

Steve Veins

# Thérapie Sport

« RÉUSSISSEZ VOTRE BIEN-ÊTRE »

SPORT-MENTAL-NUTRITION

*"Tout propos dans ce livre est donné uniquement à titre informatif et éducatif. Son contenu ne doit jamais se substituer à un avis médical professionnel, que ce soit un diagnostic ou un traitement préconisé."*

*Dédicaces*

*À mes proches qui me soutiennent et contribuent  
à mon épanouissement dans la réalisation de cet ouvrage.*



## Table des matières

Préface . . . . .	11
1. Ce qui change lors de la pratique du sport . . . . .	15
Le début de la prise de conscience.....	17
Les adaptations cardiovasculaires à l'effort.....	20
Adaptations respiratoires et ventilatoires à l'effort .....	22
Les filières énergétiques.....	23
2. Faire du sport « définition » . . . . .	27
Suis-je sportif ? (tentative de définition).....	28
Non Sportif – What's the problem ?.....	31
3. Les professionnels de santé . . . . .	35
Traumatologies et problèmes de santé.....	38
4. Attitude mentale d'ouverture . . . . .	43
Être heureux c'est quoi ? .....	43
Éveil de la curiosité.....	44
Exercer son mental d'ouverture.....	48
5. Quels sont vos objectifs ? . . . . .	53
6. Les facteurs de votre réussite . . . . .	57
La Motivation.....	57
La Concentration .....	60

7. Comment s'entraîner ? . . . . .	63
Le constat : tests et évaluations .....	65
Fondamental de base : l'échauffement.....	79
Honneur aux femmes ! .....	84
Messieurs, c'est à vous !.....	110
Fréquence et récupération.....	143
8. L'alimentation Moteur de notre vie . . . . .	153
Cours simplifié et accessible à tous .....	155
Le sédentaire et la perte de poids.....	162
Le sportif – Perte de poids et masse maigre .....	185
Hydratation et suppléments.....	190
9. Les addictions, être honnête avec soi . . . . .	201
Comprendre la subtilité entre addictions et dépendances .....	202
La société moderne – Moteur de dépendance et addictions.....	204
Dépendances connues et moins connues.....	205
Recadrage par le sport.....	211
10. Agressivité ! Trop ou pas assez ? . . . . .	213
La méthode par l'apaisement, le calme.....	214
La méthode par la déconnexion ou l'ignorance .....	215
La Méthode par l'agressivité, un savoir-faire très effi- cace ! .....	216
11. Hommes/Femmes et vieillissement des aptitudes .	219

Les avantages de l'exercice face au vieillissement .....	220
Les bienfaits recherchés pour le long terme .....	221
12. Votre sommeil . . . . .	231
Les 5 étapes du sommeil .....	232
Le mythe des 8 heures de sommeil.....	235
Se mettre en condition pour la qualité de sommeil ..	237
13. Exercices et comportements pour tous (en tous lieux) . . . . .	241
Le couple.....	242
Les messieurs .....	245
La gent féminine.....	252
Dans les grandes lignes, je vous conseille.....	255
Les enfants/pré-adolescents/adolescents .....	268
Deux situations particulières .....	272
14. Réflexions et synthèse . . . . .	279





## PRÉFACE

Sommes-nous à l'écoute ? bien souvent nous le sommes, mais nous n'entendons pas !

Alors vous me direz : « mais à l'écoute de quoi ? », je vous répondrai simplement : « de vous-même ! » ; et vous pourriez me répondre très directement : « Mais quel est encore ce discours simpliste et moralisateur ! »

Eh bien, je ne m'aventurerai pas le moins du monde sur cette voie fort hasardeuse.

Par contre, vous éveiller, faire un constat sur notre capacité à nous adapter à une certaine forme de bien-être dans la société moderne.

Celle-ci nous emmène vers une régression intellectuelle, physique et morale de cet « Homo-Erectus » qui tend à diriger l'homme à la perdition, et oublier bon nombre de ses sens. Fort de mon expérience de sportif et de préparateur physique, je confirme que beaucoup d'entre nous, à commencer par moi, peuvent tomber dans les abysses du « superficiel ».

Qu'avons-nous à perdre ? Rien que nous-mêmes, avec notre conscience !

Je vous propose de poursuivre à mes côtés cette pensée constructive et désireuse de vous offrir ce que vous méritez, ce que vous acquerez, pour beaucoup, ce que vous retrouverez, la valeur essentielle du « MOI ».

Eh oui, cet oubli de soi, face au superficiel et la peur d'être à la vue de l'autre, du toujours « paraître », nous empêche de ressentir nos vraies émotions, sensations, tant sur le corps que l'esprit.

Il y a bien des années que je pensais écrire pour continuer mon travail de transmission, de plaisir, d'une réelle jouissance à voir dans le regard de l'autre, l'acceptation et la réussite. La prise de conscience à être en accord avec sa nature, pour mieux s'adapter à l'environnement et son prochain.

Il y a bien des façons de pratiquer un recentrage sur soi, le corps et l'esprit de l'expression anglo-saxonne « Mind & Body » sont indissociables, et fonctionnent ensemble dans les deux sens pour l'intégrité de l'individu.

Vous l'avez compris, je vous dirige, vers la Thérapie sport, les activités Gymniques.

La vie est mouvement, notre mobilité ne s'arrête pas à un vulgaire corps rempli d'os, de chair, de tendons, de plasma sanguin, cela s'étend bien au-delà de notre système neuro-synaptique, nous touchons à notre conscience, et ce fameux « centrage ».

Je m'adresse à tous ceux et à toutes celles qui souhaitent découvrir et/ou redécouvrir les vraies sensations du corps et de l'esprit, tout particulièrement aux non-sportifs. Vous constaterez très certainement que vous vous faisiez une mauvaise idée du terme « sportif » basée sur l'inaccessible et le haut niveau.

Je vais vous donner l'envie de pratiquer, sans être à l'échec pour finir par baisser les bras, nous verrons et apprendrons qu'un échec, est positif pour votre réussite future, je dirais même, immédiat, c'est une question de point de vue.

En outre, cet ouvrage est d'abord et avant tout l'élément déclencheur de votre bien-être, le déclic à la thérapie sport que vous vous devez de vous accorder coûte que coûte.

Certains vous diront, « j'ai fumé toute ma vie, je n'ai jamais eu de cancer » ou encore « je ne fais pas sport, je n'ai pas problème santé, et je me sens très bien comme ça ! »

Eh bien oui, ils ont l'air d'être comblés et suffisants, et je serai honnête avec vous, ils ont le droit, et ils ont tort ! Car rappelez-vous bien de ceci : « nous avons toujours le choix » (certes pour certains il sera plus restrictif), faire de nouvelles expériences nous conduira à être plus intelligent, une définition de l'intelligence : « Faculté de s'adapter à une situation nouvelle ».

Je resterai le plus simple possible pour les différents chapitres à venir, afin que vous assimiliez l'essentiel sans entrer dans le scientifique.

Ainsi, en commençant par le début, vous serez en possession des fondamentaux pour votre santé. Vous pourrez mieux comprendre les mécanismes de l'être humain sur le plan physiologique et psychologique dans la pratique régulière de l'activité physique.

Les pièges de l'abandon et du déni seront évités et vous pourrez personnaliser l'entraînement et optimiser votre bien-être.

Bonne lecture à vous et gagnez votre liberté.



## **1. CE QUI CHANGE LORS DE LA PRATIQUE DU SPORT**

L'activité physique a énormément d'avantages pour votre santé, elle peut vous aider à atteindre et à maintenir un poids corporel sain, à réduire le risque de fractures osseuses.

Si par exemple vous souffrez d'ostéoporose et que vous souhaitez réduire le risque de nombreuses autres maladies comme le cancer et les maladies cardiaques, pratiquer une activité physique est sécuritaire.

Dans tous les cas, il est fortement recommandé de consulter des professionnels de santé qualifiés en lien avec la sphère « Sport », médecins de famille et/ou du sport, préparateur physique, diététiciens ou nutritionnistes.

En effet, une pratique induisant un changement de vie, sur le plan énergétique, physiologique et métabolique n'est pas anodine. Que nous soyons sédentaires, actifs, ou même déjà sportifs, je parle du changement qui va casser vos habitudes et vous permettre de progresser vers un autre stade du bien-être.

### **Qu'est-ce que la condition physique?**

Faire du « Fitness » signifie être capable d'effectuer une activité physique. Mais aussi avoir l'énergie et la force de se sentir aussi bien que possible.

Acquérir une meilleure forme, même une pratique modérée peut améliorer votre santé.

Vous n'aurez pas besoin d'être un athlète pour être en forme. Une marche rapide d'une demi-heure tous les jours peut vous aider à atteindre un bon niveau de forme physique.

Et si cela vous est délicat, vous pouvez travailler pour atteindre un niveau de forme qui vous aide à vous sentir mieux en ayant plus d'énergie.

### **Les avantages de la condition physique**

Cela vous aidera à vous sentir mieux et à avoir plus d'énergie pour le travail et les loisirs.

Vous vous sentirez capable de faire plus de choses comme jouer avec votre famille, jardiner, danser ou faire du vélo. Ainsi, enfants, adolescents et adultes en forme pourront avoir plus d'énergie et se concentrer davantage à l'école.

Lorsque vous êtes actif et en forme, vous brûlez plus de calories, même lorsque vous êtes au repos. Et cela vous permet de faire plus d'exercice sans trop de travail, mais surtout de vous aider à gérer votre poids.

Améliorer votre condition physique est bon pour votre cœur, vos poumons, vos os, vos muscles et vos articulations. On réduit le risque de chutes, de crises cardiaques, de diabète, d'hypertension artérielle et de certains cancers.

Si vous aviez déjà un ou plusieurs de ces problèmes, il n'est jamais trop tard pour vous mettre en forme cela vous aidera à contrôler d'autres problèmes de santé et à vous sentir mieux.

Être plus en forme peut réguler favorablement votre sommeil, et mieux gérer le stress et à garder votre esprit en éveil.

## Le début de la prise de conscience

Lorsque nous arrivons au monde, nous avons les fameux petits cris du bébé tant attendus, signes d'un bon départ et d'une respiration entraînant des réponses mécaniques et physiologiques qui évoluent très rapidement.

En effet, la respiration est un processus entraînant d'autres réponses sur notre personne induisant la vie ; oui, la vie est « mouvement », toute notre vie durant, nous nous adapterons à notre environnement grâce à des processus internes et physiologiques contrôlés, et d'autres non contrôlés, mais non moins bien rodés par le corps humain.

Ces changements adaptatifs seront sollicités, d'autant plus, lors du début de tout exercice de la vie courante de tous les jours, avec de petites alertes qui nous interpellent.

Oui, mais attention ! Sommes-nous honnêtes avec nous-mêmes ? Ou bien avons-nous un ego démesuré au point de ne pas nous mettre en situation de pseudo faiblesse ; en cherchant la plupart du temps à nous économiser pour ne plus ressentir cette forme d'échec.

Mesdames, Mesdemoiselles, Messieurs, la panoplie de « Super Sédentaire » est disponible à tous les coins de rue !!!

Voitures, ascenseurs, escalators, cigarette, caféine, alcool, *junk food*, sucres, édulcorants, *geek* attitudes, stress et pressions professionnelles... la liste est encore longue, autant de facteurs qui vont générer des maladies et pathologies chroniques (diabète, obésité, essoufflements, maladies respiratoires, dépressions, palpitations cardiaques, troubles du sommeil, infarctus, allergies diverses, psoriasis...).

Avez-vous remarqué sur un proche, ou vous-même à un moment donné de votre journée, avoir du mal à respirer, vous accélérez le pas pour ne pas manquer le bus, et de manière étonnante, vous ressentez de forts essoufflements avec la sensation réelle de sentir votre cœur battre si fort, qu'il aurait envie

de sortir de la poitrine ; et ces battements ne cessent durant quelques minutes, et ils vous sembleront interminables.

Ou bien encore, une lombalgie chronique dit la maladie du siècle, désignant tout simplement le mal de dos, ce que ne manquera pas de vous expliquer votre médecin quand il aura du mal à justifier exactement ce qui ne va pas, il faut dire que les raisons peuvent être multiples. Vous vous baissez pour ramasser vos clefs, et « bing » une décharge soudaine envahit la région dite sacro-lombaire (partie basse de la colonne située à l'étage des lombaires et du sacrum).

Ou bien, vous êtes assis(e) dans votre fauteuil au travail, et vous constatez et ressentez comme une gêne dans le bas du dos, révélant à votre plus grande stupeur la prise de poids sur la taille et les hanches et tirant, comprimant le tissu de votre pantalon, il faudrait une taille en plus !Voici donc quelques petites alertes qui permettent d'avoir conscience de changements internes et immédiats lorsque vous marchez ou accélérez le pas par exemple, d'un point de vue cardiovasculaire, cardio-pulmonaire, ventilatoire et donc circulatoire ; mais aussi sur la charpente osseuse et sur un plan plus superficiel, les tendons et les muscles.

C'est pourquoi, il est important de comprendre dans un premier temps et par des explications simples, quels sont les changements physiologiques propres à tout type d'efforts, mais surtout sportifs, et plus précisément sur les phénomènes adaptatifs immédiats, à moyen et à long terme. Je répondrais à cet adage qui s'applique aisément dans ce cas : « qui peut le plus, peut le moins », en effet, si vous possédez une adaptation à l'effort et de façon répétée sur le long terme, vous pourrez en tirer tous les bénéfices pour la vie de tous les jours. Mais surtout, être préparé à des stress inattendus, à avoir une réponse dite réflexe, et une prise de conscience pour mieux s'adapter à son environnement, mais aussi, sur un problème déjà évoqué par un certain « Sartre », les autres.



Se mouvoir dans la vie de tous les jours paraît une chose fort anodine, puisque pour le plus grand nombre, nous ne pensons pas à notre respiration ou notre fréquence cardiaque, lorsque nous nous levons d'une chaise, lorsque nous marchons, portons, déplaçons de petits objets, même au repos, cette formidable machine qu'est l'être humain est rythmée par des processus physico-chimiques bien rodés.

Cette prise de conscience ou révélation de cette information à votre cerveau se fera lors d'une nouvelle expérience. Un changement induisant un manque, une carence, un effort inadapté découlant d'une mauvaise respiration ; ou bien, d'une forte prise de poids, ou encore d'un rythme ou vitesse soutenue et inhabituelle pour le sujet ; et pour cet exemple je ne parle pas de l'activité sport.

Qu'en est-il effectivement si je pratique une activité sportive, pour commencer, dite modérée ? C'est alors que les choses se compliquent en interne, c'est à ce moment précis que vous vous faites une idée plus précise de qui vous êtes, à un instant « T », une certaine forme de constat, de vérité qui ne trompe pas, suis-je à la ramasse en très peu de temps ? Est-ce que cela passe, mais tout juste ? Ou bien votre ego refoule-t-il absolument la réalité et « je vais bien tout va bien ! » ? Peu importe, on n'échappe pas à ces processus.

Je vous rassure, tout est bien normal, ce sont des réactions adaptatives et donc physiologiques pour certaines incontrôlées, pour d'autres, avec votre concentration et de la pratique, vous arriverez à mieux vous connaître et dépassez vos limites ! Ah oui, j'ai omis de vous dire, « Vous pouvez aller bien au-delà de ce que vous croyez ! », le mieux est de comprendre plus facilement notre fonctionnement.

## Les adaptations cardiovasculaires à l'effort

Lorsque vous faites un effort physique, vous créez des besoins bien supérieurs à ceux au repos et sur un plan cellulaire, on parlera de la « Mitochondrie » la plus petite cellule, le siège de tous les échanges et du traitement de l'énergie nécessaire au mouvement.

Celle-ci aura donc besoin d'un apport supplémentaire d'oxygène ( $O_2$ ) et de nutriments, suite à ce travail, la production de déchets va s'accroître ainsi que du gaz carboné ( $CO_2$ ), notre travail musculaire est demandeur en besoins énergétiques et il produira à son tour des substances de déchets.

En outre, vous aurez des adaptations immédiates (à court terme), le besoin de la cellule se traduit par une vasodilatation, soit un débit supérieur du volume sanguin retournant au cœur et aux poumons, vous entendrez parler alors de « niveau périphérique ».

Puis, vous aurez sur « le plan central », votre fréquence cardiaque qui augmente immédiatement à l'effort avec l'augmentation du volume d'éjection systolique d'environ 50%, ceci dû à la hausse de l'énergie contractile du myocarde, nous sommes donc en train de parler d'une des phases de fonctionnement du cœur.

En effet, vous pouvez comparer votre muscle cardiaque à une pompe aspirante et refoulante, qui va permettre au sang hématosé (hématies = cellules remplies d' $O_2$ ) par les échanges gazeux d'être distribué dans tout le corps, puis de refouler le sang carbonaté (remplis de  $CO_2$ ), vers le filtre pulmonaire.

Il possède trois étapes appelées « révolution cardiaque », d'abord le remplissage des oreillettes (diastole) au repos, puis vient la systole auriculaire (oreillettes), et enfin la systole ventriculaire (départ du sang vers les artères).

Et voici les adaptations à long terme qui nous intéressent fortement et qui seront parmi nos objectifs à atteindre. Grâce

à une pratique régulière et progressive, j'insiste, voici les principaux avantages que nous pouvons noter sur le cœur :

- L'augmentation du volume des cavités : résultante de l'activité aérobique, de préférence modérée sur le plan de l'intensité, c'est un facteur important dans la limitation des risques d'infarctus, l'exemple parfait d'un pratiquant d'un sport de force (haltérophilie, force athlétique, musculation...), mais qui ne pratique pas du tout de cardio, celui-ci aura un cœur qui grossira (hypertrophie), mais sans augmenter le volume des cavités, le risque d'un accident vasculaire sera maximal s'il perdure à faire un exercice cardio en continu et à forte intensité, eh oui ! la pompe cardiaque ne peut pas rentrer plus de sang dans ces petites cavités, leur cœur n'est pas prêt pour ce type d'effort.
- L'augmentation de l'épaisseur des parois : c'est ce dont j'expliquais précédemment sur les exercices de force par exemple et qui auront pour effet le phénomène de « pariétalisation » (épaississement des membranes qui revêtent les parois d'une cavité) lors d'une activité anaérobie (sans O<sub>2</sub>).
- Une augmentation du volume d'éjection systolique au repos, avec incidence positive du point suivant :
  - o baisse de la fréquence cardiaque ;
  - o rythme cardiaque plus bas pour un même effort ;
  - o augmentation de la fréquence cardiaque maximale ;
  - o augmentation de la vascularisation avec multiplication des capillaires (années d'entraînement).

Je me permets encore une fois d'insister sur l'importance du mot « Équilibre » qui doit régir notre vie, et ici même pour la question cardiaque, nous devons veiller à avoir un cœur plus musclé (force), avec des cavités plus importantes (activités d'endurance cardiovasculaire).

Vous aurez toujours environ 5 litres de sang dans l'organisme, mais à l'effort vous aurez une vasodilatation de la région sollicitée et une fermeture ou constriction sur les autres. C'est

pour cela qu'il est judicieux d'attendre la fin de la digestion d'un repas majeur, car il y aura une vasodilatation au niveau des viscères abdominales, et s'il y a activité physique, vous obtiendrez des troubles digestifs certains dus à un fort appel de sang au niveau abdominal.

Un point important, l'apnée d'effort, c'est-à-dire le fait de bloquer volontairement ou involontairement la respiration, l'intensité de l'effort ou charge va ramener vos viscères abdominales en arrière et vont comprimer la veine cave inférieure du cœur, et là, vous risquez le « Coup de Bélier », lors du relâchement soudain de l'oreillette (surtout pour la valve dite tricuspide) qui est fragile, sur un sujet non entraîné cela peut être catastrophique, le sportif averti supportera bien mieux, mais tout de même, je conseille de limiter.

## **Adaptations respiratoires et ventilatoires à l'effort**

En 1789, l'éminent biologiste Lavoisier et son confrère Seguin montrent par constatations que l'augmentation de la production d'énergie au niveau du muscle a pour effet une augmentation de la production d'oxygène, mais aussi de la production de dioxyde de carbone.

Leur expérience montre donc que suivant les conditions de l'exercice, les adaptations respiratoires et circulatoires varient, des phénomènes physico-chimiques, nerveux et mécaniques sont sollicités.

Donc, dès le début de l'exercice, la consommation d'oxygène augmente rapidement, puis va ralentir progressivement dans un deuxième temps pour être à un niveau dit « d'état stable ». Ce délai d'adaptation, nécessaire et immédiat de l'oxygène par l'organisme, variera suivant l'intensité (efforts) de l'exercice. Il y aura donc un temps variable selon le niveau et

l'entraînement du sujet, pour que ce système se mette en route, et se stabilise s'il y a continuité de l'exercice. Lors de l'arrêt de l'exercice, immédiatement, la consommation d'oxygène diminue rapidement puis plus lentement ; ainsi une valeur de repos sera atteinte dans un temps relatif à l'intensité de l'exercice.

Si celui-ci était trop violent ou bien avec une respiration non adaptée, vous enclenchez alors un Excès de Consommation d'Oxygène Post Exercice appelé E.C.O.P.E, tout comme en économie, lorsque vous empruntez une somme d'argent, il faudra à un moment donner la rembourser, nous parlons alors de « dette ».

En restant le plus simple possible, la dette sera plus importante selon l'intensité de l'effort, surtout si cette même intensité a été trop rapide et/ou couplée à une mauvaise respiration, la dette se dirigera sur différentes filières énergétiques avec ou sans présence d'oxygène, son remboursement se traduira par un délai plus ou moins long, selon l'effort, mais aussi le niveau d'entraînement de la personne.

## **Les filières énergétiques**

Pour se contracter, le muscle a besoin de l'énergie provenant de la dégradation de l'ATP (adénosine triphosphate). Or, cette molécule se trouve en quantité limitée dans le muscle. Sans son renouvellement, le stock s'épuiserait en quelques secondes et la contraction ne serait plus possible.

L'ATP est un composé phosphoré et une molécule à haut potentiel énergétique, dont la dégradation permet notamment la contraction musculaire. Pour re-synthétiser (reconstruire) cette molécule peu abondante, l'organisme a recours à trois filières énergétiques :

- la filière anaérobie alactique (sans oxygène et sans acide lactique) ;
- la filière anaérobie lactique (sans oxygène et avec acide lactique) ;
- la filière aérobie (avec oxygène).

### **La filière anaérobie alactique**

Cette filière se fait en l'absence d'oxygène et sans production d'acide lactique. La créatine phosphate, composé phosphorylé, peut permettre la re-synthèse d'ATP en l'absence d'oxygène.

Dans cette filière, deux possibilités peuvent permettre la re-synthèse d'ATP.

Les fibres musculaires renferment cinq fois plus de créatine phosphate que d'ATP. En se dégradant, l'ATP peut donner soit de l'ADP (adénosine diphosphate), soit de l'AMP (adénosine monophosphate).

### **La filière anaérobie lactique**

La dégradation du glucose et celle du glycogène permettent la resynthèse d'ATP en l'absence d'O<sub>2</sub>, mais avec production d'acide lactique. La dégradation d'une molécule de glucose en l'absence d'oxygène s'appelle la glycolyse.

Le glycogène est une chaîne de molécules de glucose, il peut être stocké dans le foie et dans les muscles. La dégradation du glucose, s'appelle la glycolyse. La dégradation du glucose en l'absence d'oxygène produit de l'acide pyruvique, puis de l'acide lactique.

Cette filière démarre en même temps que la filière anaérobie alactique, mais elle ne devient prépondérante qu'au bout de 20 à 30 secondes. La puissance est conséquente et à puissance maximale, l'arrêt de l'exercice se fait à cause de la hausse de l'acidité, notamment due à une surproduction d'acide lactique empêchant la contraction musculaire. La reconstitution des stocks énergétiques de glucose se fait en 1 heure.

### **La filière aérobie**

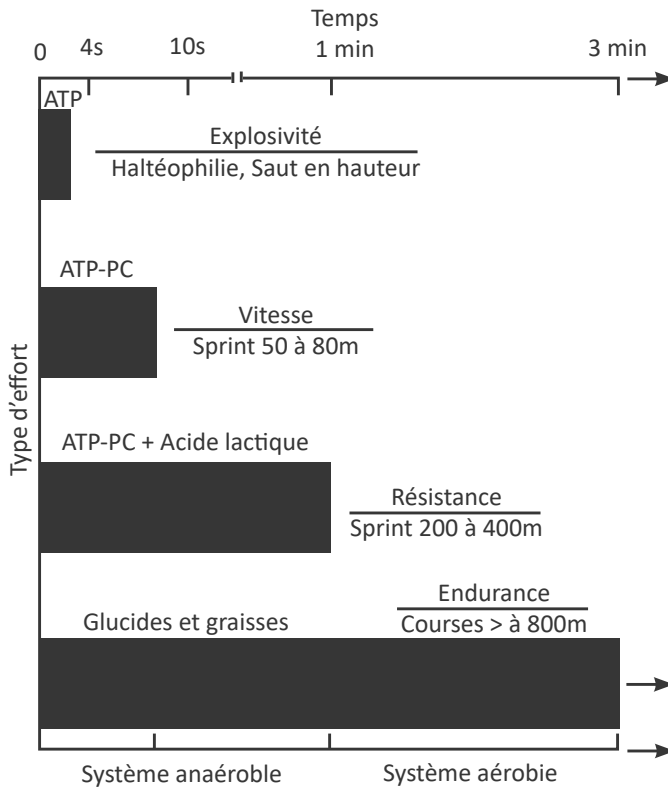
Elle se déroule en présence d'oxygène d' $O_2$ , dans la cellule musculaire (mitochondrie). Elle a en commun avec la filière lactique, toutes les étapes de la glycolyse allant du glucose jusqu'à l'acide pyruvique. Ensuite, l'acide pyruvique se transforme en acétyl-co-enzyme A, puis on entre dans le cycle de Krebs (métabolisme intermédiaire ou acide citrique).

L'ensemble : glycolyse + Cycle de Krebs = Phosphorylation oxydative. L'exercice étant modéré et l'apport d'oxygène suffisant, l'oxydation des lipides et des glucides fournit l'énergie nécessaire à la reconstitution des stocks d'ATP.

### **La dette d'oxygène et son remboursement**

Après l'effort, la ventilation et le rythme cardiaque reviennent progressivement vers des valeurs de repos, mais non-immédiatement à l'arrêt de l'exercice. L'essoufflement consécutif à un effort physique est la résultante d'un retard entre l'apport d'oxygène et sa consommation.

Lorsque l'apport d'oxygène est insuffisant, l'organisme contracte un déficit d' $O_2$ , il remboursera la dette d'oxygène lors de la récupération, c'est l'essoufflement qui se poursuit au-delà de l'effort.



**"Schéma simplifié des filières énergétiques  
suivant le type d'effort"**



## 2. FAIRE DU SPORT « DÉFINITION »

Prenons les choses par leur début en essayant de comprendre le sens et l'origine du mot.

Il est avant tout un mot anglais qui prend sa source dans le mot « disport » signifiant « distraire ou se distraire », lui-même emprunté à notre français avec « desport » se traduisant par « jeu, amusement ».

Voici une première définition moderne du mot :

*« Ensemble des exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs, pratiqués en observant certaines règles précises et sans but utilitaire immédiat. »*

Ou encore selon le dictionnaire français Hachette :

*« Ensemble des disciplines sportives impliquant certaines règles et pratiquées par des amateurs ou des professionnels. »*

Sur le plan historique et dans l'Antiquité classique, les Grecs pratiquaient le « pancrace », une forme de combat gymnique combinant la lutte et le pugilat à poings nus ; il y avait la lutte seule, et donc le « pugilat » traditionnel, un combat à coups de poing armé de lanières de cuir ; la course à pied, le disque et le javelot.

Tous les quatre ans, à « Olympie », les représentants des différentes cités se mesuraient dignement en disputant les jeux que nous connaissons aujourd'hui.

En France, au Moyen Âge, nous avions des activités physiques qui se basaient plutôt sur un entraînement militaire, dans les campagnes et villes nous pratiquions « la soule », une forme de football rudimentaire, au « mail » et à la « paume ».

C'est au cours du XIV<sup>e</sup> siècle que nous assisterons à la renaissance du sport et plus principalement en Angleterre, avec l'essor des jeux réglementés et grâce à Thomas Arnold (théologien, historien, directeur du Club de Rugby en 1882), la France connaîtra un essor analogue à la fin de ce siècle.

## **Suis-je sportif ? (tentative de définition)**

Vaste sujet ! Lorsque nous écoutons autour de nous, nos proches, à notre travail, des discussions sur la question de sport, du sportif, de l'activité physique, il me semble qu'il y a matière à controverses, je dirais même plus, « une grande clarté dans une confusion totale ! ».

J'aimerais juste replacer brièvement les choses à leur place, il est souhaitable de bien comprendre le sens des mots ou expressions d'aujourd'hui, après ceci, chacun fera à sa guise, avec ses mots et convictions, et comme chaque cas est particulier, vous souriez intérieurement dans certaines discussions.

a. Nous avons vu le mot « sport » précédemment, si nous simplifions à l'extrême, nous aurons :

« Forme d'activité physique, d'objectifs à atteindre (résultats) ou de performance dans un contexte de compétition, mais aussi de forme ludique à la recherche de plaisirs, seuls ou à plusieurs. »

b. L'activité physique : exécution de mouvements du corps et des membres qui le composent grâce à la contraction musculaire. Elle engendre une dépense énergétique (calorifique).

c. Sportif (ve) : adjectif signifiant la personne qui s'adonne au(x) sport(s), dans d'autres contextes, « qui est en accord avec une forme de conception sportive, le fair-play », « qui a le caractère de la compétition, d'un sport », « qui obéit aux règles ».

Vous aurez bien des définitions qui se complètent, s'entrecroisent, et pourraient « troubler » le juste emploi du mot « Sportif » et tout ce qui s'y rapporte.

Ainsi, vous pourrez avec cet éclaircissement et votre expérience, dans une discussion, déterminer qui fait quoi, et à quelle hauteur, sans pour autant remettre la personne à sa place, « Soyons Sportifs ! »

### **Voici quelques exemples de différences selon le contexte :**

- Si un ami vous dit : « je fais du culturisme dix heures par semaine, j'ai une super condition physique ! »

À cette affirmation et à la vue de la personne, cela semble fort possible. Cela dit, il faut savoir qu'une personne faisant du culturisme, est avant tout un « compétiteur » ; donc cela est juste s'il est inscrit à une fédération et participe aux compétitions départementales, régionales, nationales ou plus.

Dans le cas contraire, il pratique une activité physique très régulière, la « musculation », qu'en est-il de sa condition physique ? Son apparence très athlétique voire body-buildée laisse penser que cela est le cas, mais fait-il une activité cardiovasculaire ? Arrive-t-il à tenir un 200 mètres sans être à l'échec ou un simple test d'endurance de Cooper sur 12 minutes haut la main ?

Vous comprendrez donc que cela est très subjectif, et en vous posant les bonnes questions, vous déterminerez mieux où vous vous situez ainsi que vos connaissances. Je tiens à dire pour la question de la musculation, en me levant et criant haut et fort : « oui, oui et encore oui, elle est bien un Sport », elle

est un des fondamentaux de la condition physique, je vous renvoie précédemment à la définition de « activité sportive ».

- Dans une discussion, une amie vous dit : « oh oui, j'aime faire du sport, je fais deux heures de badminton par semaine et je cours une heure et demie le dimanche matin avec David ! »

Ici, nous avons le cas typique d'une non-sportive pratiquant de l'activité physique, attention je ne dis pas que l'activité « badminton », n'est pas un sport, nous parlons de charge d'entraînement et de fréquence, dans ce cas, le facteur bien-être ressort ; surtout si vous connaissez « David » et que celui-ci est en surcharge pondérale avec de gros essoufflements ...

- John pratique en club d'athlétisme six heures d'entraînement par semaine, il arrive en plus de son travail, à trouver quatre heures de travail de fond en endurance (trail, running), il se prépare régulièrement pour trois semi-marathons annuels.

Sans équivoque, John est un sportif, vous le connaissez, son alimentation est équilibrée et dirigée sur son activité sport, il est passionné, il est régulier et est membre de la fédération d'athlétisme, le sport le maintient dans son équilibre, il est épanoui dans son travail et avec sa famille.

Je ne cherche pas à cataloguer les gens ni les juger, nous parlons juste de constat sur nous-mêmes et l'entourage, à avoir une meilleure approche du mot « Sportif ».

Nous avons tous tendance plus ou moins à « hausser le niveau », et en fait nous sentir plus ou moins aptes à relever le défi, la peur de pouvoir être à la hauteur face à une connaissance qui maîtrise une activité physique ou une discipline ; ne vous y trompez pas, ça marche aussi dans le sens inverse, donc ayez confiance en vous et faites avec vos moyens de l'instant présent.

Personnellement, j'ai redéfini la personne sportive, je m'explique.

Si je vous côtoie, et que vous me parlez avec passion de vos activités sportives, vous touchez un peu à tout avec par exemple, de la salle de gym, des cours collectifs, vous faites du bateau, vous nagez, vous faites de la moto loisir, l'alimentation est suivie, vous dormez suffisamment, vous profitez de bons moments avec vos proches et faites des écarts de conduite sporadiques.

En cherchant à compenser pour prendre soin de votre santé, alors, vous êtes sportif, c'est un mode de vie basé sur le mouvement, le bien-être, mais à son niveau, avec un minimum d'activité et d'intensité.

## **Non Sportif – What's the problem ?**

Notre société de consommation influe terriblement sur notre comportement social *addict*, avec de nouveaux besoins de l'homme et de la femme moderne. Le temps, cette valeur universelle est écourtée, pour ce qui nous en reste à l'attribution de loisirs qui ne sont pas toujours « bien-être sportif ».

Je vous dirais donc, qu'il faut impérativement vous prendre en charge, et que trouver du temps est possible, il faut le vouloir, et vous avez toujours le choix, du moins pendant qu'il en est encore temps.

Pas de mauvaises excuses, comme une éventuelle taxe indexée sur la production excessive de CO<sub>2</sub> pour les sportifs. Je n'irais pas jusqu'à me moquer de la future COP 24 (conférence des parties) et de la décision des grands de ce monde à freiner le réchauffement climatique par la réduction des émissions de gaz carbonés !!!

Mais sachez que le sportif du fait de l'augmentation du processus oxydatif de la cellule à l'effort produit bien plus de CO<sub>2</sub> que le sédentaire ; déjà que l'air inspiré est pollué fortement,

une taxe sur les gros consommateurs d'O<sub>2</sub> que sont les sportifs serait farfelue !!! (quoi que...).

Donc, oubliez ces refuges et foncez !

**Les raisons de ne pas pratiquer sont légion. Manque de temps, la famille, l'apéro, je dors mal, j'ai mal au dos, la fiesta, le phénomène de procrastination (à savoir la remise au lendemain de ce que je peux faire aujourd'hui), sont autant de facteurs favorisant la sédentarité de l'individu.**

Croyez-moi, cela en vaut la peine ! Je ne vous parle pas de sevrage, mais bien de prise en charge pour « être », se retrouver enfin, vous, et votre « moi », comme jamais vous vous êtes senti. Prêt à réaliser de nouveaux projets, à affronter avec plaisir les nouveaux problèmes, mais aussi à la vue de vos proches, votre humeur s'en ressentira, votre mari, votre femme sera enjouée en présence d'un tel changement, ne sera qu'enjoué à être en présence d'un tel changement, et je ne parle pas de la libido qui remonte grâce à l'activité physique.

Vous pourrez commencer par incorporer dans votre planning 3 heures réparties en 3 sessions et espacées de 24 à 48 heures par exemple, un footing modéré ou une marche rapide avec partenaire, un circuit d'exercices haut et bas du corps sur la deuxième session, et un travail structurel et de profondeur tel que du stretch postural, yoga, pilates ; et croyez-moi ce n'est pas le bout du monde.

Si vraiment cela vous coûte personnellement sur le plan psychoaffectif, pas de soucis, faites-le avec une connaissance, le temps d'être autonome, sachez qu'à terme, vous n'aurez besoin de personne pour avancer, mais un petit coup de pouce est toujours le bienvenu !

Et là, vous allez me dire, « je n'ai pas 3 heures pour moi », alors ce n'est pas un souci, faites-en un peu moins, et ensuite, demandez-les, prenez-les ces 3 heures ou plus, n'oubliez pas

que nous parlons d'assurance, au long terme, de votre capital santé, et vous aurez forcément le retour.

Pour ce qui est de l'alimentation, oui, elle tient une part importante de l'équilibre, dans un résultat espéré de perte de poids et/ou d'amincissement, nous avons un rapport d'au moins 60/40, soit 60 % du résultat vient de l'alimentation, et 40% sur l'exercice.

N'ayez crainte, pas de régime, ce mot est réservé aux professionnels de santé et bien souvent quand il y a vraiment matière, garder en tête le mot « hygiène alimentaire », donc tant sur l'alimentation que l'exercice, il faudra le faire progressivement, ainsi, pas de souffrance, pas de famine, et vous irez bien au-delà de vos espérances, nous affinerons plus loin pour le comportement alimentaire.