



Pour que vous soyez fins prêts à attaquer l'hiver à votre pic de forme, *Escape* met les bouchées doubles, ou plutôt quadruples !

**4 coachs pour vous accompagner dans votre reprise ou votre volonté de développement physique et sportif. Stéphane Grand, que vous connaissez déjà (consultant en santé globale et enseignant sportif, auteur 'historique' de la Chronique) a renforcé son équipe avec l'arrivée d'un préparateur physique, un ostéopathe et un podologue, rien de moins, afin de vous proposer une approche globale de votre remise en forme.**

**Ce mois-ci : la Remise en Action.**

**1**

• LA REMISE EN ACTION •  
**BILAN NUTRITIONNEL**

Revenons à des informations pragmatiques, vous avez moins de 100 ans, vous souhaitez vous mettre au sport. Femme ou homme peu importe.

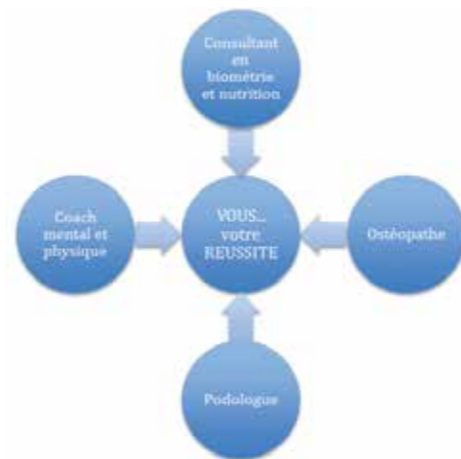
La première chose qu'il vous faut faire est un bilan de santé : afin de déterminer votre état de forme, observer et déterminer un poids de forme (avant un objectif), une masse musculaire optimale, le ratio entre votre poids en gras et celui en muscles, si vos os sont bien calcifiés ou s'il se fragilisent. Rien de compliqué, il 'suffit' de trouver un spécialiste du sport équipé en bio impédancemétrie médicale embarquée, (tel Stéphane sur Aix-les-Bains, qui vient de faire l'acquisition d'une telle machine ndr), nom barbare pour une technique non invasive d'analyse corporelle permettant d'effectuer les mesures en une fraction de seconde.

Une fois cette étape facile à effectuer mais belle et bien cruciale, il reste

surtout à analyser le résultat et à observer vos états de carences ou de trop 'plein'. Pour la suite du menu, ce sera donc un bilan nutritionnel qui nous permettra de développer ensemble une approche alimentaire en fonction de votre état, de votre activité physique et de vos objectifs. Dès lors vous serez dans une dynamique d'évolution positive. Les approches biométriques et nutritionnelles font partie d'un édifice tout entier. Voir schéma ci-contre...

Passer par cette démarche revient à vous assurer une santé pérenne et un développement positif quelle que soit l'activité sportive entreprise. Revenons à l'approche nutritionnelle en quelques mots : pour commencer, rien ne sert de faire un REGIME !!! Par contre les mauvaises habitudes ayant la dent dure en commençant par le petit déjeuner, puis les collations énergétiques de tout poil, pour finir par chaque repas et petits encas de 'faiblesse'.

**“Adapter ses apports alimentaires en fonction des efforts que nous allons demander à notre organisme. La pyramide alimentaire s'en voit donc parfois entièrement réformée.”**



**LES 'DÉTAILS' QUI TUENT**

- Manger trop sucré le matin, mais tout au long de la journée également.
  - Le matin toujours, absorber des aliments trop raffinés, trop acidifiants et appauvris et insuffisamment protéiné, trop riches en céréales cuites ou toastées (exemple parfait avec les mueslis).
  - Consommer des excitants pour tenir la distance et le rythme imposé par nos vies.
  - Multiplier les en cas afin de pallier les petits coups de faiblesses.
  - Manger sans prendre son temps.
  - Absorber trop de protéines animales le soir.
  - Cumuler une surconsommation de protéines tout au long de la journée.
  - Se laisser guider par des formes alimentaires commerciales à la publicité alléchante, mais sans réel bénéfice pour une démarche sportive...
- La liste pourrait être plus longue, mais rien qu'en se concentrant sur ce b.a.-ba de l'alimentation, on pose les bases d'un bon départ ou renouveau.

**LES RÉFORMES QUI FONT DU BIEN**

Entreprendre une saison sportive, même loisir, nécessite quelques réformes alimentaires afin de vous sentir bien, pleins d'énergie, de vitalité.

**La première des démarches revient à définir ce que l'on mange au quotidien.**

**La seconde à identifier les aliments** pour lesquels nous avons un faible.

**La troisième consiste à adapter nos apports alimentaires** en fonction des efforts que nous allons demander à notre organisme. La pyramide alimentaire s'en voit donc parfois entièrement réformée.

L'objectif d'une réadaptation alimentaire doit se faire en douceur, dans une recherche de confort et de plaisir. Plus tard après avoir assaini votre assiette, vous pourrez alors plonger un peu plus loin dans des approches alimentaires qui soutiendront les filières énergétiques utiles dans vos pratiques sportives, vous pourrez réformer temporairement votre alimentation, avec l'esprit serein, mais sans oublier d'être coaché, comme toute personne étrangère à ce milieu... On vous aide un peu, en faisant la prochaine fois le point sur les régimes paléos, cétogènes, végans, végétariens, seignalet, protéinés, lambdas... Bon début de saison, où la recherche de plaisir rime avec progression !!!!

**PAR STÉFANE GRAND**

Infirmier Urgentiste  
Coach / Consultant en Santé Globale  
Enseignant Ufr Staps Lyon1, FormaSPORT, IFSI Chambéry  
Consultation / Conférences / ateliers sur demande :  
06 30 55 89 09

PUBLICITÉ



**WE  
GO  
DEEP  
TO  
RISE  
UP**

**ALLER CHERCHER  
LE MEILLEUR  
AU FOND DE SOI-MÊME  
EST SANS CONTESTE  
LA MEILLEURE FAÇON  
DE S'ÉLEVER.**

**#MILLETRISEUP**



2

• LA REMISE EN ACTION •  
**BILAN PHYSIQUE ET MENTAL.**

**Conseils préventifs et curatifs pour reprendre une activité sportive régulière après une période d'arrêt estivale.**

Premier point très important : la période estivale ne devrait normalement pas servir à se laisser aller, ou ne rien faire du tout. Nous devrions mettre à profit, le temps et le bien être de cette saison, pour avoir une activité physique et une nutrition optimum et rigoureuse ! On parle de dé-entraînement ou désadaptation physique à l'activité au bout de 2 à 3 semaines seulement. Il est donc primordial que la reprise s'effectue sur une intensité et un volume moindre, puisque le corps doit se réadapter aux efforts qui vont lui être demandés (intensité graduellement proportionnelle au temps d'arrêt).

Le mal estival étant fait Il y a quelques points à retenir pour un redémarrage efficace, un développement sur le long terme et sans blessures : tout d'abord, il est capital de reprendre par des activités qui vous donnent plaisir et qui vous font envie, de faire avant tout du sport pour se construire... Même si cela peut paraître logique, ça ne l'est pas pour tout le monde. Pourquoi courir si l'on n'aime pas ça et pourquoi s'enfermer en salle si on préfère les sports d'extérieur ?

Différents types d'exercices vont doucement permettre à votre corps de retrouver ses repères. Et ils pourront être utilisés tout du long pour un renforcement ciblé. Il est préférable de reprendre par des exercices d'endurance, qui vont permettre de relancer le travail du système cardio-respiratoire. Puis penser à augmenter progressivement les distances plutôt que la vitesse, vous tiendrez mieux les séances, vous récupérerez mieux et vous ne perdrez pas la motivation de faire votre activité régulièrement. Ajoutez dès que possibles, des exercices de proprioception, qui vous aideront à réhabituer votre corps à l'équilibre, à le positionner dans l'espace, mais aussi à connaître votre schéma corporel et par la suite à le maîtriser. Exemple: si je saute, je sais où et comment me réceptionner. Enfin, ne jamais négliger l'importance du gainage générale, pour renforcer le maintien posturale et relancer le travail de synergie des muscles. Le gainage permet au passage, d'affiner la taille, d'avoir une silhouette plus harmonieuse. Et pour terminer, ne pas oublier les assouplissements, ceux-ci augmentent les amplitudes articulaires. Un muscle plus souple est un muscle plus fort.

**MONSIEUR PLUS**

Autre point essentiel : L'évolution et le dépassement de soi doit être au fil du temps, un axe de progression visible et chiffrable, afin de ne pas baisser les bras et stopper une activité. Comment faire ? Pour cela, augmentez la difficulté à chaque séance. Courez plus de distance plus longtemps, plus vite / sautez plus haut / poussez plus lourd / tenez plus

**“On parle de dé-entraînement ou désadaptation physique à l'activité au bout de 2 à 3 semaines seulement.”**

de temps en gainage / dissociez le travail haut-bas, droite-gauche et les chaînes croisés.

Dernier point à ne pas oublier, à la base même de la santé : le repos. Le repos fait partie intégrante de la pratique sportive, il permet d'éviter le sur-entraînement, donc les blessures mais aussi joue un rôle fondamental sur votre humeur. Si le corps se bat pour se réparer et que vous l'en empêchez, vous serez plus fatigué, moins concentré, plus irritable et aussi plus sujet aux infections et aux maladies. Vous aurez donc les effets inverses de ce que vous recherchez dans la pratique d'une activité.

Dernier conseil. Quoi que vous choisissiez comme activité, surtout n'hésitez pas à demander l'avis d'un professionnel en la discipline, de consulter ostéopathe, podologue, voir un thérapeute pouvant établir un bilan de Santé. Cela vous évitera de perdre du temps et de ralentir vos progrès mais aussi d'avoir de petits bobos récurrents comme les tendinites, des douleurs chroniques ou bien pire : la blessure.

**PAR THIBAUD DOLCI**

Préparateur physique et mental  
dolcithibaud@yahoo.fr  
06 32 58 22 16

**“Notre travail consistera à lever les tensions tissulaires pouvant perturber la capacité respiratoire, capital pour l'optimisation de l'oxygénation de l'organisme.”**

3

• LA REMISE EN ACTION •  
**LE BILAN OSTÉOPATHIQUE**

L'automne est la seconde période de l'année -après Janvier- où nous essayons de prendre de bonnes résolutions. Il est donc préférable, au moment de cette mise en mouvement sportive, de faire un contrôle sur le bon fonctionnement de l'organisme.

Prenons le cas de la personne sans suivi ostéopathique qui se met au sport pour la première fois, ou bien après une longue période d'abstinence. L'Ostéopathie est une médecine manuelle qui vise à repérer, hiérarchiser et traiter les restrictions de mobilités tissulaires du corps afin de permettre le meilleur équilibre du corps, la meilleure homéostasie.

La première séance se déroulera en trois temps :

- L'interrogatoire précis permettant de connaître l'historique du patient, ses différents antécédents : c'est l'anamnèse.
- La phase de tests ostéopathiques pour rechercher les restrictions de mobilités du corps (ce qu'on appelle 'les dysfonctions ostéopathiques'), qui permettra de définir le diagnostic ostéopathique.
- Enfin la phase de traitement ostéopathique découlant du diagnostic.

La priorité est de contrôler l'axe du corps : colonne vertébrale, ceinture scapulaire, bassin. Puis de passer au membre inférieur : chevilles, genoux, hanches. Pour le membre supérieur, cela peut dépendre selon la spécificité du sport entrepris ou des antécédents retrouvés à l'interrogatoire. Après l'aspect articulaire, il y a l'importance de l'équilibre postural à déterminer. Ici s'intègre la prise en charge des muscles afin de relever un possible déséquilibre pouvant être un risque de blessure pour le néophyte. Le piège est de vouloir trop en faire, de tirer sur la machine au-delà de ses capacités du moment et donc de voir poindre la blessure. Le danger ici est de lâcher les bonnes intentions de départ. Autre point très important dans les bilans sportifs, le contrôle de la fonction respiratoire. Notre travail consistera à lever les tensions tissulaires pouvant perturber la capacité respiratoire. C'est capital pour l'optimisation de l'oxygénation de l'organisme, notamment durant l'effort.

Enfin, un bilan sera fait des autres grands domaines ostéopathiques : l'aspect viscéral et crânien. Bon retour au sport pour les uns, bon début sportif pour les autres. N'oubliez pas que le meilleur moment reste la sensation de satisfaction et de bien-être après la douche (froide si possible !). La sécrétion des endorphines au moment de la pratique sportive puis après l'effort y est pour beaucoup. On ne l'appelle pas "l'hormone du plaisir" pour rien.

**BUTS DU BILAN OSTÉOPATHIQUE**

Repérer les déséquilibres majeurs du corps, notamment les régions qui seront les plus sollicitées lors de la pratique sportive que la personne souhaite entreprendre.

Traiter ces déséquilibres,

Apporter les conseils nécessaires au bon déroulement de la pratique sportive : alimentation, hydratation, étirements...

Et enfin proposer le suivi ostéopathique adapté au patient, à son activité, à ses besoins.

**PAR LAURENT MATHIEU**

Cabinet d'Ostéopathie  
174, rue Emile Zola 69150 DÉCINES-CHARPIEU  
Tél : 04 72 45 32 39



PUBLICITÉ



**TRILOGY LIMITED SERIES**

**DISPONIBLE CHEZ NOS PARTENAIRES**

**MILLET EXPERT SHOP CHAMONIX**  
301 RUE PACCARD - CHAMONIX

**ESPACE MONTAGNE**  
252 RUE DU CENTRE - EPAGNY

**TERRE DE MONTAGNE**  
6 RUE DE MONTREAL - VILLE LA GRAND

**MONTAZ SPORTS**  
ZI PRE RENAUD - 255 RUE SEBASTIEN CHARLETY - LA RAVOIRE

**ALTITUDE SPORTS**  
6 PLACE DES 3 RENARDS - ECULLY

**EXPE CLERMONT**  
96 BOULEVARD LAFAYETTE - CLERMONT-FERRAND

**GOZZI SPORTS**  
50 COURS BECQUART CASTELBON - VOIRON

**MONTAGNE NATURE & STYLE**  
RUE C. DARWIN - ZAC PORTE DU GRESIVAUDAN - ST MARTIN D'HERES

**CURSOL SPORT AVENTURE**  
14 RUE DE CURSOL - BORDEAUX

**GRAVI'CIMES**  
PLACE CHARLES TELLIER - ZA DES COULEURS - VALENCE

**APPROACH AIX**  
ZA LA PIOLINE - RUE ARNAUD BORRILI - AIX EN PROVENCE

**ANDASKA**  
AV DU DAUPHINE - CC GRANDE BOUCLE - BRIANCON

**MILLON MONTAGNE**  
ZONE TOKORO - 8 BOULEVARD D ORIENT - GAP

RETROUVER LA LISTE COMPLÈTE SUR

**WWW.MILLET.FR**





4

• LA REMISE EN ACTION •  
**VISION D'UN PODOLOGUE**

Reprendre une activité sportive en toute sérénité : c'est le Pied ! Cependant, passer des tongs aux chaussures de sport n'est pas aussi simple que cela. En effet le choix d'une chaussure adaptée est primordial et devra faire l'objet d'une attention particulière, tout comme l'analyse de sa posture et de ses appuis afin de prévenir d'éventuels troubles musculo-squelettiques.

**LA BONNE INTERFACE**

La chaussure est un élément essentiel de la pratique sportive. Cette interface entre vos pieds et le sol devra être choisie judicieusement car le chaussage sera potentiellement néfaste si mal adapté. D'une part, même si cela paraît évident, il est important de choisir une chaussure correspondant à sa pratique. Même si une chaussure polyvalente peut faire l'affaire pour les sportifs débutants, il s'agira d'investir dans une chaussure de trail pour le trail, de handball pour le handball, etc. D'autre part, vérifiez également toujours la structure de la chaussure en la tordant dans tous les sens (sans excès bien entendu) afin de vérifier la solidité de cette dernière, qui devra être relativement résistante pour contenir les contraintes et poussées du pied. À ce titre, toujours pas de miracles, méfiez-vous des chaussures 1er prix...

**L'ANALYSE DE LA POSTURE ET DES APPUIS**

Afin de prévenir ou même traiter les pathologies podales et certains troubles musculo-squelettiques comme les entorses de chevilles, les tendinopathies ou autres lombalgies, il est très intéressant de s'assurer que ces diverses pathologies ne proviennent pas d'un déséquilibre postural, associé bien souvent à un défaut ou une asymétrie d'appui. Cette analyse globale pourra être réalisée par un podologue du sport/posturologue qui réalisera une série de tests globaux, une analyse de vos appuis et de votre centre de gravité sur plateforme podométrique et une analyse de votre foulée. Il pourra alors en fonction des résultats de cette consultation mettre en place un traitement approprié (orthèses plantaire) si cela est nécessaire, et vous conseiller pourquoi pas des exercices complémentaires et/ou la consultation d'un autre professionnel du sport et de la santé. En effet, la meilleure prise en charge est bien souvent pluridisciplinaire.

Dans un cadre de reprise d'activité, la consultation chez un podologue s'avère très intéressante et vous apportera de précieux conseils, à la fois sur le choix de vos chaussures de sport, mais aussi sur la qualité de vos appuis et le fonctionnement de votre système postural, sans oublier les multiples conseils de préparation du pied, de technique de foulée et d'exercices à réaliser à la maison. N'hésitez pas à en parler à votre médecin et à consulter. Il y a probablement un podologue spécialisé dans le sport à deux pas de chez vous...

**PAR VINCENT ANSEL**

Podologue du Sport / Posturo-thérapeute  
Formateur à l'IFM2S  
Centre Aixois de Podologie : 06 51 98 12 94

**LES AUTEURS**



STÉFANE GRAND



THIBAUD DOLCI



LAURENT MATHIEU



VINCENT ANSEL



**MAXIMUM FIT.  
MINIMUM WEIGHT.**

La nouvelle chaussure de ski de randonnée Fischer Travers carbon associe de manière totalement inédite un fit parfait, une liberté de mouvement naturelle et une rigidité extrême en torsion. 980G de technologie au service de votre plaisir.