



Forme : pour avoir une pêche olympienne

2/4. Même si l'équipe n'est pas encore dans le top 5, Michel Gaillaud, responsable du staff médical de l'OM, nous livre des conseils pratiques pour étirer les muscles et se remettre au sport en douceur

Les étirements musculaires c'est déjà un bon début

► Pourquoi les sportifs de haut niveau soignent-ils tout particulièrement les séances de décrassage, et notamment les phases d'étirements musculaires avant et après les entraînements et les matches ? "Tout simplement parce que s'étirer encore et toujours prévient les risques de blessures musculaires, articulaires et tendineuses, commente Michel Gaillaud, responsable du staff médical de l'Olympique de Marseille. Cet exercice, accessible à tous, améliore les performances en augmentant l'extensibilité musculaire et la mobilité articulaire. S'étirer a également une action anti-stress en diminuant les tensions aussi bien corporelles que psychiques".

► **Quels muscles ?** Les étirements doivent porter sur les principaux groupes musculaires. "On s'attachera chez le footballeur à étirer ceux du membre inférieur : les mollets,

les muscles antérieurs et postérieurs des cuisses mais aussi les fessiers et les adducteurs. Il ne faut pas négliger non plus les muscles du dos pour réduire les tensions et ceux du cou".

► **À quel âge s'étirer ?** "Lorsque l'activité physique augmente et dès que les exercices pratiqués sont "musclants", conseille Michel Gaillaud. L'initiation aux étirements musculaires peut donc débuter vers l'âge de 8 ans. Il faut en fait s'étirer tout au long de sa vie, de l'enfance à la retraite car c'est un facteur de bon vieillissement".

► **Des résultats rapides...** "Les gains obtenus en pratiquant de façon sérieuse les exercices de souplesse sont importants et rapides. Mais attention, la régression, à l'arrêt de l'entraînement, est quasiment immédiate". La régularité est la garantie d'une souplesse continue. **Geneviève VAN LEDE**



Se (re)mettre au sport passe par un entraînement progressif, des séances d'assouplissements et d'étirements mais aussi une hygiène de vie plus équilibrée. Photo Valérie SUAL



"Débuter le sport à 40 ans ne s'improvise pas, sur le plan cardiaque, même si vous avez un passé de sportif accompli", explique Michel Gaillaud, le médecin de l'OM.

Photo Bruno SOULLARD

A 40 ans, on recherche avant tout le bien-être et on désire retrouver la condition physique

► Le sport est un formidable moyen de lutter contre le stress de la vie moderne. Les motivations de l'apprenti-sportif de 40 ans ou de l'ex-sportif sont nombreuses et justifiées : le plaisir et le bien-être, la santé et la condition physique, la perte de poids superflu et la convivialité. "Mais attention, le passage de la sédentarité à l'activité sportive, même modérée, impose de modifier ses habitudes hygiéno-diététiques", constate Michel Gaillaud.

► **La révision des 40 ans :** "Votre cœur "encrassé" a besoin d'une "révision", poursuit ce praticien. Un examen sanguin déterminera les taux de cholestérol, de triglycérides et de glucose.

► **Nouvelle hygiène de vie :** pour pratiquer une activité sportive, mieux vaut respecter une bonne hygiène de vie : dormir suffisamment, ne pas fumer, ne pas abuser d'excitants (café, thé, alcool) et avoir une alimentation équilibrée. "Le sport s'avère un très bon moyen de brûler la graisse superflue".

► **Doucement mais sûrement :** la condition physique s'obtiendra "en pratiquant régulièrement, une à deux fois par semaine au minimum, une activité physique (footing, vélo, natation), prolongée (au moins une demi-heure, voire trois quarts d'heure) et peu intense, c'est-à-dire sans essoufflement",

rappelle le médecin de l'OM.

► **Un matériel adapté :** choisissez des chaussures de sport de bonne qualité qui maintiennent le talon, stables, souples et à la bonne pointure. Tenez compte bien sûr du sport pratiqué mais aussi de la surface sur laquelle vous courez.

► **Effort progressif :** l'intensité de l'effort doit augmenter au fil des semaines de façon progressive. Un bon indicateur de condition physique et de forme est le pouls de repos.

► **Bien s'hydrater :** il faut boire abondamment avant, pendant et après l'effort. En cas d'exercice prolongé (vélo pendant plus de 2 h), il faut privilégier des aliments énergétiques riches en glucides.

Bien s'échauffer, c'est capital

► C'est le préalable indispensable à la pratique d'un sport. Ne pas s'échauffer entraîne un risque important de blessures et empêche de bonnes performances. L'échauffement général consiste à mettre en condition le système cardio-vasculaire, respiratoire et ostéo-articulaire, à l'habituer progressivement à l'effort qu'il aura à faire pendant l'entraînement. Pour cela, il faut courir à un rythme léger et progressif au moins 3 à 5 minutes.

Les trois conseils de Guy

