

BREAK ACTIF : QUELLE PRÉPARATION ?



« J'étais invité.e à faire de la randonnée avec des amis mais je les ai obligés à revoir leur programme car je n'étais pas préparé.e physiquement et je ne possédais pas le bon équipement ». Ce type de situation est plus fréquent qu'on ne le pense ! Pour que vos séjours se déroulent bien et que vous en gardiez de bons souvenirs, il est essentiel de s'informer sur le programme prévu, voire pour certains de s'entraîner et de s'équiper en amont !

LA PRÉPARATION PHYSIQUE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La préparation physique permet de développer ses qualités physiques et d'optimiser ses performances dans le cadre d'un travail préparatoire. Elle intervient également dans la prévention des blessures et la récupération.

La préparation physique vise 3 dimensions : l'endurance, la puissance et l'adresse. Une préparation physique complète ne peut ignorer ces trois capacités. L'endurance peut prendre la forme d'exercices de cardio-training, la puissance peut être abordée en travaillant sa force ou sa vitesse et l'adresse via des exercices d'agilité, de souplesse ou d'équilibre. Choisissez-les en fonction de vos goûts et de vos possibilités matérielles.

Afin de profiter pleinement des bénéfices qu'offre la pratique d'une activité physique, il est nécessaire de prendre quelques précautions :

1. Connaitre ses limites

Si vous êtes inactif depuis un certain temps, il est recommandé de reprendre une activité physique de façon progressive. Commencez par des activités physiques d'intensité modérée avant de vous attaquer à des activités d'intensité plus élevée. Si nécessaire, passez une visite médicale afin de déterminer si vous êtes en capacité ou non de pratiquer la ou les activité(s) choisie(s).

La reprise d'une activité physique peut engendrer des douleurs musculaires et de la fatigue, ce qui est normal. Cependant, certaines sensations ne doivent pas être prises à la légère : douleurs musculaires au réveil et persistant au fil des jours, sensation de fatigue générale, endormissement difficile, sommeil de mauvaise qualité, alternance entre périodes d'irritabilité et de lassitude, etc.

Ces symptômes peuvent signaler que vous avez dépassé votre niveau de tolérance et qu'il est peut-être préférable d'alléger un peu votre pratique.

En résumé : anticipez votre préparation physique pour ne pas risquer de bruler certaines étapes et restez à l'écoute de votre corps.

2. Organiser sa séance

Pour garantir le bon déroulement d'une activité physique, il est conseillé de suivre 4 grandes étapes :

- L'échauffement : il permet de préparer votre cœur, vos muscles et vos articulations grâce à la réalisation d'exercices de faible intensité. Durée : 5 à 10 minutes.

- L'activité : le type, l'intensité et la durée sont à définir en fonction de vos capacités et des objectifs fixés.
- La récupération active : elle permet de stabiliser votre rythme cardiaque et de réguler votre température corporelle. Durée : 5 à 10 minutes.
- Les étirements : ils interviennent en fin de séance pour aider à la récupération et permettre un retour au calme. Durée : 5 à 10 minutes.

Sachez qu'il est plus efficace de faire quelques exercices quotidiennement plutôt que de faire une grosse séance de façon hebdomadaire, qui pourrait s'avérer particulièrement difficile.

3. S'équiper et assurer sa sécurité : les commandements du sportif en herbe

- Privilégier le confort à l'esthétique en choisissant une tenue confortable qui laisse suffisamment de liberté de mouvements et des chaussures adaptées à l'activité pratiquée.
- Ne pas négliger le matériel de sécurité (casque, genouillères, avertisseur sonore/sifflet, trousse de premiers secours, lampe avec piles neuves, couteau suisse, etc.) ou tout autre équipement personnel (semelles orthopédiques, etc.).
- Prévoir une gourde ou une bouteille pour s'hydrater et une collation adaptée à l'activité choisie.
- Se renseigner sur la météo, afin d'éviter les températures extrêmes et gérer les amplitudes thermiques, et sur la qualité de l'air notamment pour les activités réalisées en extérieur.
- Ne jamais consommer de substance dopante et éviter l'automédication.
- Préparer sa sortie en se rendant sur www.preventionete.sports.gouv.fr, vous y trouverez des renseignements plus spécifiques.

Attention, partout dans le monde, les eaux terrestres peuvent être contaminées par des polluants, des bactéries et des parasites :

- La contamination de l'eau peut entraîner des pathologies plus ou moins lourdes dont certaines sont mortelles : leptospirose, gastro-entérites parfois aiguës, mais aussi des complications plus graves comme la dyspepsie.
- Les insectes et parasites hématophages sont également vecteurs des maladies :
 - parasitaires (comme le paludisme, la maladie de Chagas)
 - bactériennes (comme la borréliose de Lyme, les rickettsioses, la peste)
 - ou virales (telles que la dengue, le chikungunya et le West Nile - ou virus du Nil occidental)

Attention donc aux piqûres de moustiques et de tiques et ne jamais boire d'eau non traitée ou des eaux de surface non contrôlées. Des systèmes chimiques permettent de consommer de l'eau, mais il est préférable de s'assurer de sa réserve en eau avant une marche, randonnée ou trek. L'eau en bouteille est recommandée.

4. Bien s'alimenter et s'hydrater

Avant l'activité : Il est conseillé de prendre son dernier repas environ 3 heures avant de commencer une activité physique. Cela permet d'éviter les troubles digestifs et notamment de se sentir ballonné. Les aliments et boissons ingérés avant un effort doivent être digestes. Il est recommandé de manger des quantités raisonnables, de limiter les aliments très gras et très riches en fibres et de favoriser les glucides complexes (ex : riz, pâtes, pain, etc.), qui permettent d'apporter en continu de l'énergie à l'organisme. Il faut également penser à boire suffisamment pour conserver un bon statut hydrique (la couleur des urines est un bon indicateur de l'hydratation, plus elles sont claires, mieux vous êtes hydraté).

Pendant l'activité : L'objectif est double : éviter la déshydratation et limiter l'épuisement des réserves en glycogène (glucides). Il est donc nécessaire de boire pendant l'effort afin de compenser les pertes hydriques liées à la transpiration. Il est recommandé de boire de petites gorgées toutes les 15 à 20 minutes. Pour une pratique inférieure à une heure, l'eau suffit. Au-delà, une boisson de l'effort est nécessaire, voire indispensable. Il est possible de s'en procurer dans le commerce mais sachez qu'il est également très facile d'en réaliser une « maison ».

BOISSON MAISON			
 raisin	Tempéré  1 gobelet	Chaud  >25°C  1/2 gobelet	Froid  <15°C  +  1+1/2 gobelet
 eau	COMPLÉTER À 1 LITRE		
 sel	1 pincée	2 pincées	3 pincées

Après l'activité : Boire, boire, boire, et encore boire ! Après l'effort il est nécessaire de se réhydrater pour compenser les pertes dues à la transpiration. Il est également important de bien se nourrir pour permettre une bonne récupération musculaire. On conseillera donc de consommer un produit laitier (verre de lait, yaourt, etc.) et un produit sucré (miel, sucre, cacao, etc.).

Attention, un bon sommeil est bénéfique à l'activité physique, et elle le lui rend bien !

Avant le grand départ, n'hésitez pas à aller faire un tour sur le site **Ready to Go !** Avec plus de 150 pays et villes répertoriés, vous trouverez pleins d'infos pour vous accompagner lors de votre séjour. Si vous vous posez la question des vaccins à effectuer ou du climat qu'il fait, ce site est fait pour vous ! <https://www.readytogo.fr/>

Sources :

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf?ua=1>

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf?ua=1>

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus/Comment-bouger-plus/Les-precautions-a-prendre>

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>

<https://www.irbms.com/hydratation-effort/>

<http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sante-bien-etre/bienfaits-du-sport/article/10-reflexes-en-or>

<https://www.insep.fr/fr/actualites/dossier-nutrition-et-performance-sportive>