



FAIRE LE POIDS

La question du poids de corps se pose aussi bien en termes de sport (catégories de poids) que de santé (*Index de Masse Corporel* ou IMC1).

Formule : $IMC = \text{Poids (en Kg)} / \text{taille}^2$ (en m) ; Exemple : $70\text{kg} / (1,80\text{m})^2 = 21,6\text{Kg/m}^2$

Interprétation (OMS, 1997) : Maigre < 18,5 ; 18,5 < "Normal" < 25 ; 25 < surpoids ; 30 < Obésité "modérée" ; 35 < Obésité "sévère" ; 40 < Obésité "morbide"

Remarque : Cette formule ne convient pas pour les personnes très musclées (culturistes).

Quels principes peut-on suivre pour perdre ou prendre du poids, sans mettre sa santé en péril ?

Perdre du poids

Pour atteindre cet objectif, les deux techniques les plus couramment employées consistent à réduire le nombre de calories de l'alimentation : brutalement ou progressivement, notamment en réduisant, voire en supprimant les sauces, les crèmes, les fromages, la charcuterie, les sucreries et les sodas...

La réduction brutale est interprétée, comme un signe de "famine", par l'organisme. Ce dernier s'organise alors pour économiser les réserves d'énergie (graisse) pour les organes nobles (cerveau, coeur, foie...) en sacrifiant la masse musculaire dont il se sert comme "carburant" (fonte des muscles).

A terme :

- la personne pèse moins lourd mais a proportionnellement plus de graisse.

- son organisme est entraîné à stocker les graisses et réalise un "rebond

lipidique" en vue d'une éventuelle "famine".

Ainsi, plus on pratique ce type de régime, plus on s'engraisse. Pour préserver la masse musculaire, certains augmentent considérablement l'apport de protéines et pratiquent la musculation.

Mais les régimes hyper-protidiques fatiguent l'organisme et provoquent des problèmes digestifs et articulaires.

La réduction progressive de l'apport énergétique quotidien aboutit, le plus souvent, à un ralentissement du métabolisme et une baisse de la vitalité.

Finalement, pour perdre du poids, il est préférable :

1. de rééquilibrer son alimentation
2. d'augmenter sa dépense énergétique par la pratique d'activités physiques,
3. de chercher à maigrir très progressivement : pas plus d'un kilogramme par mois, pour ne pas déclencher de réaction de fonte musculaire...

Prendre du poids

" La maigreur... est strictement compatible avec une santé normale ; c'est même, semble-t-il, un facteur favorable dans le calcul de l'espérance de vie " Torris (2004).

Prendre du poids est surtout un problème, esthétique ou de catégorie de poids, pour les personnes dont le métabolisme est rapide (hyper thyroïdiens). En effet, chez ces personnes, l'augmentation de l'apport énergétique est le plus souvent suivi d'une accélération du métabolisme. Il leur est alors souvent conseillé de se comporter comme des personnes obèses en :

- " multipliant les repas ",
 - " mangeant des aliments riches voire gras (glace, chips...) ",
 - " se dépensant le moins possible ".
- Mais ces "conseils" sont nuisibles pour la santé. En revanche, il est possible

d'augmenter sa masse musculaire par un entraînement en musculation (alternance de cycles de "force" et de "volume"). Dans ces conditions, les " repas enrichis " en nutriments essentiels suivront toujours un besoin créé par l'entraînement. Des séances d'entraînement cardiovasculaire (course à pieds, vélo) ne dépassant pas 30 minutes, permettront de conserver une bonne condition physique sans contrecarrer la prise de poids.

Conclusion

L'idée selon laquelle, " ...pour ne pas grossir, les dépenses caloriques doivent égaler les recettes et, pour maigrir, le fléau de la balance doit s'incliner du côté des dépenses " (De Mondenard, 1987), n'est pas exacte car tous les aliments n'apportent pas la même quantité d'énergie : Huiles : 9kcal/g ; féculents : 4kcal/g ! Il y a là une confusion entre le poids des aliments et leur apport énergétique.

Quoiqu'il en soit, s'agissant de perdre ou de prendre du poids, les priorités sont toujours :

- de rééquilibrer son alimentation,
- de ne consommer que des aliments de bonne qualité,
- de pratiquer une activité physique.

La démarche de perte ou de prise de poids doit être entreprise en début de saison et jamais dans l'urgence.



Références

- De Mondenard, J-P. (1987). *Poids et sport* – Précis de nutrition et diététique – Coll. Ardix Médical - Orléans.
Organisation Mondiale de la Santé (1997).
Torris, G. (2004). Maigreur. In *Encyclopedia Universalis*. Mérignac.

REPRENDRE L'ENTRAÎNEMENT APRES UNE PERIODE D'INACTIVITE

Blessures, déplacements professionnels, vacances... peuvent contraindre le sportif à interrompre l'entraînement.

La principale conséquence est une désadaptation de l'organisme. Aussi, la reprise de l'entraînement ne peut pas se faire au même niveau d'intensité de durée et de complexité de la tâche, qu'avant l'arrêt de l'entraînement.

Pour entreprendre une nouvelle progression en évitant les blessures, la reprise peut être pensée à partir de cinq principes connus mais souvent éludés.

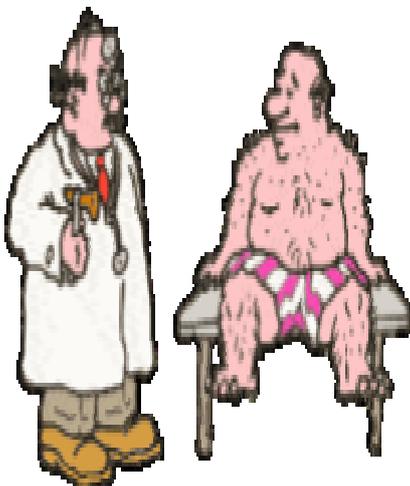
Le principe d'individualisation

“ Les particularités du sportif doivent être prises en compte ”.

Ce principe permet de personnaliser l'entraînement. Les particularités du sportif à prendre en compte sont d'ordre

- psychologique (motivations, objectifs personnels...),
- physiologique (résultats de tests, fatigue, sommeil, alimentation ...),
- anatomique (morphologie, antécédents traumatologiques...),
- social (temps disponible, vie familiale et professionnelle...).

Il s'agit aussi de tenir compte des réactions propres à l'athlète et connues de l'entraîneur.



Le principe d'orientation

“ L'entraînement doit être orienté vers un ou des objectifs ”.

Ce principe permet de donner du sens à la prescription de la charge d'entraînement, c'est-à-dire de légitimer les moyens mis en oeuvre en les rapportant aux objectifs et sous-objectifs à atteindre.

En effet, certains choisissent des exercices, des durées, des intensités par habitude ou encore par “ coutume ”.

Le principe de surcharge

“ La charge d'entraînement doit être augmentée régulièrement en durée et/ou en intensité ”.

Ce principe vise à augmenter le potentiel du sportif. Il est fondé sur le concept de surcompensation.

L'augmentation du potentiel pourra être obtenue soit :

- après une séance intense et prolongée,
- après une suite de séances alternées de périodes de récupération,
- après une suite de séances rapprochées suivie d'une période de récupération.



Le principe de progressivité

“ L'augmentation de la charge d'entraînement doit être progressive ”.

Ce principe permet de laisser, à l'organisme, le temps de s'adapter et d'éviter de se blesser.

La progressivité doit être présente sur toutes les échelles de temps d'entraînement : séances (échauffement, répétitions, séries), cycles, micro-cycles, macro-cycles...

Le principe d'alternance travail-repos

“ Les phases d'efforts doivent être entrecoupées par des phases de récupération ”.

Ce principe permet d'assurer une bonne assimilation de la charge de travail et d'éviter le surentraînement et ses conséquences : baisse de la motivation, blessures... Pour cela, il doit être appliqué sur toutes les échelles de temps d'entraînement.



Conclusion

Les cinq principes évoqués ne doivent pas être appliqués indépendamment les uns des autres, mais doivent être articulés. Ils permettent alors de :

1. de définir des objectifs et des sous-objectifs personnalisés,
2. de planifier l'entraînement sur différentes échelles de temps,
3. de choisir des exercices,
4. de définir des durées, des intensités et des niveaux de complexité des tâches à réaliser,
5. d'aménager des périodes de récupération.

Au-delà de l'application de ces principes incontournables, organiser la reprise de l'entraînement, nécessite de repenser en profondeur l'hygiène de vie du sportif.

Références
Cazorla, G. (1989). Les bases de l'entraînement. In *Manuel de l'éducateur sportif*. Edition Vigot.