

Recommencer à s'entraîner après une longue pause

Source: Sunlife

Vos habitudes d'entraînement ont été chamboulées pendant le confinement? Manque d'espace, fermeture des centres d'entraînement, baisse de motivation...

Avec la levée des restrictions, vous avez peut-être envie de recommencer à bouger. Mais vous ne savez pas comment faire (ou si c'est possible de retrouver la forme)?

Pour commencer, il faut éviter de culpabiliser. Nous traversons une période sans précédent. Chacun la gère de son mieux. Bonne nouvelle! Vous pouvez commencer un nouveau programme d'entraînement n'importe quand.

Il nous faudra établir de nouvelles habitudes après la COVID-19. Voici quelques conseils pour se remettre en forme après le confinement :

1. Parlez à votre médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement

Avez-vous des blessures? Vous avez des antécédents médicaux? Si c'est le cas, pensez à consulter votre médecin avant de vous entraîner. Vous devrez peut-être vous rendre sur place pour un bilan de santé.

Vous n'avez pas besoin de l'accord de votre médecin pour des exercices simples comme la marche. Par contre, selon le Harvard Medical School, mieux vaut consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement si :

- Vous avez une démarche très instable
- Vous êtes étourdi ou vous prenez des médicaments qui vous étourdissent, ou
- Vous avez des antécédents de maladie cardiovasculaire, d'asthme, d'hypertension, d'ostéoporose ou de diabète.

2. Déterminez votre condition physique actuelle

C'est toujours une bonne idée de savoir dans quelle forme physique on est avant de commencer un programme. Cette information vous aidera à trouver un plan qui vous convient. En prime, vous aurez des données de base pour faire le suivi de vos progrès.

Cette étape peut se faire avec l'aide d'un spécialiste comme un entraîneur personnel ou un physiothérapeute. Vous pouvez aussi évaluer votre condition vous-même. Vous pouvez compter le nombre de pompes, de flexions de jambes et d'exercices que vous êtes capable de faire en un certain temps.

Vous pouvez aussi demander l'aide d'experts. [Suivez un plan](#) créé par des [organismes médicaux et d'entraînement reconnus](#).

3. Créez votre propre plan d'entraînement

Une fois que vous connaissez votre forme physique, créez un plan pour atteindre vos objectifs. Le gouvernement du Canada recommande de faire 2,5 heures d'activité aérobique d'intensité modérée ou élevée par semaine.

Il peut s'agir de n'importe quelle activité. Se rendre à pied au travail, jouer avec les enfants, faire du vélo, aller marcher... L'important, c'est de bouger.

Vous préférez un plan préétabli? Plusieurs applications proposent des programmes en fonction de l'âge, de la condition et des objectifs.

Pour garder la motivation, prévoyez des activités que vous aimez. Évitez celles que vous détestez!

4. Portez les bons vêtements

Portez des chaussures et des vêtements de sport appropriés. Vous serez ainsi plus à l'aise pour bouger.

5. Faites le suivi de vos progrès

Atteindre vos objectifs de mise en forme passe souvent par faire de l'activité physique régulièrement. Pour que cela devienne une habitude, on peut faire le suivi de ses progrès.

Vous pourriez commencer par noter le nombre de fois par semaine où vous vous entraînez ainsi que toutes vos petites victoires. Cela peut comprendre, entre autres :

- le fait d'avoir réussi à faire une pompe sans les genoux au sol
- un nouveau record personnel de course
- l'utilisation de poids plus lourds

Notez vos réussites : elles seront une source de motivation.

6. Procédez par petites étapes pour atteindre vos objectifs

Quand on commence à s'entraîner, on veut parfois aller trop vite et on se décourage. S'entraîner 1 h par jour ou courir 20 km dès la première semaine peut être contre-productif. Si on en demande trop à notre corps, on risque de se blesser ou d'abandonner.

Il vaut mieux y aller en douceur et se construire une bonne base. Au lieu de courir un 5 km, commencez par aller marcher, faire du vélo ou soulever de petits poids. Augmentez ensuite peu à peu l'intensité.

7. Étirez vos muscles

Il est essentiel de prévoir des étirements dans votre nouveau programme d'entraînement. Lorsque les muscles sont étirés, ils conservent leur force et leur souplesse. À l'inverse, les muscles non étirés raccourcissent et deviennent plus raides. Ils sont moins résistants.

Blessures et douleurs risquent d'apparaître. Étirez le groupe musculaire au complet pendant au moins 30 secondes.

8. Trouvez un compagnon d'entraînement virtuel

Faire de l'exercice avec des amis ou avec un groupe peut être motivant. Mais à l'heure de la distanciation sociale, il faudra peut-être adapter cette pratique. Vous pouvez vous entraîner avec un ami par texto ou suivre ensemble le même programme sur une application. Le fait de savoir que votre ami vous appuie vous aidera à garder le cap.

9. Rappelez-vous qu'il n'est jamais trop tard pour commencer à faire de l'exercice

Si vous n'avez pas bougé depuis longtemps, ou que cela n'a jamais fait partie de vos habitudes, culpabiliser ne sert à rien. Les efforts s'additionnent. Il n'est jamais trop tard pour profiter des bienfaits de l'activité physique. Vous pouvez toujours recommencer votre programme d'entraînement, même si vous n'avez rien fait depuis des mois ou des années.

Il y a des types d'exercice pour tout le monde. On peut en profiter, quel que soit l'âge, la condition physique ou l'espace auquel on a accès. Trouvez quelque chose que vous aimez, et vous constaterez vite les bienfaits pour votre santé, tant physique que mentale.