



Comment ça va ?

Il est courant et normal de lier forme optimale et bonne santé. Très souvent, il nous arrive de les confondre en un bien-être global qui nous permettrait à la fois de lutter contre les agressions diverses de virus ou toutes sortes de microbes et d'être performants au sens large. Il nous semble utile d'y regarder de plus près.

État de forme et état de santé font-ils toujours bon ménage, sont-ils compatibles ? Que penser en effet de l'extrême fragilité de ces sportifs de haut niveau, victimes du moindre virus, ou encore de ces fibres musculaires ou tendons qui lâchent alors que l'athlète était au meilleur de sa forme ?

En bas de l'échelle : santé et état de forme font cause commune

Un sédentaire ne peut prétendre à être performant physiquement tant l'ensemble de ses systèmes manquent de sollicitations. Que ce soient les filières énergétiques, les mécanismes biomécaniques, ou encore les systèmes de régulation neuromusculaire.

C'est le « stand-by » ! Si la sédentarité se prolonge, toute motricité va devenir problématique : monter deux étages par les escaliers, se tenir en équilibre sur un support étroit : essoufflement au moindre effort, risque de chute, deviennent le quotidien des sédentaires. Ce profil

se rencontre de plus en plus chez des adultes et des seniors mais également chez des jeunes. Les capacités physiques des enfants et adolescents ont chuté de plus de 25 % en trente ans !

Les capacités physiques étant un bon indicateur de l'état de forme, nous trouvons chez ce public une corrélation fiable entre forme et santé, dans la mesure où l'état de santé est, à ce niveau, en lien direct avec lesdites capacités physiques. Un sédentaire réunit en effet de nombreux facteurs de risques de développer une maladie cardiovasculaire, un diabète ou autres maladies. Donc petite forme est le voisin de palier de santé précaire.

Qu'en est-il au milieu de l'échelle ?

Le milieu de l'échelle serait représenté par celui - quel que soit son âge - qui se bouge régulièrement tout au long de la journée et qui pratique deux ou trois fois par semaine une activité physique additionnelle, sportive ou autre.



Le milieu de l'échelle serait représenté par celui qui se bouge tout au long de la journée et pratique une activité physique deux ou trois fois par semaine.

« Additionnelle » en ce sens qu'elle vient s'ajouter à la motricité au quotidien. Ce milieu de l'échelle, dans son activité professionnelle ou scolaire, veille à ne pas rester assis plus d'une heure et demie / deux heures sans se ménager une pause « escalier » ou autre. Il évite de se laisser transporter par toutes ces aides au déplacement que le confort de la vie moderne lui offre (ascenseurs, trottinettes électriques...).

Avec ce profil, les différents systèmes sont sollicités régulièrement. Ils n'ont pas le temps de s'endormir et donc de se dégrader. Régulièrement les cellules se renouvellent, l'entretien et les réparations sont assurées, les encombrants sont évacués. Bref, tout fonctionne de façon à lui garantir un état de forme optimal.

En parallèle cet état physiologique permet également à son organisme de réduire les facteurs de risques face aux agressions diverses. Il sera mieux armé pour repousser, par exemple, une attaque virale. Il sera mieux équipé pour acquérir efficacité et aisance dans les pratiques physiques qui lui seront offertes. Cette aisance va de pair avec le plaisir. C'est ainsi que se met en place le cercle vertueux qui connecte prise de plaisir à l'effort et acceptation des moments d'inconfort que nous pouvons rencontrer dans la pratique sportive. Inconfort que les sédentaires ne peuvent pas comprendre. Sans doute parce qu'ils n'ont pas établi et vécu la connexion inconfort/plaisir.

Mais plus haut, tout peut se dégrader !

L'actualité sportive devrait nous alerter. Que ce soit lors du Tour de France ou des Jeux olympiques, il est troublant de constater la fragilité de certains de

ces organismes au sommet de leur art qui disjonctent d'une manière ou d'une autre. Fragilité respiratoire pour quelques cyclistes, musculo-tendineuse pour certains athlètes, forfait inexplicable pour de jeunes gymnastes pourtant confirmés... Les exemples ne manquent pas. Mais il n'est pas nécessaire d'aller jusqu'à ce niveau d'excellence pour observer le même

problème. Tel cyclo préparant un Paris-Brest-Paris, victime d'une tendinite lors de son brevet de 600, tel autre contraint de déclarer forfait la veille de l'épreuve alors qu'il était en... « super forme » ; il avait pris froid et une belle bronchite avec fièvre l'a arrêté dans son élan. Pour traduire les mécanismes expliquant ces ruptures, nous prendrons l'image de la pyramide pour figurer l'état de forme (voir schéma ci-dessous). Au sommet de cette pyramide une plateforme. Plus la pyramide est haute, meilleure sera la forme ; mais plus haute sera la structure, plus étroite sera la plateforme. De plus en plus étroite. Au sommet de l'édifice quand la forme est au plus haut, l'équilibre devient précaire. Le risque de déséquilibre augmente. Le risque de chute devient probable. Mieux vaut se ménager une plateforme un peu moins haute mais un peu plus large.

Y aurait-il un optimum ?

C'est à ce niveau de la réflexion qu'il faut distinguer maximum et optimum. En effet chaque individu, pour tirer le meilleur parti de sa pratique physique et en faire un paramètre essentiel de sa santé physique et mentale, devrait intégrer cette idée de pratique



Au sommet de l'édifice quand la forme est au plus haut, l'équilibre devient précaire.

> D'UN ÉTAT DE FORME À L'AUTRE, JUSQU'À LA PERTE D'ÉQUILIBRE



Cette schématisation permet de représenter le décrochage entre état de forme et santé.

■ Ce plateau correspond à une plateforme supportant notre sujet.

- Pour un sujet sédentaire, il est très large et lui permet de rester assis et même... allongé !
- Chez notre sportif qui s'entraîne quotidiennement, mais en respectant ses limites physiologiques, il a atteint un niveau de forme optimum et s'assure les meilleurs chances de rester en bonne santé. Et en équilibre !
- Pour un sujet atteint de « bigonixie » (dépendance au sport), il a atteint le top de sa forme, mais la plateforme est si étroite qu'il risque de perdre l'équilibre !

QUELLE SERAIT LA DOSE OPTIMUM ?

On calcule l'intensité d'une activité physique et la dépense énergétique grâce à l'unité de mesure MET (Metabolic Equivalent of Task). 1 MET (équivalent métabolique) de dépense énergétique en une heure.

> Quelques exemples

- Dormir, regarder la télé ou lire en position assise : 1 MET
- Activités du quotidien (sans supplément « sportif ») : entre 2 et 4 MET
- Marche : entre 4 et 6 MET
- Jogging : 7 MET
- Cyclotourisme (cool) : moins de 7 MET
- Cyclisme de loisir (type la sortie du dimanche) : 10 MET par heure
- Cyclisme à haute intensité : peut dépasser les 15 MET

- Les bénéfices en termes de santé sont sensibles dès 10 MET.

- Ils sont très importants à partir de 30 MET.

- Et sont optimum entre 40 et 60 MET.

- Attention : c'est chaque jour et non pas une seule fois par semaine. Les sportifs du dimanche (et sédentaires le reste de la semaine) sont de « bons clients » pour les cardiologues !

optimale. Avant de devenir un stakhanoviste de l'effort physique et d'atteindre ce point de rupture qui risque de nous faire basculer dans le vide, il nous faudrait évacuer (une fois de plus) certaines idées reçues. Au premier rang desquelles l'idée que « plus j'en fais, mieux c'est ». Ce serait mieux pour mon niveau sportif, mais également pour mon état de santé, selon cette logique. Nous nous permettons de contester cette fausse bonne idée. Au-delà d'une certaine limite, l'effet sur notre état de santé s'inverse. De nombreuses études



L'activité sportive avec des séquences à haute intensité produit des lactates et quelques hormones exhortantes telles des endorphines.

ont été réalisées pour déterminer un seuil optimum. En termes de durée hebdomadaire, mais également de qualité de sollicitation. Certaines recommandations, ne prenant en compte que la durée de pratique, ont fixé la barre à « 150 minutes d'activité physique » par semaine⁽¹⁾. Il est précisé « d'activités physiques modérées ». Or les activités dites modérées de type d'endurance, comme la cyclo randonnée, ne suffisent pas à produire ce dosage optimum. Pour avoir le meilleur effet sur la santé il est nécessaire de nous composer un menu digeste et savoureux, pour utiliser une métaphore culinaire :

- un certain nombre de « repas » répartis dans la semaine.
- un patchwork de « plats ».
- plus ou moins « épicés » (voir encadré ci-avant).

Pour traduire du langage nutritionniste au langage sportif : « repas » correspond aux pratiques physiques additionnelles

que nous allons placer sur notre planning hebdomadaire. Les « plats » correspondent à la variété des pratiques. Du vélo, mais pas seulement. Les « épices » plus ou moins fortes pour traduire l'intensité plus ou moins importante que nous mettrons dans notre engagement énergétique. Et le tout doit être savoureux pour que nous ayons plaisir à le déguster.

Le temps ne fait rien à l'affaire !

Sans prendre à la lettre ce message de Georges Brassens, retenons qu'il y a d'autres paramètres que le temps de pratique à prendre en compte : entre autres le type d'effort et les intensités. Pour les cyclos « monomaniaques », il ne suffit pas de passer des heures en selle. Il est souhaitable de varier les sorties et de parfois appuyer un peu plus fort sur les pédales, en respectant des temps de récupération entre deux



Dans un programme sportif d'activité physique hebdomadaire, il convient de prévoir également du renforcement musculaire et des séances sollicitant la souplesse et l'équilibre.



Enfants, adultes ou seniors ont besoin de gratifications pour déclencher ou maintenir la motivation nécessaire pour une pratique régulière.

« secousses ». Mieux encore, dans un programme hebdomadaire, il convient de prévoir également du renforcement musculaire et des séances sollicitant la souplesse et l'équilibre. Rappelons que des efforts brefs et intenses favorisent la production hormonale. La barre des 150 minutes ne serait donc qu'un des repères (parmi d'autres) pour les sédentaires qui souhaiteraient « mettre le pied à l'étrier ». Une première étape qui devra être rapidement dépassée en introduisant de la variété et de l'intensité. Un dernier paramètre (et non des moindres) est la fréquence : « Mieux vaut faire souvent des efforts courts que rarement des efforts longs »⁽¹⁾. Posons-nous la question : est-ce bien raisonnable d'être sédentaire toute la semaine et de se donner à fond lors de la sortie du week-end ? Vous devinez notre réponse. Ces « sportifs sédentaires », surtout s'ils sont des hommes de plus de 50 ans, réunissent des conditions leur faisant prendre des risques de se retrouver aux urgences !

Et le plaisir dans tout ça ?

Nous ne terminerons pas cet article en passant sous silence le moteur essentiel de toute activité humaine : le plaisir. Sans « récompense », l'élan qui nous pousse à bouger ne sera pas spontané. Sans doute un adulte raisonnable est-il capable de se contraindre à une pratique physique pour des raisons de santé : « Il est temps que je me bouge, d'après mon bilan sanguin, tous les compteurs sont dans le rouge ! » Pour un enfant ou un adolescent, en revanche, ça n'a aucun sens. La santé est un concept qui lui est étranger. Il verra plus tard ! Mais enfants, adultes ou seniors ont besoin de gratifications pour

déclencher ou maintenir la motivation nécessaire pour une pratique régulière. Par chance, l'activité sportive, surtout avec des séquences à haute intensité, produit des lactates et quelques hormones euphorisantes telles des endorphines. De ce fait, le processus est enclenché : la connexion est faite entre une pratique sportive avec ses contraintes physiologiques (souffrance parfois) et le bien-être qui suit. Notre cerveau garde ce lien en mémoire et le cercle vertueux est en marche. « Le sport pratiqué sous la contrainte n'apporte pas les mêmes bénéfices. [...] Ce n'est pas un médicament qu'on se force à avaler en se pinçant le nez. On doit y trouver du plaisir pour qu'il procure ses bienfaits. »⁽²⁾

Nous supposons que vous avez d'autres occupations dans la vie. Pédales, oui, mais pour aller où ? Il s'agit de donner aux pratiques sportives, à la fois un sens et leur juste place en fonction des objectifs de vie que nous nous sommes fixés. Une place dans nos emplois du temps, souvent chargés, mais également une place parmi les activités gratifiantes que nous nous accordons. Le bonus sera de lier l'ensemble dans une vie saine et équilibrée où l'activité physique alternera quotidiennement avec des moments plus calmes (en position assise souvent). Retenons l'idée que plus on bouge, mieux on se porte. Mais jusqu'à un certain optimum au-delà duquel le bénéfice stagne, voire s'inverse. ■

> Daniel Jacob, instructeur fédéral

⁽¹⁾ Recommandation de l'OMS 2010.

⁽²⁾ Guy Thibault dans son excellent article dans Sport et Vie, n° 206 de septembre 2024.

⁽³⁾ Guy Thibault id.

Le moteur essentiel de toute activité humaine : le plaisir. Sans « récompense », l'élan qui nous pousse à bouger ne sera pas spontané.

Les conseils de Vivons Vélo

Lorsque l'on fait du vélo l'équilibre est au centre de la pratique afin de tenir sur deux-roues. Mais l'équilibre est également un élément clé de notre santé. Trouvez le juste milieu pour un état de santé optimum.

Nos conseils :

- Idéalement faites plusieurs sorties vélo courtes dans la semaine, plutôt qu'une seule longue par semaine.
- Ayez une alimentation équilibrée toute l'année et hydratez-vous (eau) tout au long de la journée.
- Ne forcez pas sur l'entraînement. Excessif, il peut être plus nocif qu'autre chose et fragiliser votre corps (déséquilibre).
- Conservez une activité sportive toute l'année (même lors des périodes sans vélo, en hiver, etc.) et bougez quotidiennement (escalier, jardinage, marche...).
- Le vélo n'étant pas un sport complet faites également des séances de pilates, yoga, stretching, etc.
- Restez toujours à l'écoute de vos sensations et surtout prenez du plaisir lors de votre pratique sportive.

vivons vélo

www.vivonsvelo.fr

02 97 97 97 97

02 97 97 97 97

Retrouvez la communauté Vivons Vélo sur

