

Il est plus que jamais temps de bouger

ACTIVITÉ PHYSIQUE La période que nous traversons ne doit pas être synonyme d'absence de mouvement. Au contraire, même. Eclairage avec Pierre-Etienne Fournier, chef du service de médecine du sport auprès de la Clinique romande de réadaptation de Sion.

PAR GREGORY.CASSAZ@LENOUVELLISTE.CH

COVID-19

En cette période d'épidémie virale, les terrains de sport ne sont plus accessibles. Les salles et les piscines sont fermées. Les championnats sont mis entre parenthèses. Les déplacements sont limités à leur strict minimum. Ajoutez à cela le télétravail et vous aurez vite saisi que de nombreux individus se déplacent beaucoup moins qu'à l'ordinaire. Et pourtant, il est plus que jamais temps de bouger. «Une activité physique régulière est gage de bonne santé à la fois sur le plan physique mais également psychique», confie Pierre-Etienne Fournier, chef du service de médecine du sport auprès de la Clinique ro-



«En cas d'état fébrile, de fièvre et de symptômes faisant suspecter un coronavirus, l'activité physique est contre-indiquée.»

PIERRE-ÉTIENNE FOURNIER
CHEF DU SERVICE DE MÉDECINE DU SPORT
AUPRÈS DE LA CLINIQUE ROMANDE
DE RÉADAPTATION DE SION

mande de réadaptation de Sion. «Ses effets sur la prévention de maladies cardio-vasculaires, de l'obésité, du diabète, de certains cancers, d'états dépressifs, parfois de façon tout aussi efficace que certains médicaments, sont reconnus. Le système immunitaire est renforcé, ce qui peut conférer une protection contre certaines viroses», ajoute le docteur.



Tous les mercredis et vendredis, à 18 heures, vous retrouverez sur le site internet du «Nouvelliste» des exercices à effectuer à domicile. UNSPLASH

Pierre-Etienne Fournier tient à souligner l'importance de respecter scrupuleusement les recommandations des autorités sanitaires. «Il ne faut pas pratiquer de sport en groupe, respecter les distances de sécurité, disposer d'un matériel personnel et ne pas oublier de se désinfecter les mains. Il s'agit aussi de ne pas pratiquer de sports à risque afin de ne pas surcharger les services d'urgences. Si ces consignes sont respectées, chacun peut pratiquer une activité physique selon

ses envies et ses possibilités.» Il ajoute et rappelle qu'en «cas d'état fébrile, de fièvre et de symptômes faisant suspecter un coronavirus, l'activité physique est contre-indiquée». Justement: tout le monde n'a pas le même niveau d'activité physique. Chacun peut se retrouver dans l'un des trois groupes suivants: sportif d'élite, sportif régulier et confirmé et, enfin, sédentaire. Pour chacun de ces groupes, Pierre-Etienne Fournier propose quelques indications.

Votre rendez-vous sportif avec des professionnels

Pour aider tout un chacun à rester en mouvement chez soi en cette période de confinement, «Le Nouvelliste» se propose de faire le relais avec des professionnels de la santé et de l'activité physique. Tous les mercredis et vendredis, à 18 heures, la Clinique romande de réadaptation de Sion mettra à disposition des exercices à effectuer à domicile. Vous pourrez les retrouver en vidéos sur notre site internet www.nouvelliste.ch. Les premières ont été mises en ligne hier soir. Des coaches et préparateurs physiques privés proposeront aussi leurs exercices à réaliser dans votre salon. **GC**

SPORTIF PROFESSIONNEL

«Pour les sportifs professionnels, le calendrier a été modifié. Certains points forts de la saison ont été annulés ou reportés. Il convient soit de s'accorder une pause, de s'offrir une période de récupération surtout si la préparation et les compétitions déjà réalisées furent intenses, soit dans le cas contraire, de continuer la préparation physique de base, avec de l'endurance générale, du renforcement musculaire et des séances plus intenses sous forme d'interval training une fois tous les sept à dix jours. On peut par exemple prévoir un échauffement de dix à quinze minutes, lequel sera suivi de deux ou trois blocs de six à huit séries où un effort de trente secondes précède une période de récupération de trente secondes. Les blocs sont séparés par une pause d'environ six minutes.»

SPORTIF CONFIRMÉ OU RÉGULIER

«Pour les sportifs confirmés ou réguliers, le programme peut être similaire sans peut-être la période de pause. Pour cette catégorie de sportifs, l'interval training sera probablement plus difficile à réaliser. Le nombre de blocs peut être diminué. Tout comme le nombre de séries. Le travail de renforcement musculaire est trop souvent négligé. Il doit pourtant faire partie intégrante du plan d'entraînement, y compris dans les sports d'endurance. Profitez de l'ajouter durant cette période de préparation de base. Il en va de même pour les exercices de coordination et de stabilisation. L'idée est de structurer la semaine avec une bonne alternance d'entraînements axés sur l'endurance et d'autres sur le renforcement.»

SÉDENTAIRE

«Une personne sédentaire pourrait profiter de ce temps pour commencer une activité. Elle va rapidement en ressentir des bénéfices. En passant de rien à un peu d'activité, l'incidence de la mortalité et de la morbidité sont modifiées alors que le bien-être augmente. Si les mesures édictées par les autorités sanitaires le permettent, il convient si faire se peut d'aller faire ses courses à pied, de ne pas prendre l'ascenseur, de profiter de chaque occasion pour bouger. Des exercices de renforcement musculaires sont également utiles. Le muscle ne demande qu'à travailler et à se renforcer. Cela sera bénéfique sur la santé, sur de nombreuses douleurs articulaires ou encore sur son risque de chute. Une corrélation existe entre le temps passé assis et les événements cardio-vasculaires. Il faut se lever régulièrement faire quelques pas et effectuer quelques exercices.»

LA CHRONIQUE DE...

JULIEN BONVIN
ATHLÈTE



«Je suis plus autonome et je me sens plus libre»

«J'avais deux objectifs, ce printemps: l'athlétisme et ma maturité au collège de Saint-Maurice. Ce sont les deux seules choses qui m'occupent, désormais. Je consacre quelque quatre heures par jour à la révision de mes cours, en collaboration étroite avec nos enseignants. La grande inconnue, c'est la date des examens. Et s'ils auront lieu. En théorie, il nous reste sept semaines jusqu'aux épreuves. En parallèle, je sors un peu pour m'entraîner. Je peux profiter des installations de l'Ancien-Stand, à Sion. Mais je suis seul. Je filme mes séances et je les transmets à mon entraîneur qui me donne un feed-back. Je me déplace en voiture afin de limiter les contacts.

A Sierre, je cours plusieurs fois la montée de la Course du soleil, des séries de 80 mètres. Sinon, j'ai ma petite salle de musculation à la maison. En résumé, je suis toujours seul pour ces diverses activités, chez moi ou à l'extérieur. Mais ce n'est pas plus mal. Ça m'apprend à être autonome. Je gère plutôt bien cette organisation personnelle. Finalement, il y a moins de stress. Je me sens plus libre. Au niveau sportif, j'ai toujours l'espoir de prendre part aux Européens, en août à Paris. La fédération tente de sauver cette compétition parce qu'entre les Jeux et les Mondiaux, en 2021, le calendrier est déjà bien chargé. Il y a une option pour les déplacer en septembre ou en octobre. Sinon, ils passeront à la trappe.

Pour moi, ça ne changerait pas grand-chose. En 2021, mon objectif prioritaire sera les Européens U23. Je ne veux surtout pas perdre les acquis. Je continue donc à m'entraîner autant que possible dans cette optique. Il y a beaucoup d'inconnues mais j'essaie d'en faire abstraction.» **CS**