

L'exercice sans se brusquer - Magazine Mieux-Être

Intégrer

l'exercice physique sans se brusquer

Par Cécile Gladel

On s'inscrit au gym, on y rend cinq fois par semaine, puis on abandonne au bout d'un mois. Manque de motivation? Fatigue? Blessure? Cette situation est frustrante. Pour intégrer définitivement l'exercice physique dans notre vie, on évite d'aller trop vite. Le mot d'ordre reste la patience.

Vous êtes décidé? Vous voulez bouger?

Pour réussir, il faut suivre quelques principes de base : respecter la progression, l'alternance, la variété, l'individualisation, la motivation et le plaisir. Si vous voulez en faire un investissement à long terme et partir du bon pied, vous devrez cultiver votre patience. Les résultats n'apparaissent pas du jour au lendemain.

La plus grande erreur

Les débutants commettent régulièrement la même erreur : vouloir aller trop vite. « On en fait trop, trop longtemps et trop fort, et oui, on peut se blesser », souligne Ludovic Jouvin, physiothérapeute à Kinatex Jarry.

« On ne peut rattraper 10 ans d'inactivité en 10 jours. Il faut respecter le principe de la progression même si les résultats esthétiques ne sont pas visibles au début », ajoute Alexandre Paré, kinésologue.

Si les effets bénéfiques de l'exercice se font rapidement sentir sur l'état de santé, ce sera plus long pour la perte de poids. « Les gens vont se sentir bien, dormir mieux, et ce, rapidement. Mais les changements morphologiques de notre corps ne seront pas aussi rapides », souligne Alexandre Paré qui a noté que 99 % de ses clients sont motivés par un changement d'apparence physique.

D'ailleurs, la perte de poids sécuritaire ne devrait pas dépasser une livre à une livre et demie par semaine. « Si l'on dépasse cette limite, on perd plus que du gras. On perd des éléments essentiels au bon équilibre de notre corps », ajoute-t-il.

On respecte donc son rythme. C'est la politique du petit pas à la fois. « Lorsque j'ai commencé à m'entraîner, il y a quelques années, j'ai débuté par la marche, en respectant mon rythme, puis je suis tranquillement passée à la marche rapide. J'ai respecté une gradation dans l'effort », souligne Fabienne Cyrius, une professionnelle de 30 ans qui s'entraîne régulièrement depuis quelques années.

Cette dernière ajoute qu'il faut se respecter. « Un exercice ou un mouvement peut devenir inconfortable, mais lorsque ça fait mal, il faut s'arrêter sinon on risque la blessure. »

D'ailleurs, Alexandre Paré a remarqué que les femmes s'écourent plus que les hommes. « Je ne sais pas si c'est

une question d'orgueil, mais une femme qui a des courbatures se dira qu'elle a dû en faire trop et va prendre une pause. Au contraire, un homme pensera que c'est bon signe et va vouloir en faire plus », raconte-t-il.

Erreur. Les courbatures, la fatigue, les douleurs musculaires sont des signes qu'il faut écouter et respecter. « Le corps va s'adapter à l'exercice, mais il faut lui en laisser le temps », explique Alexandre Paré.

Le physiothérapeute Ludovic Jouvin conseille aux débutants de ne pas dépasser 70 % de leur capacité musculaire ou respiratoire lors des premiers mois. Si le poids maximum que l'on peut soulever est de 5 livres, on utilise 3,5 livres maximum pour les répétitions. Même chose pour les activités cardiorespiratoires, on devrait pouvoir tenir une conversation lors de l'exercice. L'entraînement doit toujours débuter par un réchauffement et se terminer par des étirements. Les gens qui les négligent hypothèquent leur avenir sportif. Finalement, on n'oublie pas de bien s'hydrater et de se nourrir adéquatement.

Lisez la suite de cet article en vous procurant le numéro 9 (mai 2007) du magazine Mieux-Être