Fit et bien

Un effort modéré mais régulier

Que faire lorsque la décision a mûri et que l'on souhaite – enfin – se mettre au sport? Par quoi commencer? Quand et comment? Forts de leur expérience, deux professionnels du fitness expliquent comment transformer l'intention en action.

Jürg Lendenmann

Photos: mises à disposition

Jasmin Spring est une spécialiste indépendante en coaching personnel et gestion de la santé, elle est aussi cheffe de projet MidnightSports et chargée de cours chez Swissprävensana. www.spring-workout.com

Fritz Bebie, maître de gymnastique et de sport dipl. féd., ex-athlète et professeur d'éducation physique au degré secondaire, exerce aujourd'hui comme coach personnel et consultant en bien-être et remise en forme. www.bebiesbalance.ch

«L'homme est actif par nature», déclare Jasmin Spring, coach personnelle. «Notre corps fonctionne de manière à évacuer le stress grâce à l'activité physique.» Mais mieux gérer le stress quotidien n'est que l'une des nombreuses raisons qui poussent une personne à bouger davantage. «La plupart des gens qui démarrent un entraînement veulent être en forme et en bonne santé – ou le rester», affirme Fritz Bebie, ex-athlète de haut niveau. Le besoin de nouer des contacts ou d'améliorer sa silhouette peut aussi être à l'origine de l'envie de pratiquer une activité physique. Comment choisir son sport?

De zéro à cent: mauvais plan

«Pour vraiment réussir, il faut s'entraîner régulièrement», rappelle Jasmin Spring. «Il faut donc se faire plaisir. L'erreur que font souvent les débutants, c'est de vouloir trop de résultats, trop vite, ce qui les décourage et les pousse à abandonner.» Fritz Bebie met aussi en garde contre la tentation de passer de zéro à cent. Les deux professionnels de la remise en forme sont unanimes: tout sport demande une préparation.

«Il faut d'abord pratiquer un entraînement de base, le sport vient après», assure Fritz Bebie qui explique comment l'activité physique peut être intégrée

Seul(e) ou en groupe: un sport d'endurance est indispensable à la condition physique.

au quotidien grâce à son modèle pizza (voir page 30).
Pour commencer, précise Jasmine Spring, il est également possible de pratiquer un entraînement de fitness intégrant progressivement des éléments empruntés au sport choisi. Une bonne condition physique permet aussi d'éviter les blessures et les accidents.

> L'entraînement de fitness doit être considéré comme la base de tout sport, comme un équilibre quotidien ou pour compenser un sport asymétrique.
>
> Jasmin Spring

«Ce qui compte dans la phase initiale, c'est d'augmenter d'abord la durée de l'activité, et seulement après son intensité», conseille Fritz Bebie. Jasmine Spring considère aussi que l'idéal est de se faire enseigner les mouvements complexes dès le début d'un entraînement par un moniteur ou un coach car il est difficile de se défaire des mauvais gestes. Sous la houlette d'un instructeur compétent, les exercices d'étirement et de relaxation propres à chaque sport, leur type et leur durée, peuvent être appris. Selon Fritz Bebie: «Il ne faut pas choisir un endroit trop éloigné pour s'entraîner et, si l'on est en couple, il faut coordonner les activités sportives de chacun sous peine d'abandonner rapidement l'entraînement.»

Faire le bon choix, si déjà

Quelle que soit l'activité retenue, une chose est sûre: «Il faut choisir un sport d'endurance, afin de prévenir les maladies cardio-vasculaires de manière ciblée», soulignent les deux experts. «Pour les débutants ou ceux qui se remettent au sport, la marche est idéale sous toutes ses formes: marche nordique, randonnée, jogging», indique Fritz Bebie, «ainsi que l'aqua-fit, le fitness, le parcours Vita, le tennis de table, le beach-volley...»
Les jeunes choisissent habituellement des pratiques sportives différentes de leurs aînés. Jasmin Spring précise: «Quand on est jeune, on cherche à connaître son corps, à le sentir, à éprouver ses limites et à rivaliser avec ses pairs. C'est un âge auquel l'échange avec les autres est très important.» Et Fritz Bebie de renchérir: «Les adolescents sont prêts à prendre plus de risques et choisissent plus volontiers l'un des nombreux sports à la mode tels que le freestyle, le sky surf, le paintball ou encore les parcours aventure. Certaines disciplines sportives autrefois «tendance», comme le beach-volley et le snowboard, sont d'ailleurs devenues des sports établis.

Seniors, prenez garde

Au fil des ans, l'aspect santé prend de plus en plus d'importance. «Les facultés physiques telles que la mobilité, la coordination et la force régressent progressivement», rappelle Jasmin Spring. «Pour lutter contre cette dégénérescence, il est conseillé de pratiquer régulièrement – outre des activités de loisirs – un entraînement guidé et mesuré, qui exerce la mobilité, la stabilité, la coordination et la force. Les activités de loisirs doivent être choisies en fonction de la constitution de chacun. En cas de douleurs articulaires, il faut rechercher des activités à faible impact, comme la natation ou l'aquatraining.» Parmi les autres activités adaptées aux seniors, se trouvent la gymnastique, le qi gong, le tai chi, la danse, la randonnée ou encore le yoga (voir tableau en page 27).
«En vieillissant, il est très important de s'échauffer avant de faire du sport», souligne Fritz Bebie. «Et après toute activité sportive, il faudrait prévoir un temps de retour au calme avec un arrêt progressif et des étirements. Ceux qui souffrent d'usure articulaire au genou doivent éviter les sports dits stop-and-go, à alternance permanente de démarrages-arrêts, comme le tennis ou le squash. En outre, il convient de diminuer toute surcharge pondérale. Une perte de «seulement» deux kilos réduit considérablement le stress articulaire. Un poids normal aide à prévenir les lésions ultérieures aux hanches et aux genoux.»
Les personnes malades, qui ont eu un accident ou qui se (re)mettent au sport après 40 ans, demanderont conseil à leur médecin. «Reprendre le sport ne signifie pas imiter les performances des jeunes», prévient Fritz Bebie. Après un accident, les deux professionnels insistent sur l'importance de la phase de réhabilitation avec de la physiothérapie, qui doit déboucher sur un entraînement de remise en forme ciblé et orienté en fonction du sport souhaité (musculation, souplesse).

Le sport, c'est aussi une communauté

Les gens pour qui les contacts sociaux sont importants seraient plus enclins aux sports d'équipe ou aux activités de groupe. «Mais le vélo, l'escalade, etc. qui peuvent être pratiqués seuls, peuvent aussi s'entraîner à plusieurs», précise Jasmin Spring. «Par contre, note Fritz Bebie, entraîner sa fréquence cardiaque en pratiquant un sport d'endurance se fait généralement seul(e).»
Mais que faire si la motivation s'émousse, même quand le sport est parfaitement adapté et l'entraînement bien conçu? Les deux pros du fitness ne sont pas en panne de conseils (voir l'encadré de la page 26).

Suite en page 26

Suite de la page 25

Le b.a.-ba, c'est l'alimentation

Tout comme Fritz Bebie, Jasmin Spring pointe expressément l'importance de l'alimentation dans le sport. Pour Jasmin Spring: «Le b.a.-ba, c'est l'alimentation. Le corps n'est performant qu'à condition d'être correctement nourri.» Certaines personnes essayent de compenser leurs écarts alimentaires en faisant du sport: «Ça ne marche pas.» Il faudrait consommer des produits frais de bonne qualité, éviter tous les additifs malsains, privilégier les bonnes huiles et matières grasses et renoncer autant que possible aux aliments transformés.
Comme le dit Fritz Bebie: «L'exercice et l'alimentation, c'est la chaussure droite et la chaussure gauche: il faut les deux pour faire la paire. Ce qui compte, c'est le bilan énergétique. Il faudrait aussi prêter attention à la durée de la digestion: tandis que le poisson bouilli, les œufs à la coque, le riz, le pain blanc et la purée de pommes de terre ont besoin d'une à deux heures pour être métabolisés, le poulet frit, la laitue et les poivrons séjournent quatre à sept heures dans l'estomac.»

La récupération: un facteur clé

«L'entraînement n'a de valeur que s'il est suivi d'une phase de récupération.» Une vérité que prêche depuis longtemps Fritz Bebie. «Dans la vie quotidienne, c'est le sommeil qui apporte la récupération nécessaire après l'effort. Après un entraînement sportif, il faut non seulement prévoir une mise à l'arrêt progressive, mais aussi un temps de repos suffisant jusqu'à la prochaine séance. Un bon plan d'entraînement inclut aussi des mesures de récupération. Celles-ci comprennent de la détente active, avec des exercices de relaxation et d'étirement spécifiques à chaque sport, ainsi que de la détente passive, à laquelle appartiennent massages relaxants, sauna et bains.»
Jasmin Spring partage cet avis, l'entraînement et la récupération forment un tout: «Après un effort, l'organisme prévoit une réserve pour se préparer à cet effort la prochaine fois qu'il se produit. Cette surcompensation est ce qui fait le succès de l'entraînement. Mais comme tout entraînement entraîne un stress physique et surtout mental, il doit tenir compte des autres contraintes de la vie quotidienne.»

> Pour rester en bonne santé, il faut bouger plus et l'intégrer au quotidien.
>
> Fritz Bebie

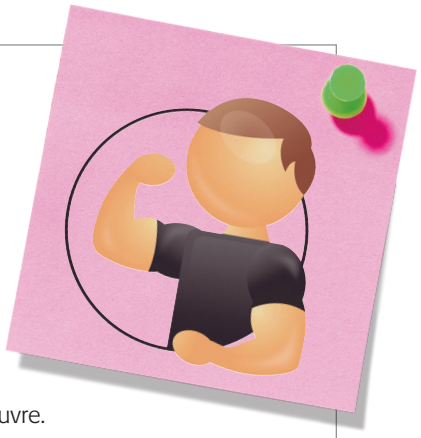
«Ce qui me tient à cœur» Jasmin Spring

«Je voudrais approfondir la différence entre entraînement de fitness et sport. Le sport est quelque chose qui est pratiqué pour mesurer son niveau et atteindre certains résultats. Même s'il ne s'agit parfois que d'un match amical, l'objectif est de déterminer un gagnant et un perdant. A partir d'un certain niveau ou d'une performance donnée, les athlètes prennent certains risques et acceptent une usure physique à long terme.
Dans le cas de l'entraînement de fitness, il s'agit toujours de maintenir ou d'améliorer ses performances de manière mesurée et axée sur la santé. La priorité est donnée à la santé et au droit d'éviter les blessures. L'entraînement de fitness doit être considéré comme la base de tout sport, comme un équilibre quotidien ou pour compenser un sport asymétrique. Chez les athlètes de haut niveau, l'entraînement est, avec le type de sport, la condition sine qua non de l'excellence sportive et occupe une grande partie de leur vie quotidienne. Il n'y a que des sportifs amateurs pour chausser leurs skis sans préparation après une pause d'un an et pour être surpris quand le malheur veut qu'ils se blessent.»

«Mon message clé» par Fritz Bebies

«Le sport n'est pas nécessaire au bonheur. Mais pour rester en bonne santé, il faut bouger plus et l'intégrer au quotidien. Par exemple, téléphoner avec un appareil sans fil permet très souvent de marcher tout en parlant. Et une partie du trajet pour se rendre au travail ou aller faire ses courses peut se faire à pied au lieu de prendre la voiture.
Bouger fait partie des sept éléments absolument essentiels au bien-être. Je l'ai intégré à mon modèle pizza (voir page 30), que tout le monde peut très simplement mettre en pratique. S'il représente une obligation, le sport en est le remède. A condition toutefois de le pratiquer régulièrement.»

Conseils



Pour booster sa motivation

Jasmin Spring:

- Définir précisément l'objectif et sa mise en œuvre. (Quoi, pourquoi, comment, quand?)
- Choisir une image ou une citation qui illustre cet objectif et la placer de manière à la voir régulièrement.
- Trouver un partenaire pour s'entraîner, par exemple via l'application Spontanacts.
- Se faire aider par un coach.
- Echanger avec des personnes qui partagent les mêmes idées sur un réseau social.

Fritz Bebie:

- Faire une pause et se fixer un objectif réaliste.
- Changer de sport.
- S'acheter un nouvel équipement.
- Rendre son entraînement plus varié en y intégrant un sport complémentaire.

Sports populaires

Type de sport	Endurance	Coordination	Calories brûlées[1]	Risque d'accident[2]	Remarques
Aérobic	++	+++	+++		En groupe
Aqua-fitness	++	+	+		En groupe, ménage les articulations
Badminton	++	++	++	348	
Basket-ball	++	++	++	848	Sport d'équipe
Randonnée en montagne	++	+	+	129	
Hockey sur glace	+++	++	++	1426	Sport d'équipe
Patinage	+++	+++	+++		
Fitness	++	++	++		En groupe
Football	++	++	++	1798	Sport d'équipe
Gymnastique	+	+++	+++		En groupe, favorise la souplesse
Handball	+++	++	++	656	Sport d'équipe
Rollers	+++	++	++	726	
Jogging, marche	+++	++	++	89	
Arts martiaux	+	+++	+++	323	En groupe, renforce la confiance en soi
Escalade, alpinisme	++	+++	+++		En groupe
Athlétisme	+ à +++	+++	+++	242	
Marche nordique	+++	++	++		En groupe, ménage les articulations
Pilates	(+)	+++	+++		En groupe, favorise la souplesse
Qi gong	0	+++	+++		En groupe, détend, ménage les articulations
Cyclisme, VTT	+++	++	++	173	
Equitation, sports équestres	+	++	++	354	
Aviron	+++	++	++		
Natation	+++	++	++	161	Ménage les articulations: crawl, dos crawlé
Voile, navigation	0	++	++	255	Contacts sociaux
Ski alpin	+	++	++	461	
Ski de fond	+++	+++	+++	257	Ménage les articulations, surtout forme classique
Snowboard	++	++	++	677	
Squash	++	+++	+++	648	
Danse	++(+)	+++	+++		Contacts sociaux
Tai chi	0	+++	+++		Détend, ménage les articulations
Tennis	++	+++	+++	325	
Tennis de table	++	+++	+++		
Unihockey, hockey sur terre ou sur gazon, hockey sur roulettes	+++	++	++	784	Sport d'équipe
Volley-ball	++	++	++	520	Sport d'équipe
Randonnée	++	+	+		En groupe, ménage les articulations,
Yoga	0	+++	+++		Souplesse

[1] Sport de loisir d'intensité modérée.
[2] Accidents par million d'heures pratiquées, 2002–2006.

Sources: OFSP Prévention des accidents.
Calories brûlées: www.fitrechner.de, www.sportjobs.ch, personnes interviewées.