favoriser les chutes lors des déplacements rapides ou sur terrains accidentés.

La reprise d'activité physique doit être progressive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort (cœur, muscles, tendons) sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

Une hydratation indispensable

Le retentissement d'une déshydratation, même modeste, sur la performance est ignoré par un grand nombre de sportifs.

- Le risque vital induit : troubles du rythme cardiaque, thrombus intra-coronaire (caillot de sang au sein des artères coronaires du cœur), l'insuffisance rénale est encore plus largement méconnue.
- Une hydratation régulière, surtout par des températures extérieures élevées, est absolument indispensable. Cette hydratation pendant l'effort doit être complétée d'une bonne hydratation pré et post-effort (l'avant et l'après !).
- L'effort musculaire va augmenter la température corporelle du pratiquant, donc l'hydratation, c'est « hiver comme été ».

Conseil : Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition.

Un échauffement et une récupération nécessaires

La nécessité d'une montée en régime progressive pour obtenir vasodilatation et augmentation suffisante du débit cardiaque n'est pas toujours respectée, en particulier lors des sports où le temps de jeu est compté comme le nôtre. Les risques coronariens et rythmiques (troubles du rythme ayant pour origine l'oreillette ou le ventricule du cœur) en cas d'arrêt brutal d'une activité intense, qui découlent du non-respect de cette règle, sont grandement méconnus des sportifs. Il en est de même du risque moins grave de malaise vagal. Ces risques sont ignorés dans une large mesure.

Des étirements doux d'une dizaine de minutes favoriseront la récupération à la reprise ou lors de la pratique physique chez les plus âgés d'entre nous !

Conseil : Je respecte toujours un échauffement progressif et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

L'évaluation de sa condition physique

Un petit test facile à reproduire à pratiquer pour évaluer son reconditionnement physique : le « 6 minutes ». Que je sois coureur ou marcheur, tout le monde peut le faire ! Je cours ou je marche le plus rapidement possible et je calcule la distance parcourue.

EVAL 'TEST

| Endurance (6 min. marche) | | | | | |
|---------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| Indice pour les femmes | | | | | |
| 20 à 29 ans | 30 à 39 ans | 40 à 49 ans | 50 à 59 ans | 60 ans et + | indice |
| 777 mètres | 719 m. | 661 m. | 603 m. | 546 m. | 5 |
| 742 m. | 684 m. | 626 m. | 568 m. | 511 m. | 4 |
| 707 m. | 649 m. | 591 m. | 533 m. | 476 m. | 3 |
| 672 m. | 614 m. | 556 m. | 498 m. | 441 m. | 2 |
| 638 m. | 580 m. | 522 m. | 464 m. | 407 m. | 1 |
| Indice pour les hommes | | | | | |
| 20 à 29 ans | 30 à 39 ans | 40 à 49 ans | 50 à 59 ans | 60 ans et + | indice |
| 839 m. | 789 m. | 738 m. | 689 m. | 638 m. | 5 |
| 801 m. | 751 m. | 700 m. | 651 m. | 600 m. | 4 |
| 763 m. | 713 m. | 662 m. | 613 m. | 562 m. | 3 |
| 726 m. | 676 m. | 624 m. | 575 m. | 524 m. | 2 |
| 686 m. | 636 m. | 588 m. | 536 m. | 488 m. | 1 |

ENDURANCE - Cardio

Marcher pendant 6 minutes à une allure rapide et régulière (à la limite de l'essoufflement), en faisant des allers et retours sur une distance de 30 mètres. Notez à l'arrivée la fréquence cardiaque et la distance parcourue. Ce test est à réaliser en courant (trotter) pour les moins de 40 ans.

Plus cette distance augmentera dans le temps, en restant en deçà de ma fréquence cardiaque maximale, plus mon organisme sera reconditionné !

Précautions particulières

Les personnes pour lesquelles l'activité physique a été très modérée, voire absente durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, **il leur est conseillé de prendre un avis médical** surtout au-delà de 40 ans avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.

Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 (test RT-PCR positif et/ou images spécifiques au scanner thoracique et/ ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le Covid-19), **une consultation médicale s'impose avant la reprise (la reprise de l'activité physique peut être examinée lors des consultations médicales de suivi du patient Covid-19).**

Celle-ci a pour objet de rechercher d'éventuelles complications liées à l'infection. Les infections au Covid-19 sont responsables de complications cardiovasculaires ou respiratoires, parfois retardées, même sur des formes mineures de la maladie, qui doivent être vérifiées et prises en charge afin d'éviter un accident de la pratique sportive.

C'est le médecin qui autorise la reprise sportive et qui en fixe les modalités adaptées à l'état de santé du sportif.

Les 10 réflexes en or pour préserver sa santé

« Le sport absolument, mais pas n'importe comment » recommandations du Club des Cardiologues du Sport »

Quels que soient mon âge, mon niveau d'entraînement ou de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

1/



Je signale à mon médecin toute **douleur** dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort,

2/

Je signale à mon médecin toute **palpitation cardiaque** survenant à l'effort ou juste après l'effort,

3/

Je signale à mon médecin tout **malaise** survenant à l'effort ou juste après,

4/



Je respecte toujours un **échauffement et une récupération** de 10 min. lors de mes activités sportives,

5/



Je bois 3 à 4 gorgées d'eau **toutes les 30 min.** d'exercice à l'entraînement comme en compétition,

6/



J'évite les activités intenses par **températures extrêmes** : en dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des **pics de pollution**,

7/



Je ne fume jamais dans les **2 heures** qui précèdent ou qui suivent l'activité sportive,

8/



Je ne consomme **jamais** de substance dopante et j'évite l'automédication,

9/



Je ne fais pas de sport intensif en cas de fièvre, ni dans les 8 jours suivant un épisode infectieux,

10/



Je pratique un bilan médical **avant de reprendre** une activité sportive à partir de 35 ans = hommes et 45 ans = femmes. Je m'adresse à mon médecin traitant (ou médecin du sport) pour le planifier.