



**Docteur
Michel
Costantini**

GESTION LOGIQUE ET BÉNÉFIQUE DE L'ACTIVITÉ. SPORTS COMPLÉMENTAIRES. ÉTIREMENTS.

L'entraînement vise à améliorer la puissance du muscle et son endurance, sa capacité à effectuer des exercices de longue durée. En d'autres termes, il consiste à reculer les limites de la fatigue et à faciliter la récupération.

Pratiquer un sport dans un objectif de santé :

C'est 2 à 3 séances hebdomadaires, 30 à 45 minutes par séance à l'intensité de 50 à 70 % de la fréquence cardiaque maximale déterminée après évaluation individuelle initiale et contrôlée au cardiofréquencemètre.

Chaque sortie se déroulera de la manière suivante :

1. Echauffement : Echauffement (Durée : 10 à 20 minutes) : Mise en train sur le vélo sans essoufflement en dehors de la période d'adaptation à l'effort (passage du repos à l'activité) jusqu'au rythme de 120 battements / minute) pour obtenir une légère transpiration (la sueur commence à perler derrière la tête).

2. Contenu de séance :

a) Exercice en endurance proprement dite de 30 à 45 minutes au moins, le véritable capital santé : pas de recherche de performance, éviter de dépasser l'essoufflement une fois lancé, on peut encore faire des phrases complètes (sujet, verbe, complément)...).

Exercice facultatif :

b) Amélioration de la puissance.

Exercices courts de 30 secondes à 1 minute avec un essoufflement modéré, (on peut encore faire des phrases courtes...) série de 3 ou 4 accélérations avec un espacement d'une durée égale à trois fois le temps de l'exercice(soit une bonne minute et demi pour 30 secondes d'accélération ou 3 minutes pour une minute d'accélération, et deux à trois séries d'exercices

dans une sortie, espacées d'une dizaine de minutes (temps de récupération active avec retour du rythme cardiaque à l'exercice de base : 120 à 130 pulsations par minute)

c) Exercice en endurance. (Idem « a ») pour brûler le surplus d'acide lactique produit par les exercices précédents s'ils ont été exécutés.

3. Retour au calme : la fin de l'activité sera douce, sur les deux derniers kilomètres de l'itinéraire pour ne pas stopper brutalement tous les mécanismes d'adaptation à l'effort et faciliter sans dommage l'élimination des déchets de l'activité musculaire et le retour à l'état de repos. Pédales en « moulinant » pour ramener le rythme cardiaque à 120 130 / mn pendant 10 à 15 minutes.

4. Récupération : Etirements - Boire immédiatement après l'effort - S'alimenter - Se doucher- Se faire masser ou se masser - Repos.

- Un programme sur l'année et suivant les objectifs réalistes de fin de saison. On ne prépare pas une longue distance comme une petite sortie à la journée. Rouler 1 000 km / an n'a rien à voir avec 10 000.
- Jamais d'arrêt complet et prolongé de l'entraînement (même de 15 jours) sauf pour maladie ou accident, (comme un arrêt de travail prescrit par un médecin) et toujours une reprise progressive une fois passée la convalescence.
- Toujours un complément ou une activité équivalente en période de « relâche du guidon » ou quand il fait trop chaud ou trop froid : vélo d'intérieur, natation, marche rapide, raquettes, ski de fond.

- Terminer tout exercice par des étirements, (la bête noire du cyclo), qui restituent l'élasticité des muscles (la souplesse) et diminuent les contraintes articulaires. (Enseignés lors des stages sport santé du gîte national)

LA DÉPENDANCE À L'EFFORT, LA FATIGUE ET LE SURENTRAÎNEMENT

Dans les grands raids (plus de 5 à 6 h consécutives de vélo par jours et sur plusieurs jours), en dehors des soucis de frottement sur la selle, les problèmes à gérer sont surtout d'ordre psychologique.

En effet, l'effort physique entraîne la sécrétion d'endorphines, ces substances qui donnent une impression de plaisir et un effet antalgique.

Il apparaît alors une dépendance à l'effort, véritable addiction à l'exercice au-delà de 11 à 12 h d'activité par semaine. Elle se traduit par le désir d'en faire toujours plus et l'apparition d'une sorte de syndrome de sevrage à l'arrêt de l'activité. Rien de grave puisqu'il vaut mieux rouler que fumer.... Mais il est bon de savoir qu'un manque peut exister ensuite.

Le danger vient plutôt de la non-perception des signaux d'alerte qui peuvent précéder une blessure ou des problèmes cardiaques.

Autant de raisons pour tous les amateurs d'efforts prolongés, souvent d'âge mûr, de respecter un véritable suivi médical. En particulier après l'âge de 35 ans pour les hommes et de 45 ans pour les femmes. Dans tous les cas, ces pratiques nécessitent des entraînements réguliers et progressifs ainsi qu'une alimentation et une hydratation rigoureuses.

On demande même à leurs adeptes de contrôler en permanence leur propre état physique et psychologique. Bref, savoir se surveiller, en particulier en fin de saison.

Le phénomène de surentraînement est dû à la

pratique excessive, qui s'accompagne d'une baisse sensible des performances, d'un état de dépression et d'une sensibilité accrue aux infections. (Par contre l'exercice bien réglé et suivi se traduit par une amélioration des défenses immunitaires).

On le voit apparaître lorsque les phases d'exercices sont trop longues et, surtout, quand le temps de récupération est trop court entre chaque séance et ce, malgré des besoins alimentaires largement couverts et bien surveillés. Il existe des lésions du tissu musculaire tant squelettique que cardiaque.

Une des explications est donnée par la production des radicaux libres ou «oxydants » mais ce syndrome est encore mal connu.

Il exige une consultation spécifique pour évaluer son importance et un traitement par le repos en l'absence d'autres causes.

Ces conditions de survenue sont toutes réalisées au cours des séjours à forts kilométrages et à forts dénivelés, sur plusieurs jours consécutifs. (Paris Brest Paris, Paris Pékin, séjours intensifs en montagne, diagonales, etc.)

- Les ultrafondus de l'effort le monde | 26.10.06.

•• Approche hormonale et nutritionnelle de l'exercice chez les seniors. Dr m. Guinot. Vieillissement et fonction respiratoire. Dr b. Wuyam. Activité physique chez le senior. Société Dauphiné Savoie de médecine du sport. 16 Novembre 2002.

••• Les signes cardio-vasculaires du surentraînement - f. Carré - explorations fonctionnelles, unité biologie et médecine du sport, hôpital pontchaillou-université rennes 1, Rennes - <http://www.Clubcardiosport.Com>



LES ÉTIREMENTS

Ci-dessous nous vous présentons un exemple de série d'étirements.

Les étirements effectués après chaque sortie vous permettront de mieux récupérer, de conserver ou d'améliorer votre souplesse musculaire, de vous détendre psychologiquement après vos efforts. Au fur et à mesure de votre pratique des étirements, vous apprendrez à mieux connaître votre corps ; cela vous permettra de vous approprier votre séance en fonction de vos sensations.

Principes généraux : Étirer doucement le muscle, tenir environ 5 secondes, relâcher doucement. Répéter 3 fois. Pensez à bien respirer.



1. Global vertical

Pieds écartés d'environ 30 cm, bien rentrer le menton, pousser les paumes des mains vers le haut, pousser sur les pieds. Tenir 15 secondes.



2. Mollets

Les pieds sur une même ligne perpendiculaire au mur.



3. Quadriceps

Bien rentrer le ventre et serrer les fesses pour ne pas cambrer le dos. La jambe étirée doit être bien parallèle à l'autre. Se tenir à quelque chose si besoin.



4. Ischio-jambiers



5. Lombaires



6. Fessiers

7. Cou : Assis en tailleur, bien laisser tomber les épaules. Laisser tomber la tête en avant, à droite, à gauche (3 fois 5 secondes). Attention, les épaules et le dos ne doivent pas bouger. Effectuer ensuite des rotations avec la tête, très doucement, 3 tours dans chaque sens.



8. Global horizontal

Allongé sur le dos, pousser sur les paumes et les talons, orteils vers le haut.
3 fois 15 secondes sur le côté droit.
3 fois 15 secondes sur le côté gauche.
3 fois 15 secondes les 2 côtés en même temps.