

CAPSULE SANTÉ OPTIFORME

L'entraînement confortable

Toute personne qui débute un entraînement sera confronté à différentes sensations corporelles provoquées par ses nouvelles habitudes de vie. On dit alors de cette personne qu'elle sort de sa zone de confort, qu'elle passe d'un mode de vie relativement sédentaire à un mode actif. Rapidement, l'initié sera amené à découvrir comment son corps réagit lorsqu'il est stressé bénéfiquement par l'exercice puisque plusieurs composantes biologiques sont modifiées à l'effort. Plus concrètement, l'organisme s'adapte pour palier au contraste entre les besoins du métabolisme de base (repos) et les demandes particulières provoquées par l'exercice. C'est alors que la fréquence cardiaque et respiratoire, la pression artérielle, les besoins en oxygène et en nutriments augmentent pour ne nommer que ceux-là. Le corps subit une multitude de transformations nécessaires afin de le rendre capable de continuer à fonctionner relativement normalement dans les situations d'effort.

Pour une personne qui découvre ces sensations pour la toute première fois, il peut s'agir d'un moment curieux dans lequel on doit faire face à certains inconforts passagers. Par exemple plusieurs néophytes ressentent des étourdissements temporaires lorsqu'ils font du travail musculaire. En apprenant à lever des charges par exemple, ces personnes se concentrent souvent davantage sur le mouvement et oublient d'intégrer les efforts respiratoires lors des exercices. Si au repos la respiration se fait de façon inconsciente, dans le travail musculaire et cardiovasculaire, elle doit être pensée et intégrée au même titre que l'apprentissage du mouvement ou de l'exercice lui-même.

Mais le plus important constat des kinésologues et des entraîneurs lorsque l'on parle d'effort et d'inconfort est la difficulté qu'ont les débutants avec

le dosage d'entraînement. Une des causes principales de ce mauvais dosage est que le passage de la zone de confort à la zone d'effort peut souvent sembler pénible. Les sensations enregistrées par le corps apparaissent inconfortables et le néophyte croit alors avoir atteint une limite. À ce moment, il se résigne déjà et continuera d'adopter des comportements d'entraînement qui seront bien au-dessous du seuil auquel l'individu est capable de travailler, seuil sous lequel il n'y aura plus d'adaptation très peu de temps après le début du programme d'exercices.

Toujours, les motivations sont nombreuses pour éviter de bien s'entraîner ou du moins, à l'intensité adéquate. La peur de transpirer, le cœur qui commence à battre trop fort, la fatigue musculaire et nerveuse, la peur de se blesser ainsi que tous les mythes par rapport à l'entraînement sont au nombre d'une panoplie de raisons qui contraignent la progression et les bénéfices de santé qui y sont associés.

Il est dès lors très important de comprendre comment fonctionne le corps humain en situation de stress d'entraînement. Tout kinésologue et entraîneur compétent sera à même de bien vous informer sur la quantité et la qualité des efforts à fournir selon votre niveau d'aptitude physique. Le corps humain a de multiples ressources et s'adapte rapidement aux nouvelles contraintes physiques qui lui sont présentées. Bien entendu, cela ne va pas sans quelques douleurs musculaires. Mais une fois la barrière de l'inconfort passée et une fois bien installé dans la zone d'effort, on ne parle plus des sensations désagréables comme des contraintes mais plutôt comme des processus normaux qui amènent dans leurs foulées des améliorations étonnantes sur notre santé. Comme vous le savez, les bienfaits sur la concentration, la mémoire, le sommeil, l'endurance, le poids corporel, le soulagement du stress, la diminution des nombreux facteurs de risques (maladies cardiaques, hypertension, ostéoporose, diabète, syndrome métabolique) n'est plus à prouver. Il ne reste maintenant qu'à faire confiance à votre corps et d'y aller pour le *t-shirt* humide et la douche chaude plutôt que la crainte d'atteindre des objectifs qui ne se réaliseront jamais autrement.

L'équipe Optiforme