

Reprise : pensez aux cinq composantes essentielles !

Après une période d'interruption, la reprise ne peut pas se faire comme si on ne s'était jamais arrêté.

Des phénomènes de désadaptation et de régression sont à prendre en compte (Maquet, 2010 ; Olivier & al., 2011). Pour cela, on peut considérer les premières séances et même les premières semaines comme de la réhabilitation. Or, tout programme de réhabilitation physique doit comprendre :

des exercices de cardio-training,  
des exercices de renforcement musculaire,  
des exercices d'étirement voire d'assouplissement,  
des exercices de proprioception.

Et pour que l'entraînement ne soit pas perçu exclusivement comme une contrainte, le plaisir doit être présent en donnant aux exercices une des formes suivantes : détente, jeux, challenges, défis, thèmes,... Ces formes d'exercices doivent s'inscrire dans une démarche de préparation physique impliquant la formalisation d'une problématique à laquelle répond l'entraînement (Ziane, 2014).

Le choix des exercices est fondé sur les problèmes rencontrés par le sportif, les obstacles à dépasser et/ou les objectifs à atteindre dans sa discipline.

### **Exercices de cardio-training**

Ils servent d'échauffement, mais aussi à développer l'endurance et la puissance aérobie, sans oublier les capacités de changement de rythme et/ou d'intensité.

On peut substituer au traditionnel footing de reprise, des activités en vélo (route ou VTT), en roller, en footbike, au sac de frappe, en corde à sauter, en fitness, en ultimate, ou en mixant celles-ci, sous forme de running bike, de circuit-training, de séquences de divers jeux.

### **Exercices de renforcement musculaire**

Ce ne sont pas forcément des exercices avec poids et haltères ou matériels spécifiques. Les exercices au poids de corps peuvent tout à fait permettre une reprise et même une progression. Le choix va comprendre des exercices généraux puis ils deviendront de plus en plus spécifiques à la discipline et aux besoins de chaque sportif.

Au-delà de la reprise et lorsque les besoins y conduisent (poids de corps insuffisant, faiblesse particulière, secteur à protéger...), on pourra recourir à des exercices avec équipement (machines, accessoires, poids et haltères).

### **Exercices d'assouplissement**

L'arrêt de l'activité physique s'accompagne assez rapidement d'un enraidissement (perte de la souplesse difficilement acquise à l'entraînement).

La reprise est ainsi l'occasion de redonner de la souplesse aux articulations et de la "fluidité" (continuité) aux mouvements, au bénéfice des qualités de coordination et d'équilibre.

Stimulant les réflexes d'inhibition réciproque (relâchement des muscles antagonistes) et normalisant le tonus musculaire, les étirements pratiqués à titre d'assouplissement vont aussi redonner de la longueur à des muscles raccourcis par la réduction de l'activité physique.

Concrètement, il s'agira de consacrer une longue partie de la séance d'entraînement aux étirements généraux et prolongés, mais aussi ciblés, en s'assurant de ne jamais induire de blessure (tendinite, déchirure musculaire). Il s'agit de recouvrer une souplesse "oubliée".

En phase de reprise, c'est-à-dire d'entraînement peu intense mais pour autant restructurant, le moment accordé aux assouplissements peut être placé en début de séance. Dans ce contexte, l'abaissement du tonus musculaire sera sans conséquence compte tenu des objectifs de ce type

de séance. Certains, avec une stratégie d'entraînement inverse, recherchent à accentuer la fragilisation du tissu musculaire et ainsi à amplifier les adaptations liées aux processus de réparation. Les étirements sont alors placés à la fin de l'entraînement. C'est un choix risqué qui suppose d'en maîtriser les effets.

En tout état de cause, la progressivité est à privilégier car on ne rattrape pas en quelques séances le temps perdu en quelques mois. Ce sera également l'occasion de faire de cette pratique, une véritable hygiène musculaire, une habitude à instaurer pour toute la saison sportive. Après la phase de reprise de l'entraînement, les étirements retrouveront à dessein leur place en fin de séance.

Le sportif gagnera aussi à s'étirer régulièrement en dehors des séances dirigées.

### **Exercices de proprioception**

On est là dans le registre de la prophylaxie mais aussi de l'ajustement technique.

Si l'idée de mettre en situation de déséquilibre vient immédiatement à l'esprit, rappelons qu'il est possible de stimuler la proprioception autrement, notamment par un travail de placement ou d'enchaînements lents (katas, chorégraphie, combinaison de déplacements) avec prise de conscience.

Pour autant, les mises en situation de déséquilibre ne sont pas à bannir surtout si le sport pratiqué en comporte (skate, roller, BMX, kayak, sports de combats, badminton...).

### **Plaisir**

Le plaisir est un levier puissant à la fois pour faire perdurer la pratique mais aussi pour progresser.

Au plan pédagogique, le plaisir peut être induit par :

la variété des situations et des exercices proposés pour qu'ils soient plus stimulants,

le jeu des variables à contrôler ou en changeant de consignes,

la surprise en changeant de terrain de pratique voire occasionnellement de pratique,

la reconnaissance des efforts produits et/ou en soulignant les progrès accomplis même minimes.

### **Conclusion**

Progressivité, progressivité, progressivité. Sur toutes les échelles de temps (répétition, exercice, séance, ...), c'est la caractéristique à donner à la reprise que ce soit en cardio-training, en renforcement musculaire, en assouplissement ou en proprioception.

A titre d'illustration, le cross-fit dans une forme condensée, progressive et spécifique peut être une alternative aux traditionnelles séances de footing de début de saison. Cette activité peut rassembler les quatre formes d'exercices cités, tout en donnant à l'activité une composante ludique. La spécificité évoquée est celle de la discipline ciblée pour laquelle le sportif s'entraîne en vue de réaliser des performances (hand-ball, judo, cyclisme...). Ainsi et pour ne pas verser à nouveau dans l'impasse d'une préparation physique générale (PPG) sans gains transférables, les exercices choisis seront fondés sur les contraintes que chaque sportif rencontre dans sa discipline sportive et de ses particularités.

Quand à la cinquième composante : « Plaisir, jeu et activité physique sont indéfectiblement liés [...] Et si le plaisir stimulait l'envie d'apprendre ? Et s'il stimulait l'envie d'enseigner ? » Haye & Col. (2012). Sourires (comme le signalait Famose au sujet de l'Apprentissage moteur et difficulté de la tâche, 1990 et plus précisément de la "délicieuse incertitude"), rires et paroles, sont des signes pour l'entraîneur du plaisir ressenti par les pratiquants. A l'inverse, plaintes et revendications doivent être prises en compte pour ajuster contenus et approches au bénéfice des pratiquants.