

▶ La remise en selle



Une reprise douce dans son club.

Les bienfaits de la sagesse

Le sport c'est bon pour la santé, mais pas n'importe comment. Pour tirer bénéfice de la reprise d'une activité physique et en maximiser le plaisir et le positif, quelques principes sont à respecter.

Encore en pleine force de l'âge mais avec plus de temps disponible et sur les conseils des siens, de collègues ou de son médecin, on se dit : « *J'étais sportif quand j'étais jeune ; j'ai joué au tennis, au foot, au rugby, j'ai fait du judo ou de la natation, j'ai même fait du cyclisme en compétition, mais un sport de pleine nature me tente et j'ai quelques amis dans ce club cyclo* », alors pourquoi pas !

Bien sûr, j'ai pris quelques kilos superflus, j'ai fumé quelques milliers de cigarettes, mais je me sens encore capable d'une activité physique régulière. Et dans tous les médias, il est dit que bouger c'est bon pour ma santé, c'est même devenu une loi.

Quelles sont les motivations qui amènent tel ou telle à reprendre un sport après un long arrêt ou à démarrer une activité physique ?

• **Être clair dans ses objectifs** : c'est-à-dire être conscient du bénéfice qu'ils peuvent apporter et être réalisables sans mettre sa santé en danger ; ne pas mettre la barre trop haut, il y aurait risque de démotivation.

• **Suis-je compétent dans ce domaine ?** Un coaching personnalisé améliorera ma motivation et donc la confiance en moi et l'intégration au sein du groupe.

• **Se donner envie de réussir.** « *Au début de toute réussite est le désir.* » (Napoléon)

Alors, docteur, que me conseillez-vous ?

Ne pas confondre sédentarité et inactivité

Premièrement, à votre âge, il faut lutter contre la sédentarité ou l'inactivité physique : ce n'est pas exactement la même chose.

• **La sédentarité** : c'est, étant éveillé, n'avoir aucune activité physique significative comme par exemple rester scotché devant un écran (TV, ordinateur, jeu vidéo) plus de 5 h par jour.

Il faut savoir que 5 h d'écran par jour entraînent la perte de cinq années d'espérance de vie, que la sédentarité est aussi néfaste que le tabac mais qu'une pause régulière en se levant, marchant 2 à 3 minutes, quelques étirements, toutes les heures, diminue par deux l'impact négatif de la sédentarité. L'arrêt du tabac et la reprise d'une activité physique à tout âge améliore l'espérance et la qualité de vie.

• **L'inactivité physique** : c'est être en-dessous des recommandations de l'OMS qui sont : 30 minutes de marche par jour ou 10 000 pas.

Dans la vie courante, les activités quotidiennes telles que le jardinage, le bricolage, les activités ménagères, faire les courses ou aller au travail à pied ou à vélo sont bénéfiques. Éviter le « drive » ! Mais toutes ces tâches, qui étaient le lot de nos

anciens (et qui avaient, de ce fait, une dépense énergétique quotidienne dix fois supérieure à la nôtre) sont peu motivantes et la pratique d'un loisir sportif vous tente.

Une autre motivation est de retrouver un état de forme et de bien-être ainsi qu'une silhouette acceptable. Car l'inactivité fait grossir : une « économie » de 100 kcal par jour entraîne un stockage de 10 g de graisse par jour soit 15 kg au bout de quinze ans. Cependant la pratique sportive ne vous fera pas perdre beaucoup de poids, simplement la graisse sera remplacée par du muscle et la répartition morphologique sera différente, améliorant l'aspect esthétique.

Pour connaître son état morphologique, deux calculs simples :

- **L'IMC (indice de masse corporelle) :** poids en kg / taille en m au carré.

Exemple : 1,80 m pour un poids de 90 kg = IMC de 27. Un bon IMC doit se situer entre 20 et 25.

- **La mesure du tour de taille :** à prendre à mi-distance entre la dernière côte et la crête iliaque (os latéral du bassin).

Les chiffres à retenir (en cm)

	Normal	Surpoids	Obésité
Homme	Inf. à 94	94 à 101	102 et plus
Femme	Inf. à 80	80 à 87	88 et plus

Enfin l'activité physique a un impact économique non négligeable : par exemple, en passant de la voiture au vélo dans ses déplacements, l'économie pour la santé est de plus de 1 000 €/an.¹

Voilà un faisceau d'arguments en faveur de la pratique sportive, mais il faut maintenant examiner de quelle façon reprendre cette pratique.

Tout d'abord il n'est pas question d'envisager de la compétition : au départ seule une pratique de loisir est recommandée. Tout à fait dans la logique du cyclotourisme.

Une reprise d'activité doit être encadrée

- **Médicalement :** examen médical approfondi.
- **Socialement :** en groupe, dans le cadre d'un club.

Que vous soyez nouveau pratiquant ou que ce soit pour une reprise (remise en selle), un examen médical approfondi permettant d'évaluer la capacité individuelle de chacun est absolument indispensable. Rappelons que « l'examen médical type » du cyclotouriste est obligatoire avant la prise d'une première licence. (Voir encadré)

Si possible, se remettre au vélo au sein d'un club où la présence d'un moniteur – animateur ayant une formation pour conseiller et encadrer vous permettra de tirer le maximum de bénéfice de

cette reprise sportive : conseils sur la pratique, comment rouler en groupe ? Quel matériel utiliser (et pourquoi pas un vélo à assistance électrique si cela doit faciliter votre intégration au club) ? Quelle diététique ? etc. N'oublions pas l'impact psychologique extrêmement bénéfique que vont avoir la convivialité, la solidarité,

l'estime de soi et la confiance en soi. Vous voilà prêt à découvrir les plaisirs du plein air, de la pleine nature et de la rencontre avec d'autres sur les routes et chemins. ■

Docteurs Jean-Michel Bouillerot et Daniel Prieur, Commission médicale avec la participation de Daniel Jacob, Instructeur fédéral



L'examen médical

Votre médecin notera la présence ou non de facteurs de risque :

- Habitudes de comportement (tabac, alcool, alimentation...).
- Risque cardio-vasculaire : antécédents familiaux, HTA, cholestérol...
- Bilan respiratoire : capacité pulmonaire, asthme.
- Antécédents médicaux et chirurgicaux, hospitalisations.
- Examen neurologique (équilibre), et sensoriel (vue, audition).
- Bilan biologique standard ou orienté en fonction des pathologies passées ou présentes. Si nécessaire, un bilan complémentaire

sera effectué auprès d'un cardiologue, allergologue, orthopédiste, ou autre en fonction du problème détecté.

Cet examen approfondi permettra de vérifier l'absence de pathologie et de donner des conseils éclairés aux porteurs de maladie chronique ou relevant d'un accident de la vie tel qu'un diabète, un cancer ou un traumatisme. Il est maintenant prouvé et vérifié que se bouger c'est tout bénéfique sur le plan physique, psychique et préventif vis-à-vis de nombreuses pathologies.

Quoi qu'il en soit l'examen médical se termine par la délivrance du certificat de non contre-indication à la pratique du cyclotourisme, précieux sésame qui vous permettra de prendre votre licence.

► Mémoire de forme

Une alliée parfois redoutable

Le corps d'un ancien sportif a gardé en mémoire sa forme antérieure. Et c'est intéressant puisque le retour vers l'état de forme va en être facilité. Son organisme va retrouver plus rapidement ses repères. L'adaptation aux contraintes de l'entraînement va être plus simple. Les processus sont (re) connus. Ils vont donc être plus réactifs.

Mais la conséquence négative, liée à cette mémoire, est que, lors de cette reprise, notre cyclo va être tenté de brûler les étapes pour retrouver au plus vite les sensations d'avant !

Et là, ce n'est pas sans risques !

Il y a en quelque sorte conflit entre le désir de restaurer rapidement le niveau de forme d'avant et le principe physiologique de progressivité. Baguette magique contre principe de réalité. Et c'est toujours ce principe qui aura raison !

Donc, cette mémoire que le corps garde de la forme... d'avant est un avantage pour qui a la patience de ne pas brûler les étapes incontournables.