

MAJOR MOUVEMENT

10 clés
pour un corps en bonne santé



+ 1 programme
8 SEMAINES
pour être
au top !

**Un super kiné
pour vous aider !**

MAL DE DOS

PERTE DE POIDS

DOULEURS CHRONIQUES

TENDINITES

« BONNES » POSTURES

ESTIME DE SOI

MARABOUT

**MAJOR
MOUVEMENT**

Photos

©Tancrède Lecasble et François-Xavier Cayron.
© HALF MARATHON DES SABLES – Alexis Berg (photo page 75)

Illustrations

**PanPan
CuCuL**

Matériel

Nous remercions Laurent Labat de 4Trainer
www.4trainer.fr

Habillage

Toute l'équipe Tonsor & Cie
www.tonsor-cie.com

Maquilleuse

Shaina Lemée
shainabeauty.com

Merci à Valérie et ses enfants, propriétaires de la jolie maison
qui a servi de cadre au shooting photo.

Mise en page **maogani.**

Les exercices et les conseils présentés dans ce livre ne valent pas pour consultation.
Si des douleurs apparaissent, il faut consulter un professionnel de santé.

© Hachette Livre (Marabout) 2020
Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit ou par
quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stoc-
kage d'information ou de recherche documentaire, sans autorisation écrite de l'éditeur.

MAJOR 10 clés **MOUVEMENT** pour un corps en bonne santé

MARABOUT

SOMMAIRE

	Introduction	8
 CLÉ 1	COMPRENDRE COMMENT LE CORPS FONCTIONNE Le b.a.-ba de l'anatomie du corps humain	10
	Les os, pas d'os, pas de squelette	14
	Le ligament, on attache tout ça	20
	Les muscles, indispensables pour bouger	22
	Le mouvement > C'est la vie !	24
 CLÉ 2	AVOIR UNE BONNE POSTURE, UNE QUESTION D'ATTITUDE Lutter contre les idées reçues	28
	La mauvaise posture, le mal du siècle ?	32
	La sédentarité, le vrai problème	34
	Le mouvement > La bonne position, c'est bouger	40
 CLÉ 3	LA DOULEUR SE JOUE AUSSI DANS LA TÊTE Le cerveau, l'invité surprise qui change le game	46
	La douleur est bien dans votre tête, mais vous n'êtes pas fou	50
	<i>Maladie chronique, quand le parcours de soin ressemble à un parcours du combattant</i>	54
	Comment diminuer la douleur - Changer sa perception	56
	Le mouvement > Pour diminuer la douleur et renforcer le corps	60
 CLÉ 4	LES SOLUTIONS POUR NE PLUS AVOIR MAL AU DOS Muscler son dos, en vrai, c'est facile !	66
	Muscler son dos, oui, mais en se posant les bonnes questions	70
	Identifier vos besoins, pour répondre à vos envies	74
	<i>Les doubles larmes</i>	78
	Les 12 mouvements > pour renforcer son dos	80
 CLÉ 5	S'ÉVALUER ET REVENIR DANS SA ZONE DE CONFORT C'est bien ou c'est mal ce que je fais ?	88
	Une question de dosage, entre le trop et le pas assez	92
	Le mouvement > Pour bien se connaître	104
 CLÉ 6	S'ACCEPTER ET SE REPRENDRE EN MAIN Quand on n'aime plus son corps, que l'on a mal, que l'on est fatigué	112
	Le pouvoir des choses simples, bouger, manger, dormir, rire. <i>Repeat</i>	116
	La routine bien-être du cerveau, méditation, gratitude et sport	122
	<i>Aimer son corps, même imparfait</i>	126

	SE CONSTRUIRE UN CORPS QUI NOUS PLAÎT	130
CLÉ 7	Comment se remettre au sport et gagner un corps tonique ?	
	Choisir les bons exos, et connaître ceux qu'on peut oublier	134
	<i>Déshabillez-vous</i>	142
	GÉRER LES BLESSURES CHRONIQUES	144
CLÉ 8	Pour ne plus dire : « J'ai tendinite »	
	En cas de blessure, on glace, on repose ou on étire ?	150
	Le mouvement > 4 exos pour en finir avec la tendinite	154
	SE BÂTIR UN CORPS SOLIDE	156
CLÉ 9	Par ici les fesses en acier, le dos et les genoux costauds	
	Un booty d'acier, pour rendre de la force au corps	160
	Des genoux costauds pour ne plus vous lâcher	166
	Un dos puissant et des épaules stables	168
	<i>Sois bienveillant avec les autres – mais surtout avec toi-même</i>	173
	SAVOIR SE MOBILISER OU S'ÉTIRER	174
CLÉ 10	Telle est la bonne question !	
	Étirement ou mobilité, ce n'est pas pareil	178
	Comment et quand ? Mode d'emploi	184
	UN PROGRAMME DE 8 SEMAINES	184
	Pour vous sentir bien dans dans votre corps	
	Mobilité	186
	Gainage dynamique	192
	Cardio	196
	Force	198
	Finisher	200
	Semaine 1	201
	Semaine 2	202
	Semaine 3	204
	Semaine 4	206
	Semaine 5	208
	Semaine 6	210
	Semaine 7	212
	Semaine 8	214
	Conclusion	219
	Remerciements	221

*À Tania, ma femme, et mes deux enfants,
qui seront toujours mes plus belles sources d'inspiration.*

Si vous lisez ces quelques lignes, c'est que vous souhaitez reprendre votre santé en main. Et je vous en félicite... Mais par où commencer ? Comment BIEN faire ?

Je suis kinésithérapeute libéral depuis dix ans, enseignant en thérapie manuelle et je suis passionné de vulgarisation médicale.

Dans ce livre, j'ai eu à cœur de résumer tout ce j'explique à mes patients chaque jour. Comprendre le corps humain, c'est acquérir le langage de soi-même.

Pour cela, j'aime parler simplement, avec humour et bienveillance.

J'ai imaginé ce livre en dix clés comme autant d'interrogations que vous vous posez quand vous franchissez la porte d'un cabinet médical.

Le mal de dos, la tendinite, les douleurs articulaires et musculaires : comment les soigner ?

Comment avoir LA « bonne posture » ?

Comment perdre du poids durablement ?

Comment se remettre au sport ?

Mais j'aborde aussi ces sujets dont vous n'osez pas forcément parler en consultation : les complexes, les cicatrices, l'estime de soi, la charge mentale, le regard des autres...

En dix ans de pratique, j'ai appris à écouter, les dits et les non-dits.

J'ai appris à lire dans les maux et dans les corps.

C'est de tout cela dont j'ai envie de parler, sans tabou et avec des réponses concrètes.
Celles de la vraie vie.

Avec ce livre, vous allez comprendre comment fonctionne votre corps, pour ENFIN vous réconcilier avec lui et même commencer à l'aimer...

Il y aura un peu de théorie, pas mal d'humour — du moins, je l'espère ;-) — des illustrations et des photos pour vous aider, beaucoup d'exercices pour mettre en application ce que vous aurez appris. Vous connaîtrez enfin les solutions pour avoir un dos solide, pour mieux gérer la douleur. Vous aurez des pistes pour faire la paix avec vous-même et retrouver le chemin du... mouvement !

Et parce que j'avais envie de vous accompagner jusqu'au bout, en bonus, je vous ai préparé un programme de huit semaines de fitness adapté à chacun d'entre vous (oui, oui, c'est possible !), pour retrouver la forme, avec des vidéos explicatives, accessibles via des QR codes.

Ce livre, c'est TOUT ce que j'ai toujours rêvé de dire à mes patients pour qu'ils puissent reprendre confiance en eux et dans leur corps.

Grégoire





COMPRENDRE COMMENT LE CORPS FONCTIONNE

*Le b.a.-ba de l'anatomie
du corps humain*

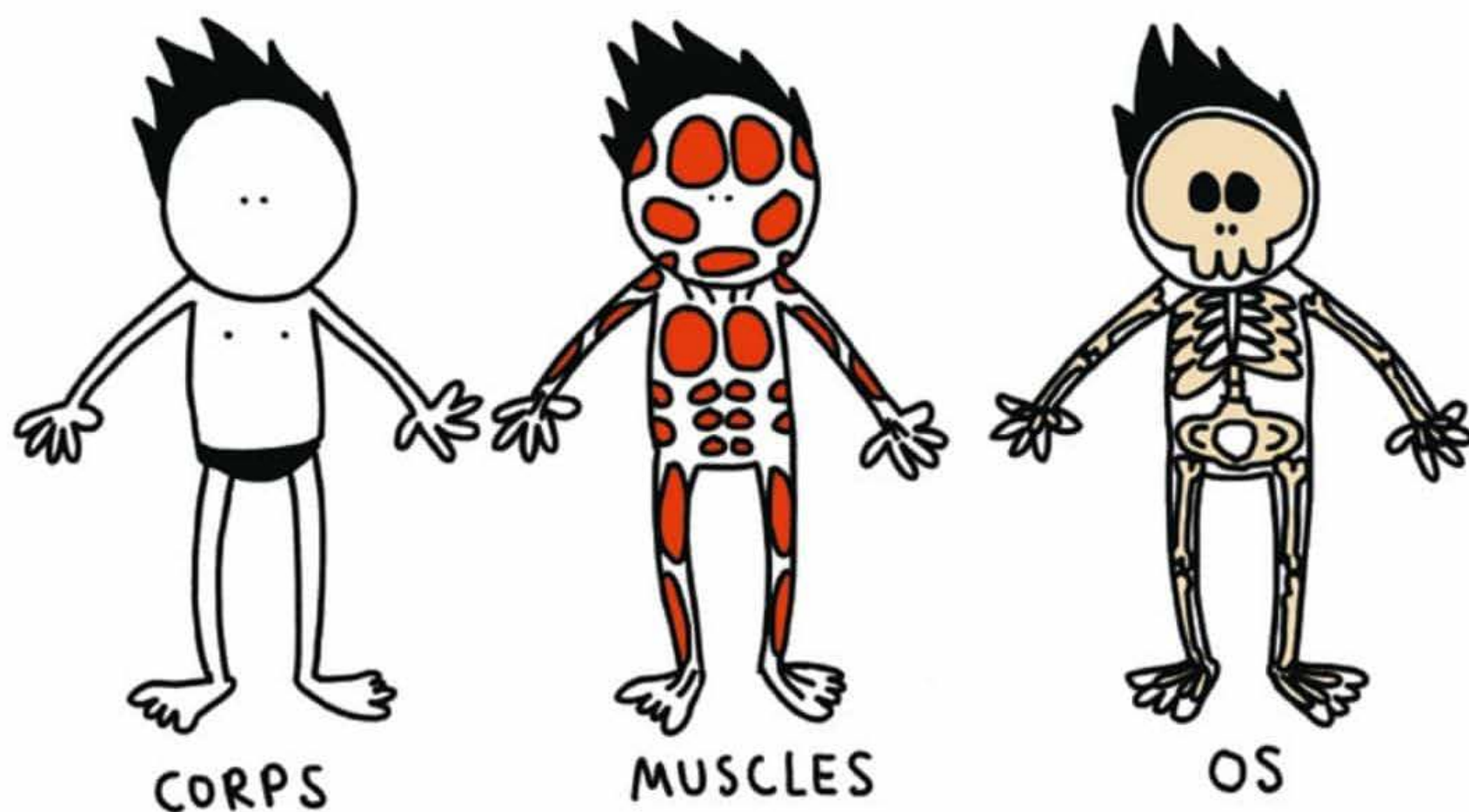
Ce premier chapitre a pour but de synthétiser TOUT ce que vous devez savoir pour comprendre le corps humain, en particulier le système musculo-squelettique.

Mon prof de maths de quatrième disait toujours : « Certaines choses vont sans dire, mais ça va quand même mieux en le disant. » J'ai détesté les maths à cause de lui, mais je dois reconnaître qu'il avait raison : on n'a rien sans travail.

Rassurez-vous, je ne vais pas vous faire travailler, mais dans ce chapitre, je vais revenir aux bases, sans vous offusquer, juste pour que tout le monde soit d'accord sur les mots, les notions, l'anatomie... Bref je vais vulgariser, en toute sécurité.

Mais qu'est-ce que le système musculo-squelettique ?

C'est l'ensemble des muscles, des tendons, des os et des ligaments (tissus qui relient les os dans une articulation) du corps humain. C'est ce système qui permet au corps de bouger. Autrement dit, c'est l'architecture du mouvement.

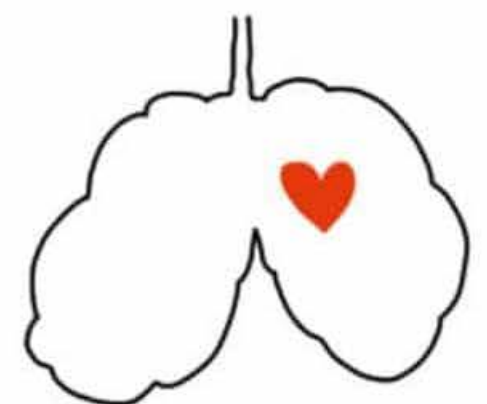




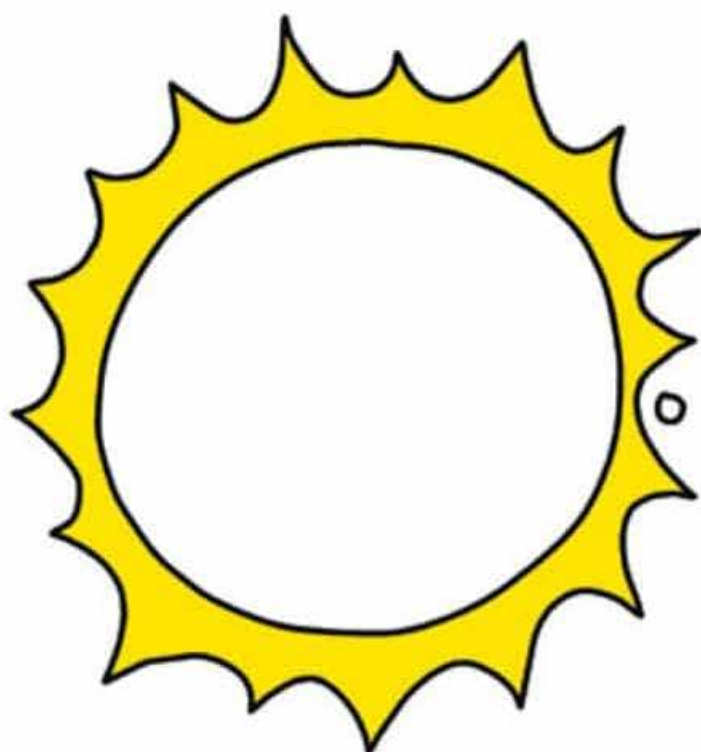
Pourquoi parle-t-on de système? Eh bien parce que ce système, comme le système cérébral (cerveau) ou le système cardio-respiratoire (cœur-poumon), ou encore le système solaire, est régi par une certaine logique. Et la compréhension de cette logique, c'est ma spécialité!



SYSTÈME CÉRÉBRAL



SYSTÈME
CARDIO-RESPIRATOIRE



SYSTÈME SOLAIRE



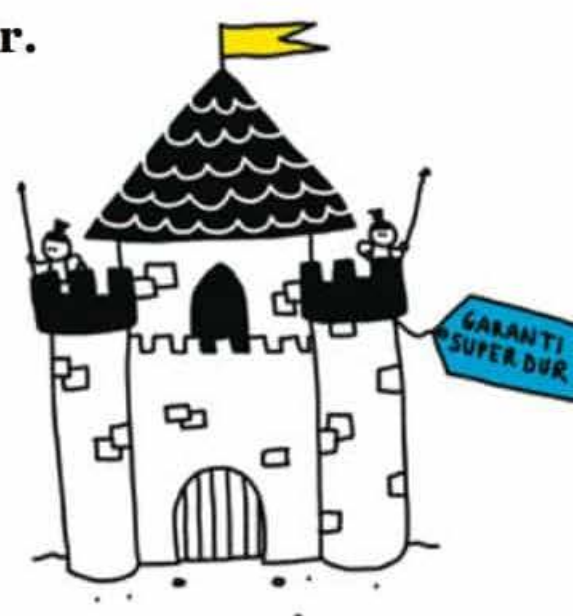
LES OS

Pas d'os, pas de squelette

Un os, c'est dur. Genre méga dur.
Oui mais encore ?

1 Les os forment l'architecture du corps.

Le squelette est composé, à l'âge adulte, de 206 os qui, empilés les uns sur les autres, font en sorte que vous êtes plus solide qu'une moule.



OS = DUR



MOULE = PAS D'OS = TOUT MOU

2 Les os sont vivants et reliés par une articulation.

Et l'articulation, c'est genre MÉGA important : sans les articulations, on ne pourrait pas bouger. L'os en lui-même n'est pas innervé. C'est-à-dire que si on le casse, l'information de la fracture ne sera pas envoyée au cerveau. Un peu comme quand tu esquintes la portière de ta voiture : ça fait mal au cœur, mais tu ne sens rien*.

Mais alors, pourquoi on a mal ? Ce qui fait mal, c'est tous les éléments autour de l'os (ligaments, capsule, tendon, muscle, etc.), en particulier concentrés autour des articulations. C'est pour cela qu'on a souvent mal au dos, à l'épaule, au genou et pas à T9 (la 9^e vertèbre thoracique), à l'humérus ou au fémur.



*Même si tu es très attaché à ta voiture, tu ne peux pas ressentir sa douleur.

3 Le meilleur moyen de renforcer un os, c'est de l'utiliser.

Pour garder des os solides (et durs!), il faut les soumettre régulièrement à des contraintes. À l'inverse, le meilleur moyen de fragiliser un os, c'est de ne pas l'utiliser. Arrêtons-nous sur ce point, car il est capital.

Pendant longtemps, nous avons considéré que sport et le travail étaient mauvais pour les os et donc pour les articulations. Que ces deux activités favorisaient l'arthrose notamment.

Or attention *[roulement de tambour]*, c'est complètement **FAUX**!

Alors, complètement faux, je m'emporte un peu, mais du moins ce n'est pas vrai.

Voyons cela ensemble. Car pour comprendre le reste du livre, il est nécessaire (en gros ce n'est vraiment pas le moment de piquer du nez) de comprendre ce qui suit.

► De la cellule au cerveau

Je vais vous présenter **la cellule**.

La cellule, c'est l'élément qui compose **un tissu**.

Et un tissu, c'est ce qui compose **un organe**.

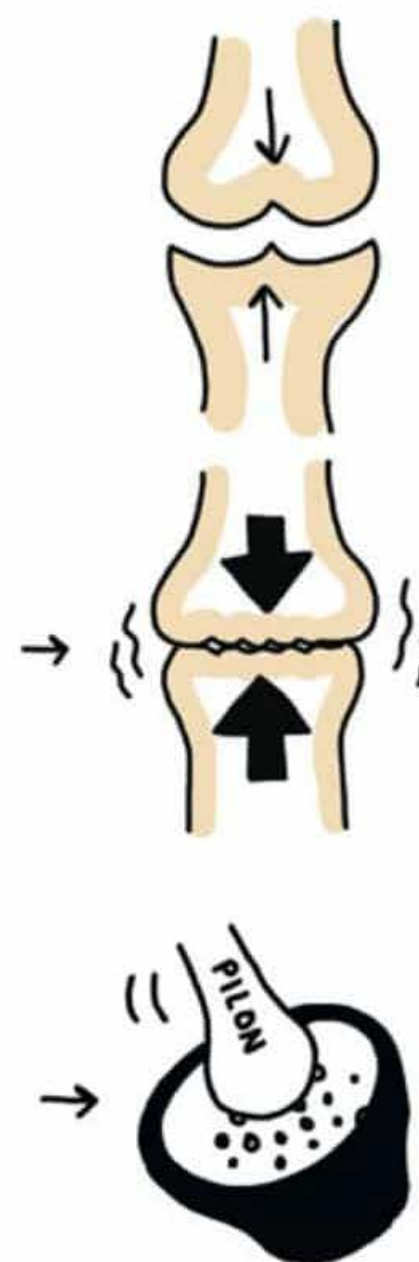


Zoom sur

L'ARTHROSE C'EST QUOI?

C'est le nom donné à la pathologie qui touche les articulations, occasionnant douleur, gonflement et qui gêne le mouvement. Elle serait liée à l'usure de l'os.

Travail + sport = frottement de l'os
= pilon au fond d'un bol = usure =
arrêts du travail et du sport = **FAUX**!



TES OS, TON CARTILAGE,
TA JEUNESSE, TES ESPOIRS...

Pour que tout le monde comprenne, disons que :

- la France est le corps humain, la ville de Paris, un organe ;
- le tissu est l'avenue des Champs-Élysées ;
- le n° 127 est un petit ensemble de cellules et l'appartement B72 du n° 127 est une cellule.



L'appartement B72 de l'avenue des Champs-Élysées vit sa vie bien tranquillement, à son échelle, pour le bien de sa ville, Paris, qui elle-même fonctionne pour le bien de son pays, la France. *[Marseillaise]*

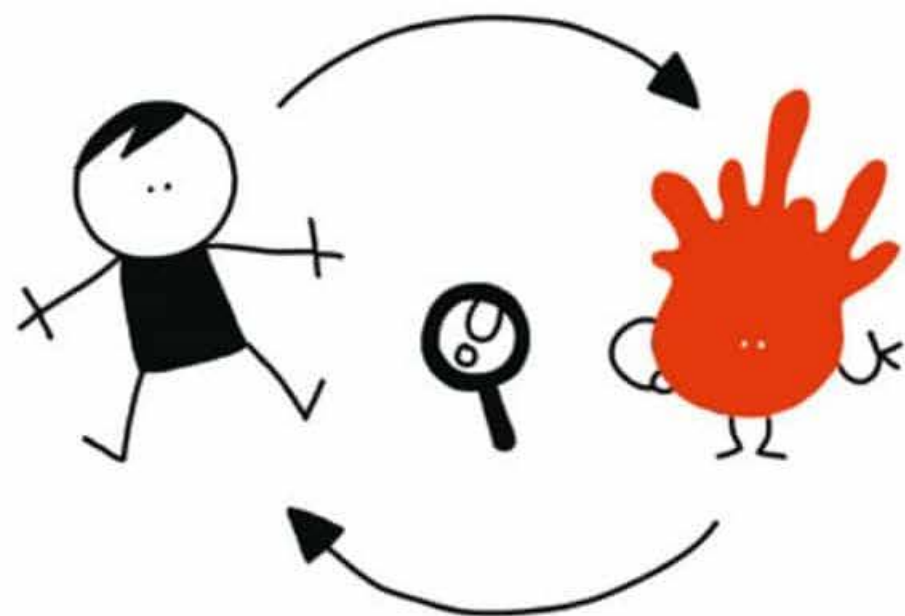


On comprend qu'individuellement, une cellule n'a pas d'intérêt majeur à l'échelle du pays. Ni même à l'échelle de la ville. En revanche, un ensemble de cellules qui commence à disjoncter aura une action sur la ville, et parfois sur le pays tout entier.

Imaginons. Si quelques appartements de l'avenue des Champs-Élysées venaient à brûler, les commerces alentour connaîtraient des répercussions directes, la ville aussi. Et enfin le pays.

C'est donc une question d'échelle. Les petites choses gouvernent les grandes, même si on ne les voit pas. À l'inverse, si on ne s'attarde que sur une petite chose, on délaisse les grandes.

Il faut donc, pour comprendre le corps humain, avoir en permanence **une vision à plusieurs échelles**.



► L'adaptation

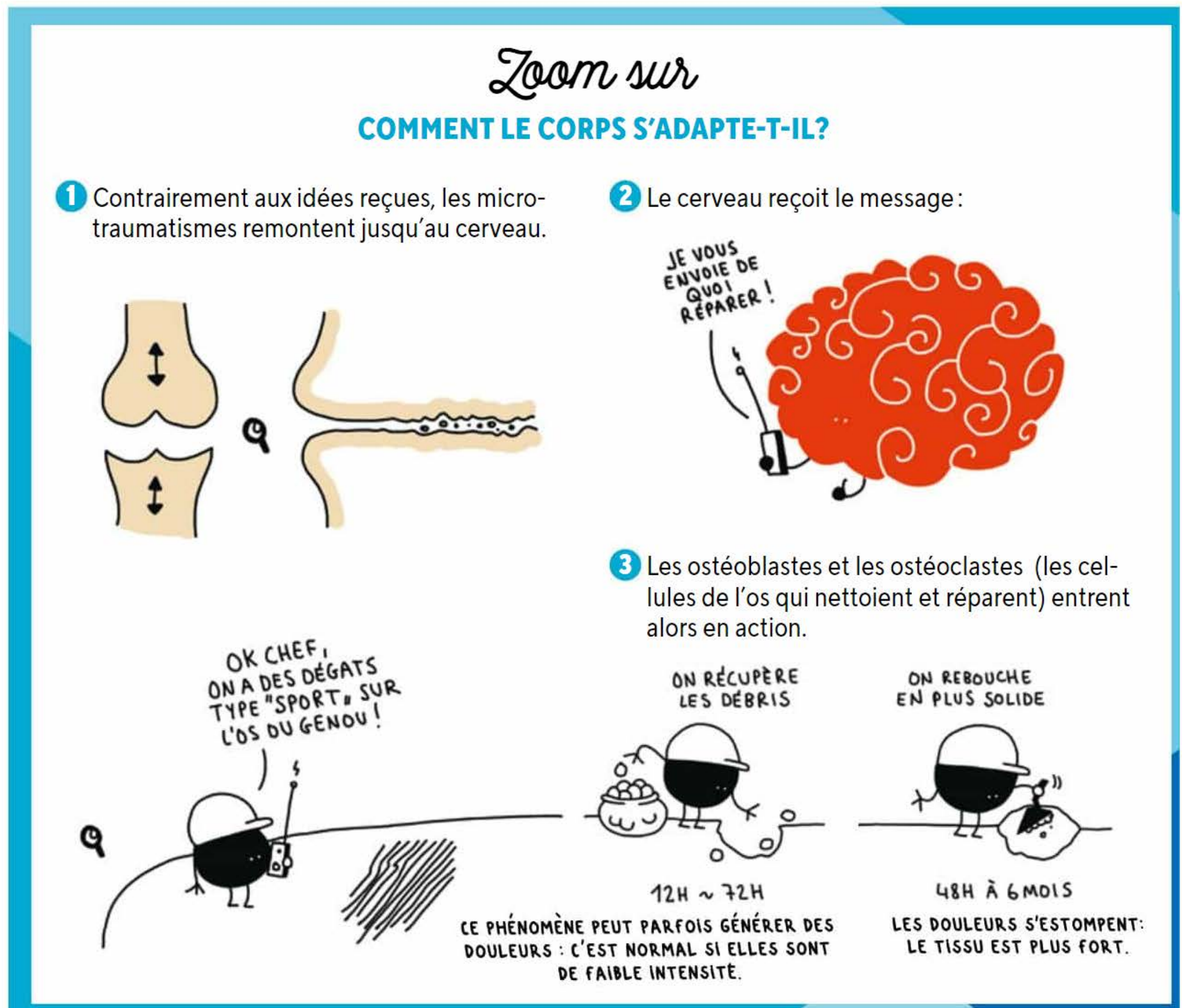
Revenons à nos os.

Contrairement à l'idée communément reçue, l'os devient plus solide quand il est soumis à des contraintes. En fait, c'est assez logique.

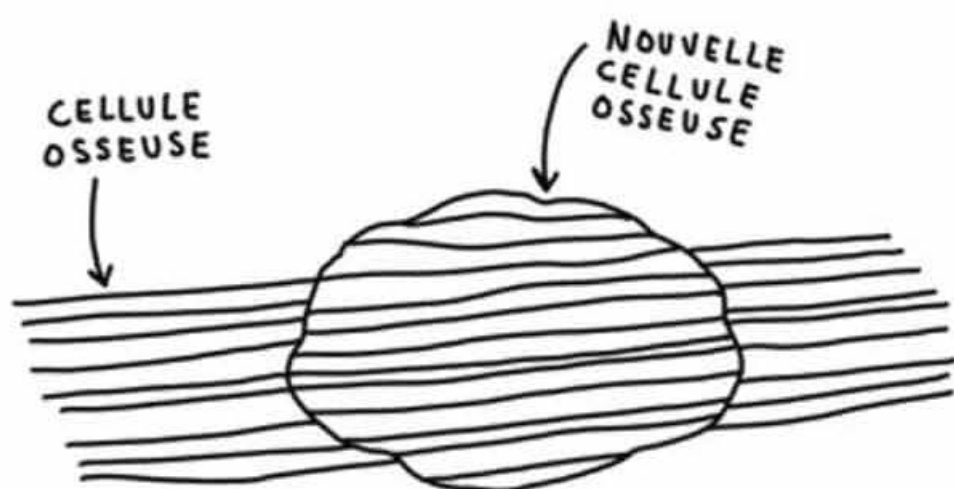
Le but du jeu de l'espèce humaine, c'est de survivre, coûte que coûte.

Aussi, quand le corps humain est exposé à quelque chose, il s'adapte. Et le mot que je vais vous demander de retenir, c'est "ADAPTATION". Car c'est de ça dont il s'agit.

Quand on soumet l'os à une contrainte (par exemple, marcher 1 km), à chaque pas, le poids du corps vient entrechoquer les os et créer des microtraumatismes. Mais le corps va s'adapter !

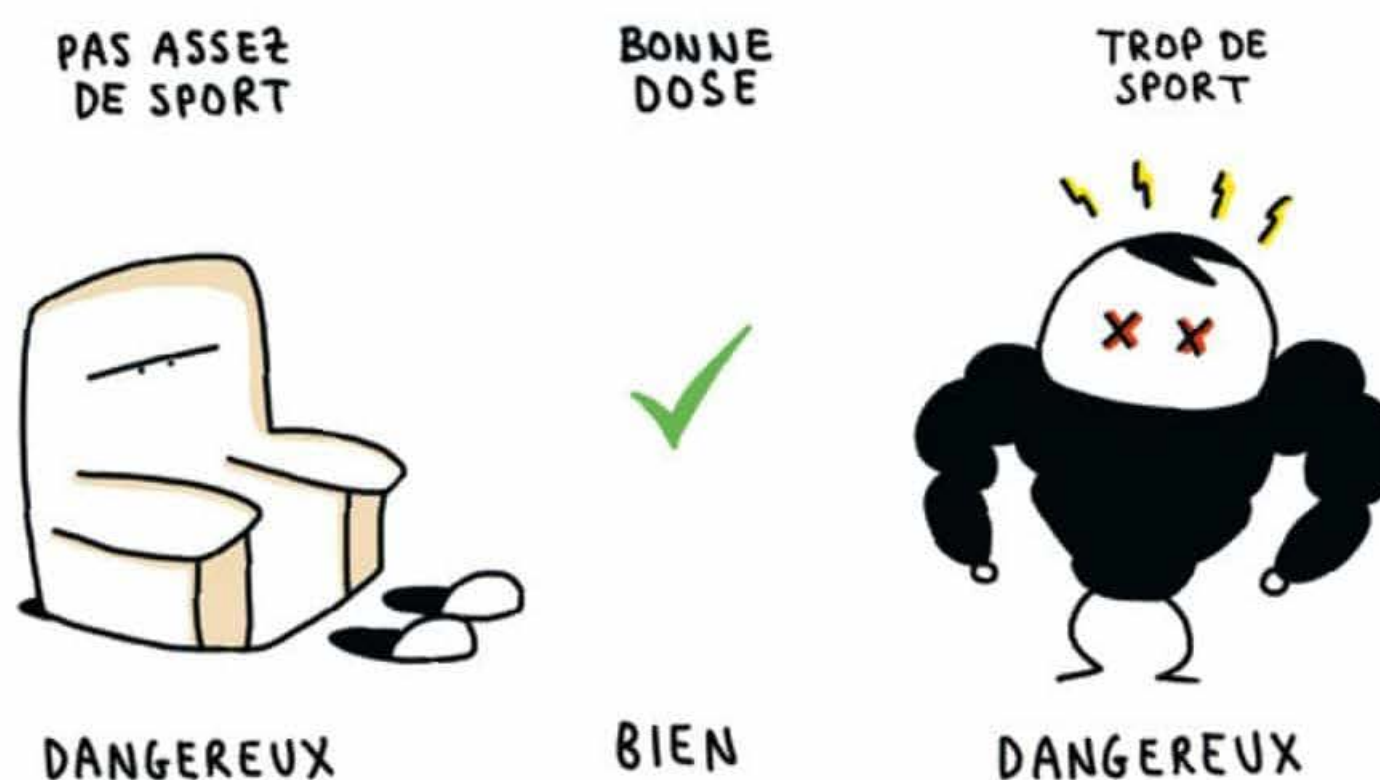


Le corps s'adapte, il envoie donc des cellules nettoyer et réparer les microtraumatismes, mais ça prend du temps.



C'est pour cela que le sport ou le travail sont considérés comme nocifs. Car alors, on ne parle pas d'une chose pourtant indispensable : **le contexte**.

On peut résumer la chose simplement :



Ce schéma vaut pour TOUT le système musculo-squelettique.

- ▶ La vraie question n'est plus : « Est-ce que le sport est bon ou mauvais ? Mais plutôt : Quelle quantité de sport est la bonne pour moi ? »

C'est un peu comme si vous faisiez un gâteau au chocolat.

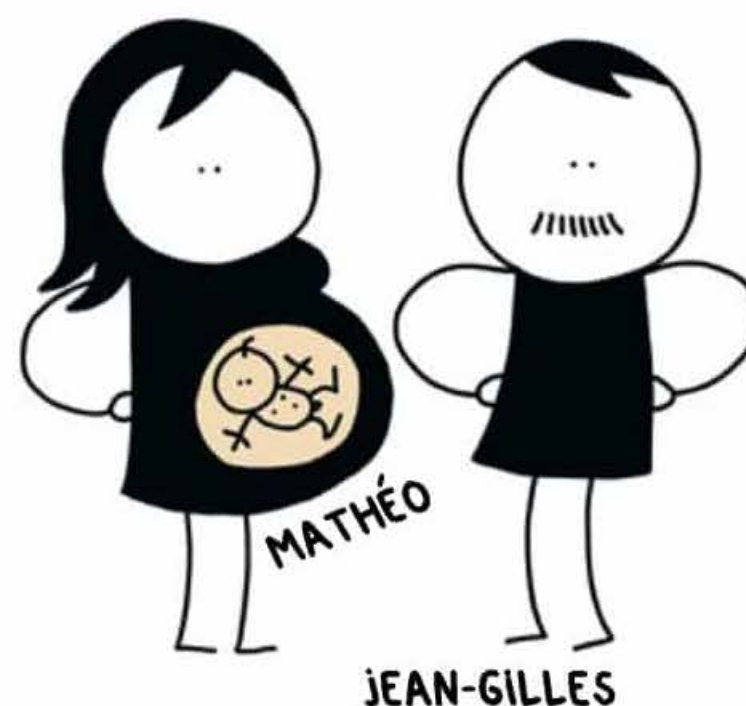
Les œufs, c'est bon ou mauvais ?

Pas d'œufs = pas de gâteau.

Trop d'œufs = une omelette au chocolat.



Le corps s'adapte pour survivre, toujours. Mais pour cela, on l'a vu, il a besoin de temps. Et le paradoxe du temps, c'est que plus il passe, plus on perd ses capacités d'adaptation. Ainsi, entre 0 et 9 mois intra-utérins, on s'adapte plus qu'entre 32 ans et 9 mois : en 9 mois, pendant que Jean-Gilles s'est laissé pousser la moustache, Mathéo, lui, s'est laissé pousser 2 reins, 12 mètres d'intestin et un kiki de 3 cm.



► **Moralité? Soyez patient.**

Quand vous marchez 1 fois 1 km, il se passe des micro-transformations dans votre corps. Mais si vous marchez tous les jours pendant 3 mois, alors votre corps se dira : « Marcher, c'est la norme, il faut donc que je survive à cela. Je vais m'endurcir, développer mes muscles, mon cœur, mes poumons pour ne pas m'arrêter entre la boulangerie et la maison. »

► Retenez que **c'est l'accumulation de petits changements qui change le corps**. De même que c'est l'accumulation de petits appartements qui changent une rue, puis un quartier, puis une ville, puis un pays.

Notre capacité d'adaptation varie en fonction des tissus. Or la capacité d'un tissu à s'adapter dépend de sa **vascularisation**, de l'apport en sang qui contient tous les éléments nécessaires à l'adaptation. Ainsi, certains tissus richement vascularisés comme la peau s'adaptent très vite ; d'autres, comme le cartilage ou les ligaments, presque pas. En cas de non-vascularisation (rupture totale du tissu), le tissu meurt.

Voici les délais moyens d'adaptation des tissus (s'il n'y a pas de complication) :

- peau : de quelques minutes à quelques semaines ;
- muscles : de quelques jours à 3 mois ;
- os : de 3 semaines à 3 mois ;
- ligament : de 3 semaines à 6 mois ;
- nerfs : de quelques jours à 3 ans ;
- tendon : de 3 semaines à 3 ans.

Et là, vous commencez à comprendre pourquoi les tendinites durent longtemps...



En résumé

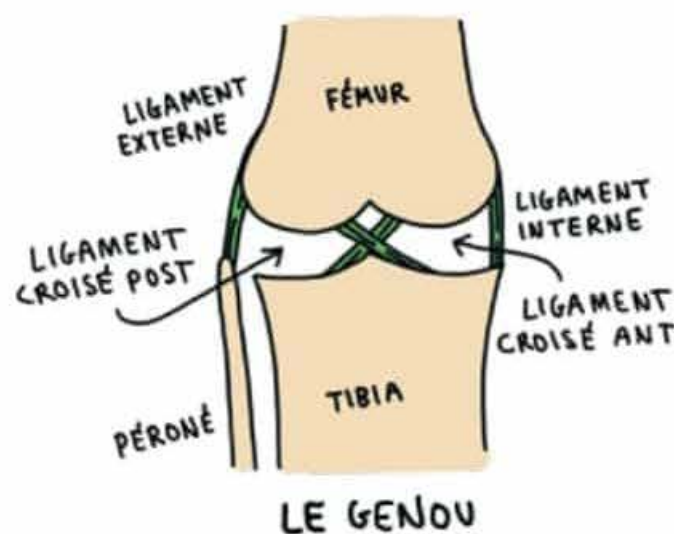
- L'os est très solide.
- Il est un composant majeur de l'articulation.
- Il se solidifie quand il est soumis à un effort.
- Pas assez d'effort = pas d'adaptation.
- Trop d'effort = pas assez de temps pour s'adapter.



LE LIGAMENT

On attache tout ça !

Le ligament est un tissu dur, mais suffisamment souple pour relier deux os autour d'une articulation.



Si le ligament permet le mouvement, il évite aussi aux os de trop bouger. Quelques particularités bonnes à savoir :

- Le ligament n'a pas la possibilité de se contracter, contrairement au muscle.
- Il assure la stabilité passive (puisque'il ne se contracte pas) d'une articulation.
- Il est faiblement vascularisé, donc il met du temps à cicatriser.

Quand un ligament se déchire un peu, on parle d'**entorse**. Quand il se déchire entièrement, on parle de **rupture** (par exemple, rupture du ligament croisé). Une fois rompu, seule la chirurgie permet une réparation. Il n'est cependant pas toujours nécessaire d'opérer, car il existe un autre moyen de stabiliser une articulation : les muscles.

Zoom sur

TENDON-LIGAMENT-MUSCLE: QUI FAIT QUOI ?

LE LIGAMENT



LE MUSCLE



LE TENDON







LES MUSCLES

Indispensables pour bouger

Une chose importante à savoir : ce sont les muscles qui permettent le mouvement ! Lorsque les muscles se contractent, ils bougent l'os. Certains muscles s'accrochent aux os par des tendons – nous y reviendrons p. 146. Voici 2 éléments à retenir.

OK CERVEAU :
ENVOIE UNE CONTRACTION
DU SOLÉAIRE G À 34% DE
PUISSANCE EN CONCENTRIQUE
SUR 1,7 CM PUIS À 37%
JUSQU'À 38° DE DORSI-FLEXION.
PUIS, RELÂCHE LE QUADRICEPS
DROIT DE 18% EN EXCENTRIQUE
JUSQU'À 12° DE FLEXION DE
HANCHE ET 16% DE FLEXION DU
GENOU. ON MAINTIEN LES
LONGISSIMUS DORSI EN RÉSTANCE
ISOMÉTRIQUE, AVEC RELÂCHEMENT
DE LA CEINTURE SCAPULAIRE, EN
ROTATION CONTRALATÉRALE PAR
RAPPORT À LA CEINTURE PELVIENNE, ETC.

VOUS ÊTES
IMPRESSIONNÉS
PAR CE QUE JE
COMMANDE ?
ALORS IMAGINEZ
QUE LÀ, JE NE
PARLAIS QUE DE
LA MARCHÉ !

IMAGINEZ
QUAND JE
FAIS L'AMOUR
...



1 Les muscles créent le mouvement grâce au cerveau !

Le cerveau envoie un message, ce message circule dans le nerf des muscles concernés. Les myofibrilles (les cellules qui composent le muscle) se contractent. En se contractant, le muscle se rétracte. C'est la coordination de contraction-décontraction des muscles qui crée le mouvement. Le message nerveux est extrêmement complexe !

2 Les muscles ont une capacité biomécanique variable

OK, j'utilise un mot technique mais il est très simple à comprendre : la capacité biomécanique, c'est tout simplement **la force du muscle**. C'est ce qu'il est capable de réaliser par rapport à ses capacités. Par exemple, au moment où vous lisez

ce livre, la capacité biomécanique des muscles de vos doigts vous permet de tenir ledit livre dans votre main. Cette capacité biomécanique varie en fonction de différents facteurs, comme le poids : si le livre pesait 2 tonnes, vous seriez incapable de le porter. Ou bien si on vous l'envoyait à 90 km/h, la capacité biomécanique de vos muscles ne serait pas apte à l'attraper. Pourquoi je vous explique cela ? Encore et toujours pour la même chose : l'importance du contexte. Pour comprendre le fonctionnement du muscle, vous devez intégrer qu'il répond à des lois **physiques**, donc à un **contexte**, et uniquement à ça.

Par exemple :

- Porter un livre de 200 g 3 minutes, ce n'est pas comme porter un livre de 10 kg pendant 15 minutes.
- Marcher 5 minutes 1 fois par semaine, ce n'est pas pareil que de courir 2 heures tous les 2 jours.
- S'entraîner au CrossFit à 120 % 5 fois par semaine, ce n'est pas la même chose que d'y aller à son rythme 2 fois par semaine.

► Afin d'éviter un maximum les douleurs articulaires, ou en limiter leurs conséquences, vous devez avoir **des activités qui correspondent aux capacités biomécaniques de chacun de vos muscles.**

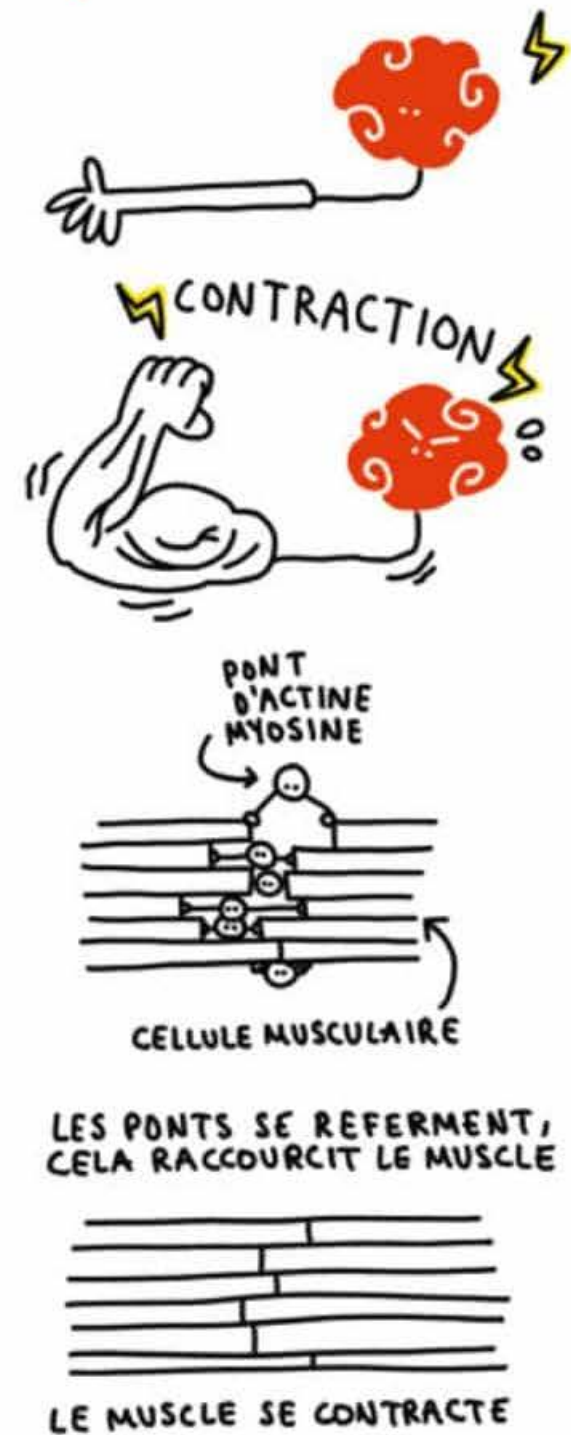
Prenons l'exemple d'une femme de 32 ans. Un an après son accouchement, elle aimerait se mettre au CrossFit. Bonne idée ? Eh bien, cela dépend : son périnée est-il capable d'encaisser suffisamment de contraintes pour retenir l'urine ? Les muscles de ses épaules sont-ils aptes à encaisser 60 tractions ? Les muscles de son dos sont-ils capables de porter 60 x 20 kg (en plus de rester assise toute la journée et de donner le bain à Bébé le soir) ?

► **Le seul moyen de savoir ce que le corps peut ou ne pas faire, c'est de le tester.** Le corps humain est capable de s'adapter.

On commence donc par faire un exercice de difficulté faible. On regarde pendant 48 heures comment le corps encaisse : est-ce qu'on a des courbatures, des douleurs, des gênes ? Où ? Quand ? Comment ? Puis, on augmente progressivement le niveau.

Ce mode de fonctionnement **se nomme la quantification de stress mécanique** : on évalue les contraintes sur les muscles et on adapte en augmentant si le corps ne marque aucun signe de fatigue. Au contraire, on diminue si des douleurs apparaissent. Le but étant de construire des muscles qui soient capables de créer du mouvement, *in fine* de répondre à nos envies. Bref, on organise l'adaptation.

Zoom sur UN MUSCLE, COMMENT ÇA SE CONTRACTE ?



En résumé

On comprend donc que le corps humain peut toujours **PROGRESSER**. Même si parfois, pour cela, il faut d'abord un peu régresser. On me demande souvent comment éviter d'avoir mal ; je réponds toujours que la douleur n'est qu'une information, qu'il faut redonner le mouvement que votre corps peut tolérer et qu'ensuite la douleur diminuera. Le corps s'adapte, mais c'est à nous de créer sa transformation.



LE MOUVEMENT

C'est la vie!

Je vais aller droit au but : le mouvement, c'est la vie. De la plus petite cellule à des populations entières de cellules, la vie est faite de mouvement. J'aime dire qu'il existe autant de manières de bouger que d'individus. Mon job à moi (la kinésithérapie, en grec, signifie la « thérapie par le mouvement »), c'est que chacun puisse avoir sa propre notice d'utilisation. Car malheureusement, l'homme n'est pas livré avec son mode d'emploi.

1 Alors on bouge ?

Parfois, on a l'impression qu'il n'existe que 2 règles :

- Bouger, c'est bien.
- Pas bouger, c'est pas bien.

Il existe un énorme flou artistique autour du mouvement.

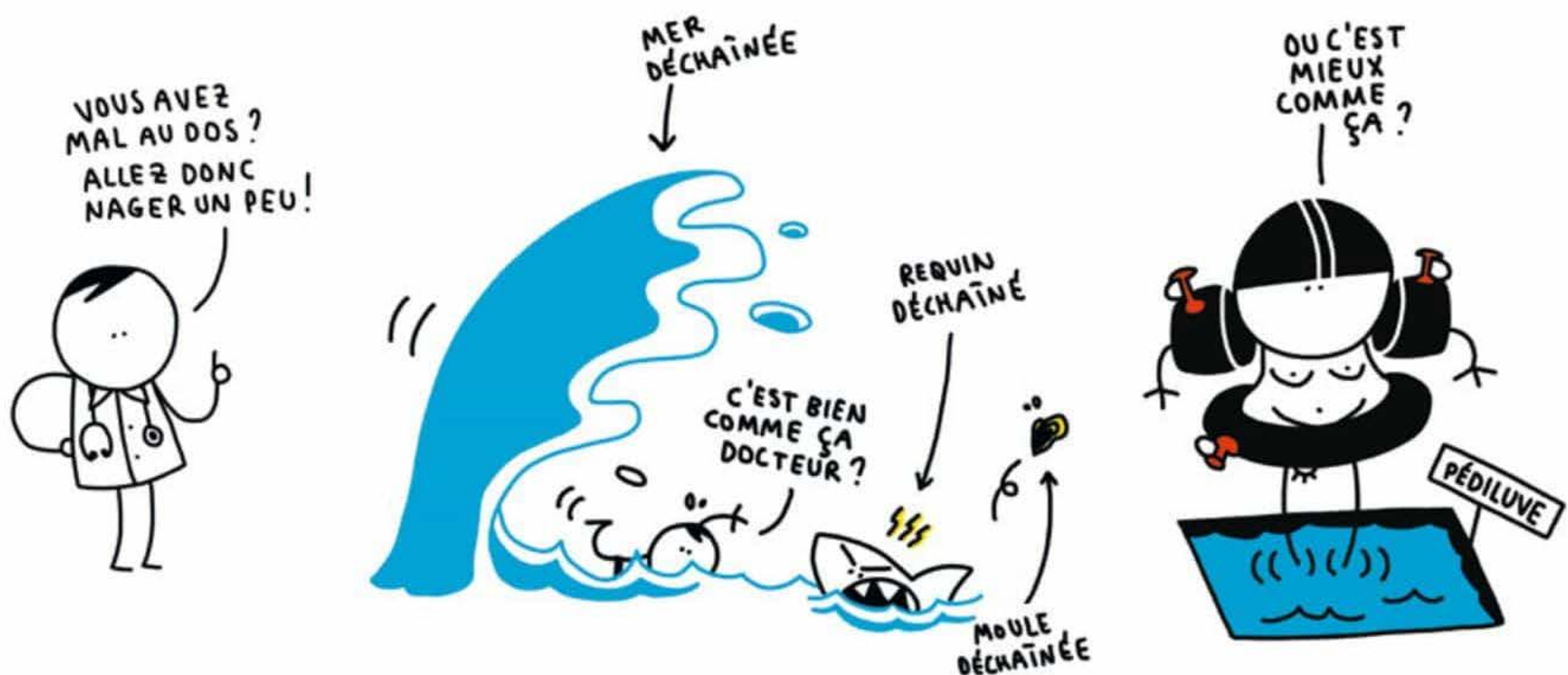
On vous dit : « mangez, bougez », puis, dès que vous avez mal, on vous dit de tout arrêter. Ça donne à peu près ça :

- « Il faut courir, c'est bon pour le cœur. Vous avez mal au genou quand vous courez ? Arrêtez de courir. »
- « Faites du sport, c'est bon pour la santé. Mais faites attention, vous risquez de vous blesser. »

C'est un peu comme si on disait à un enfant : « Va jouer dehors, mais reste à la maison, tu seras plus en sécurité. » Ça n'a pas de sens... mais c'est de là qu'est venue la fameuse idée reçue : « Va à la piscine : ça te fait du sport et au moins, ce n'est pas mauvais pour les articulations. »

La question d'aller nager pour soigner son mal de dos est à mon sens absurde. Mettre les gens en slip et bonnet de bain n'est pas plus indiqué que n'importe quel autre sport. La question, c'est plutôt : qu'est-ce que la **personne peut faire et en quelle quantité ?** Ce n'est pas l'effort ni la contrainte qu'il faut éviter. Le meilleur sport pour votre dos, c'est celui que vous aimez, du moment que **vous respectez la mise en contrainte progressive de votre corps.**





- Vous aimez courir ? Commencez par 5 km à vitesse moyenne.
- Ça vous fait mal ? Courez 1 km à vitesse lente.
- Ça vous fait encore mal ? Faites 200 m en marchant.

► Ce qui compte pour avoir des résultats, **ce n'est pas l'intensité mais la répétition**. Faire du sport, ça ne veut pas dire courir à fond les ballons une fois tous les 15 jours. C'est être assidu 2 à 3 fois par semaine, à intensité modérée jusqu'à poussée, en fonction de votre expérience et de votre calendrier sportif. On ne peut pas être à 100 % toute l'année !

2 **Bouger ou mourir, il faut choisir.**

Je sais que cela fait beaucoup d'informations d'un coup, aussi, je profite de votre concentration pour enfoncer le clou. Prenez quelques secondes pour lire ce qui suit :



Prenez maintenant quelques secondes pour réellement vous poser les 2 questions suivantes :

- Pensez-vous que l'on puisse vivre toute une vie sans douleur ?
- Quand vous souffrez, qu'est-ce qui est le plus dur à supporter ; la douleur physique ou l'inquiétude générée par la douleur physique ?



Si vous êtes 100 % honnête avec vous-même, normalement, c'est l'inquiétude qui est la plus lourde à supporter.

L'inquiétude de ne pas pouvoir faire de sport pendant 3 mois.

L'inquiétude d'être malade plusieurs jours.

L'inquiétude que cela cache quelque chose de plus grave.

L'inquiétude que cela soit le « début de la fin ».

En tant que kiné, mon quotidien, c'est de rassurer les gens. Je reste toujours vigilant en cas de signes d'alerte. Mais dans l'immense majorité des cas, si les patients sont assidus dans leurs exercices, les douleurs finissent par partir, un peu comme elles sont venues, et le retour à la vie reprend son cours normal.

3 Accepter que la douleur fasse partie de la vie.

À titre personnel, j'ai cependant une philosophie qui, je l'admets, ne convient pas à tous. Elle peut paraître un peu dure, mais je vous assure qu'elle permet de rester toujours optimiste. Car oui, je le redis : la vie, ça fait mal. Vieillir puis mourir est la meilleure chose qui puisse nous arriver. Car ne pas vieillir, ça veut dire mourir jeune. Nous vivons dans un culte de la jeunesse qui fait passer la vieillesse pour une tare, mais c'est complètement faux ! N'ayons pas peur de vieillir car c'est inéluctable, assumons au contraire avec bienveillance notre « dégénérescence » afin de pouvoir profiter librement de nos capacités. Et c'est là où ça devient positif ! À partir du moment où l'on admet qu'un jour ou l'autre, la vie peut mal tourner, on est déjà préparé mentalement. Et lorsque cela arrive réellement, non seulement on est reconnaissant pour toutes ces années où l'on a eu la paix, mais en plus, on peut avancer. Recomposer avec la nouvelle situation. On peut accepter. On peut évoluer.

► Pourquoi je vous dis tout cela ?

Parce que j'ai vu trop de gens baisser les bras face à la maladie, à un accident. Non pas parce que c'est trop dur, trop douloureux, trop long, trop cher. Ils baissent les bras parce qu'ils ne savent pas recomposer. Ils ne savent pas accepter. Ils restent dans le déni.

Attention, je ne dis pas que la maladie ou la douleur n'existent pas. Je ne dis pas qu'elles ne peuvent pas vous gâcher la vie. Je dis que si l'on veut continuer à avancer dans la vie même si elle nous joue un sale coup, on ne doit pas regarder en arrière. Ne



perdez pas votre énergie à vous juger ou à culpabiliser car la vie est d'une complexité telle que parfois, il n'y a rien à comprendre.

Allez expliquer à Tom pourquoi un arbre lui est tombé dessus lors d'une balade en forêt en plein été, ou à Romain pourquoi il a eu un accident de voiture pendant son voyage de noces.

Allez expliquer à Ariana pourquoi elle a fait un AVC en accouchant.

Allez expliquer à Mélanie pourquoi un mec l'a poussée sur les rails du métro, ou à Tony pourquoi il ne pourra plus jamais jouer au basket.

Toutes ces histoires sont malheureusement celles de mes patients, et j'en entends des semblables une fois par jour... La blessure, la maladie, la douleur font partie de la vie. Souvent, on les cache, car on en a honte. Mais nous avons tort. Nous devrions au contraire en être fiers. Porter nos cicatrices comme des armures fendues, signes que nous survivons à une vie injuste et douloureuse.



En résumé

Nous avons tous des cicatrices. Alors soyons prêts à nous battre contre nous-mêmes. Soyons prêts à être résilients. Et soyons optimistes. Car même si la bataille contre la maladie ou la mort est perdue d'avance, faites en sorte de livrer le plus beau des combats.





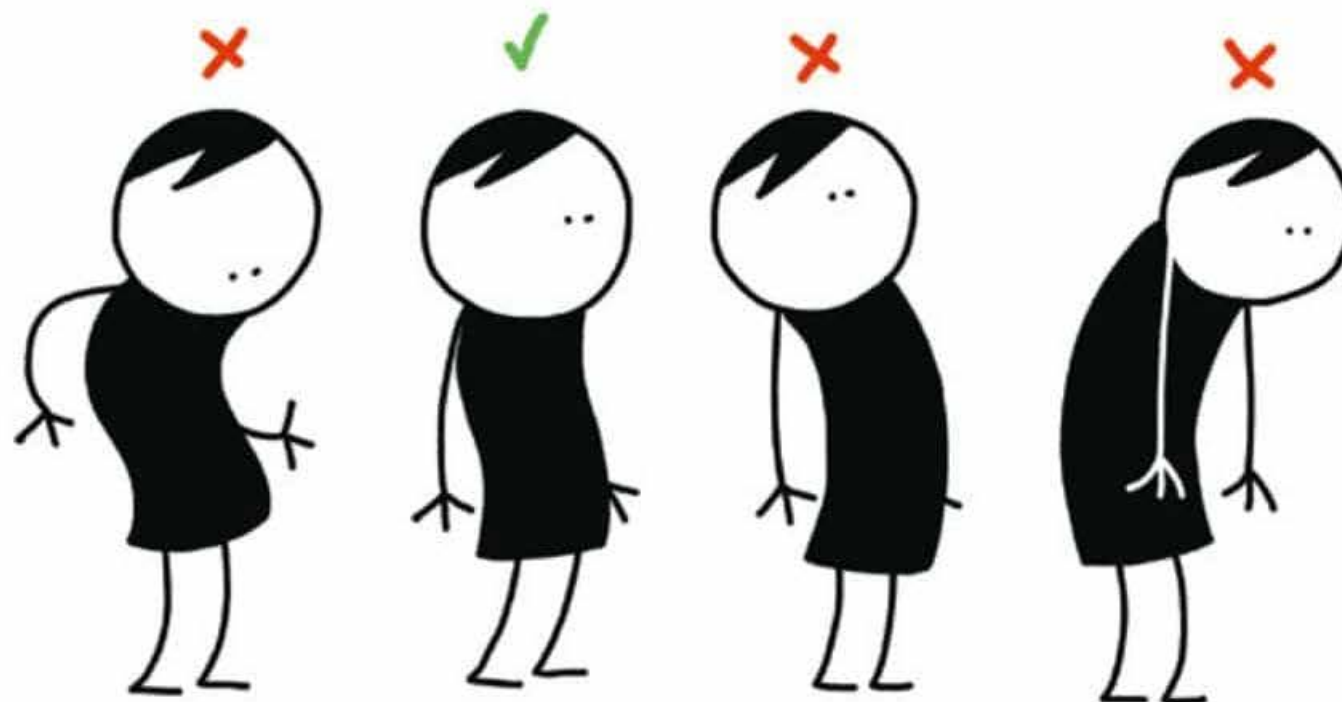
**AVOIR
UNE BONNE
POSTURE, UNE
QUESTION
D'ATTITUDE**

Lutter contre les idées reçues !

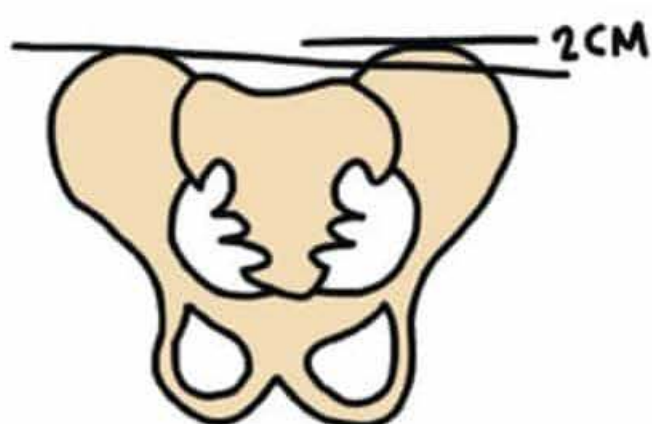
Vous vous apprêtez à lire le deuxième chapitre de mon livre et je vous remercie pour votre attention. Ici, je me dois d'être honnête, et comme certaines choses sont parfois difficiles à entendre, je vais y aller progressivement, étape par étape, afin que vous puissiez comprendre et, surtout, aller mieux. Je vais démonter les idées reçues fortement ancrées sur la posture.

Mais qu'est-ce qu'une « mauvaise » posture ?

La posture serait cette position qui nous définit, un peu comme une part de notre identité. En ce sens, avoir une posture « mauvaise » serait un problème à rééquilibrer. Mais qu'est-ce qu'une posture déviante ?



Ce serait par exemple quelqu'un qui ne serait pas droit, qui aurait une jambe plus courte que l'autre, un bassin décalé ou qui se tiendrait voûté comme un bossu.



Prenons l'exemple d'un bassin décalé. Vous pouvez avoir une légère différence de longueur de jambes (au fait, moins de 1,5 cm est considéré comme « normal ») Conséquence : vos os du bassin ne sont pas sur la même ligne. Vous n'êtes donc pas droit. Pour autant, avez-vous mal ? Non, pas forcément.



Première idée reçue : nous sommes droits.

► **EN VRAI, nous ne sommes pas des statues.**

Nous sommes des êtres mobiles. Notre posture change chaque fois que nous respirons. Vous n'êtes ni une maison, ni une statue, votre musculature bouge donc en permanence, que vous vous en rendiez compte ou non. La posture est donc un concept à évaluer en dynamique, pas en statique. Pas sur une photo, quoi.



Deuxième idée reçue : notre corps est déséquilibré.

► **EN VRAI, nous sommes tous légèrement asymétriques.**



6 MOIS
DE TENNIS,
20 ANS DE
CÉLIBAT

Désolé de vous le dire, mais nous sommes tous déséquilibrés. Est-ce vraiment un problème ?

À ce que je sache, vous êtes soit droitier, soit gaucher (rarement ambidextre), et vous avez un cœur à gauche et un foie à droite, un nez devant et une paire de fesses derrière... Alors pourquoi vouloir à tout prix être parfaitement symétrique ? !

D'ailleurs, on retrouve régulièrement des déséquilibres chez les sportifs de très haut niveau qui n'empêchent en rien la performance.

Mais alors, les problèmes posturaux n'existeraient pas ?

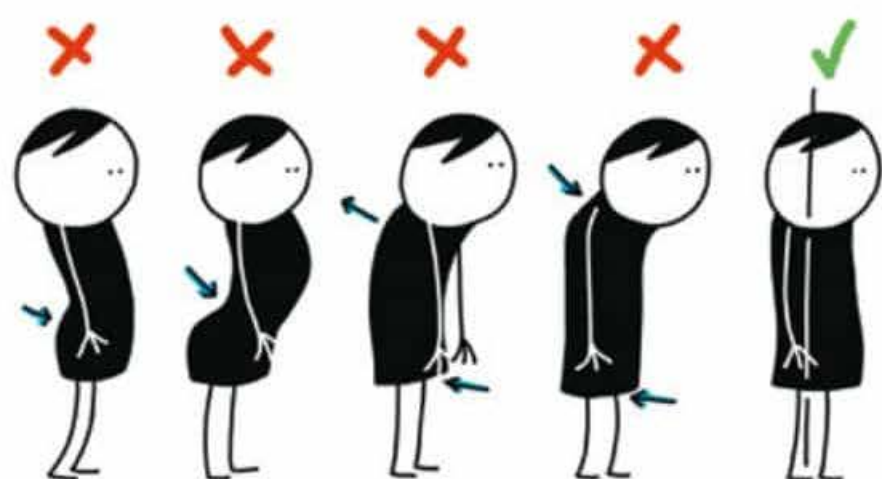
Si, mais accuser la posture revient à accuser la conséquence et non la cause. C'est ce que nous allons voir.





LA MAUVAISE POSTURE

Le mal du siècle?

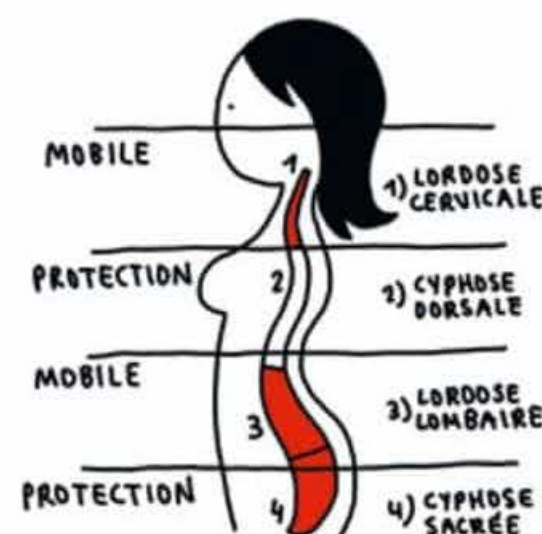


Avez-vous déjà vu ce type de schéma de la « bonne posture » ? Celle où le dos serait complètement droit ?

Nous avons tous entendu depuis que nous sommes enfants : « Tiens-toi droit sinon tu vas te faire mal au dos ! » ; « Attention à ton dos, tu vas te faire mal si tu te tiens comme ça ! »

Bon, eh bien tout ça, c'est faux !

Le dos est composé de courbures. En creux au niveau cervical et lombaire, qu'on appelle lordose. En bosse au niveau thoracique et sacré, qu'on appelle cyphose. Les lordoses cervicales et lombaires sont des zones de grande liberté de mouvements. Les cyphoses sont des zones de protection donc peu mobiles. Il est donc NORMAL que votre dos ne soit PAS DROIT.



En plus, nos courbures dépendent de notre génétique, de notre musculature, de nos antécédents sportifs, de notre boulot, et même de notre état mental.

Alors pour moi, dire à quelqu'un « tu te tiens mal », c'est aussi logique que de lui dire : « t'as une sale gueule ».

C'est pas cool et c'est culpabilisant. Est-ce que pour autant avoir une « sale gueule » crée des douleurs au visage ?

Autrement dit, avoir une mauvaise posture crée-t-il des douleurs ?



La vraie question à se poser n'est pas de savoir si esthétiquement ma posture est jolie ou pas. Mais plutôt : est-ce que la position dans laquelle je me tiens crée des douleurs ? Et là, le débat n'est plus du tout le même.

Car une position douloureuse se corrige très facilement ... en bougeant !

Exemple : j'ai mal quand je suis assis 8 heures par jour, ou quand je porte mon enfant, ou au volant.

Le problème quand on considère que le mal de dos vient d'une mauvaise posture, c'est qu'on va faire culpabiliser les gens sur quelque chose contre lequel il ne peuvent pas faire grande chose, on va leur faire perdre beaucoup de temps pour corriger cette posture sans aucune garantie que les douleurs s'arrangent... (voir chapitre 3).

Attention, je ne dis pas non plus : « Tenez-vous n'importe comment et tout ira bien. » Je dis : « Bougez ! » Car en bougeant, vous entretenez vos articulations et répartissez au mieux les contraintes de la vie. On en revient à la nécessité d'encourager le corps au mouvement : c'est-à-dire de mettre la bonne contrainte, au bon endroit, sur un tissu qui peut le tolérer.

Peut-être commencez-vous à voir venir trois problèmes...

1. Vous êtes assis toute la journée sans bouger (page 44).
2. Vous bougez toute la journée et souffrez (pages 64-65).
3. Comment savoir mettre la bonne contrainte sur le bon tissu ? (Chapitre 5).

Je vais répondre point par point.
En commençant par le premier.





LA SÉDENTARITÉ

Le vrai problème

Si vous êtes sédentaire, vos tissus sont peu habitués à subir des contraintes et sont faibles. Ceux qui stabilisent la position, en revanche, travaillent trop, ils ne vont pas tarder à envoyer un message douloureux.

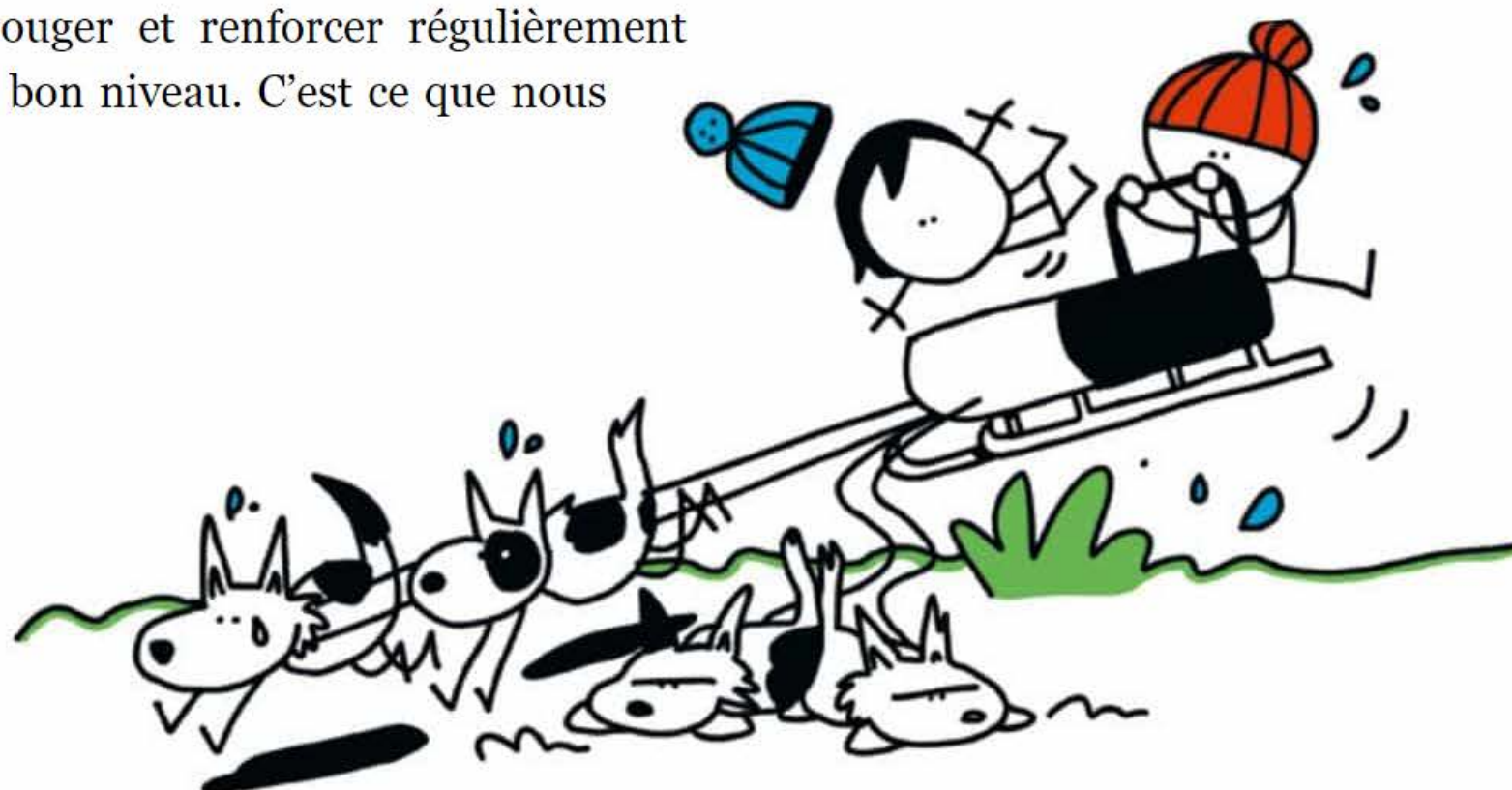
Il y a là typiquement **une mauvaise répartition des contraintes musculaires**.

Un peu comme si dans un attelage de chiens de traîneau, seulement deux couraient et deux regardaient le paysage.

Ceux qui bossent s'épuisent, ceux qui traînent ne savent plus courir.

Est-ce que cela signifie qu'il faut travailler moins ? Surtout pas ! Travailler moins reviendrait à entretenir ce cercle vicieux, à être de moins en moins actif.

Il faut juste bouger et renforcer régulièrement ses muscles au bon niveau. C'est ce que nous allons voir.



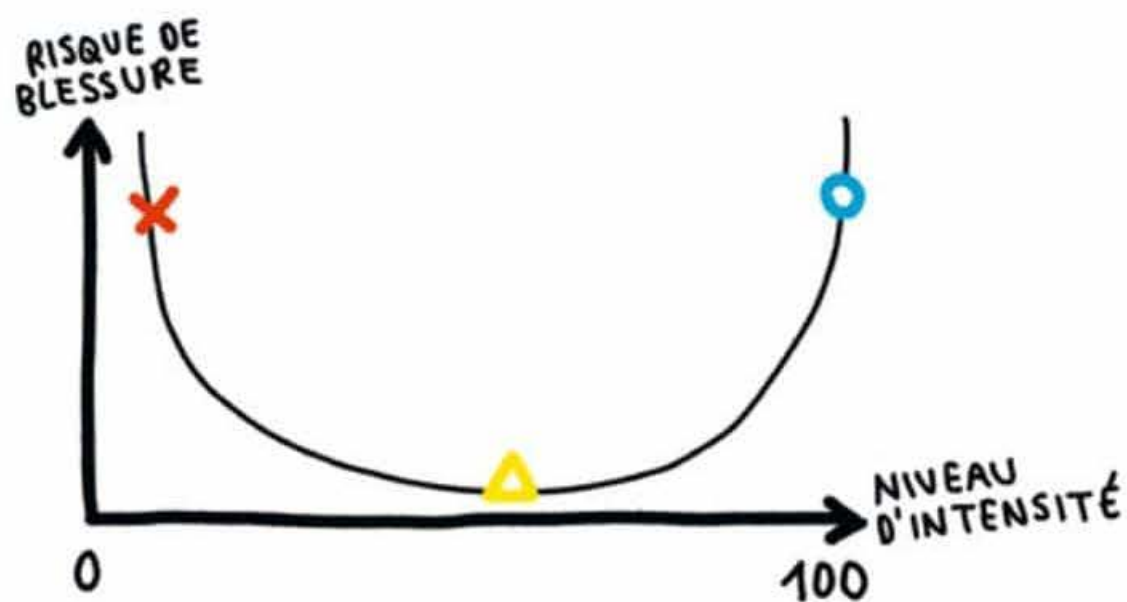


1 Le paradigme en «U»

Ce schéma extrêmement simple à comprendre explique beaucoup de choses.

En abscisse, le niveau d'intensité de votre activité; en ordonnée, le risque de blessure.

Ce qu'on peut voir, c'est que :



- △ le risque de blessure est au plus bas pour une intensité modérée ;
- ✗ le niveau 0 d'intensité entraîne un très haut risque de blessure ;
- le niveau 100 d'intensité entraîne un très haut risque de blessure.

Mais pas pour les mêmes raisons !

Prenons plusieurs exemples pour illustrer les 3 points du schéma :



C'est Mamie, son intensité est de 0, il y a donc risque de blessure très élevé.

Mamie ne fait pas de sport, elle a du mal à sortir de son lit et à faire sa toilette. Elle ne sort pas de chez elle.

Elle risque de développer des pathologies cardiovasculaires majeures, neurologiques et pulmonaires. Elle peut aussi développer une dépression.



C'est Myriam, son intensité est de 50 % il y a donc risque de blessure faible.

Myriam fait du sport 3 fois par semaine, dort 8 heures par nuit et mange bien. La malchance existe bien sûr, malheureusement. Mais Myriam met toutes les chances de son côté pour se porter comme un charme.



C'est Julien, son intensité est de 100 % il y a donc risque de blessure très élevé.

Julien est rugbyman professionnel. Il s'entraîne 40 heures par semaine. Il a un très haut volume de contacts violents. Sa récupération est trop courte par rapport à l'intensité des match et des entraînements. Son risque de commotion est important et celui de subir entorse, fracture, luxation l'est encore plus.

► Que retenir ?

L'intensité de l'entraînement (la quantité donc) influe sur le risque de blessure.

Les blessures ne sont pas les mêmes : avec une insuffisance d'intensité, comme pour Mamie, on risque l'affaiblissement du corps par un phénomène de sous-contrainte, appelé désadaptation (essayez de rester allongé 3 mois et vous verrez...); avec trop d'intensité, comme pour Julien, le corps est sur-sollicité ; sur-contraint, il n'a pas assez de temps pour s'adapter.

Ce paradigme est très riche d'enseignements car à la fois simple, complexe et complet.

Ce que j'aime, c'est qu'on peut même le « zoomer ».

Interro surprise!

Voici 6 cas cliniques, essayez de relier chaque personne à sa courbe !



KARIM
A ARRÊTÉ LE SPORT
IL Y A 8 ANS À CAUSE
DU BOULDT, IL REPREND
LE CROSSFIT 5 FOIS
PAR SEMAINE

A •

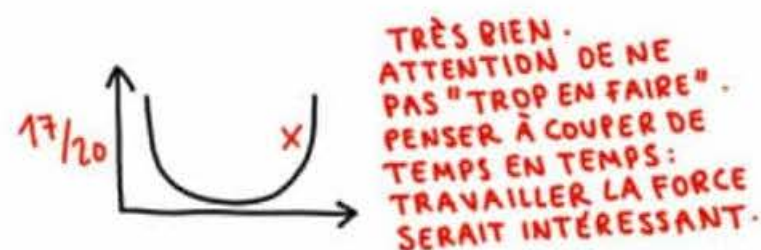
• 1



PATRICIA
EST PROF DE YOGA,
ELLE DONNE 6 HEURES
DE COURS PAR JOUR.

B •

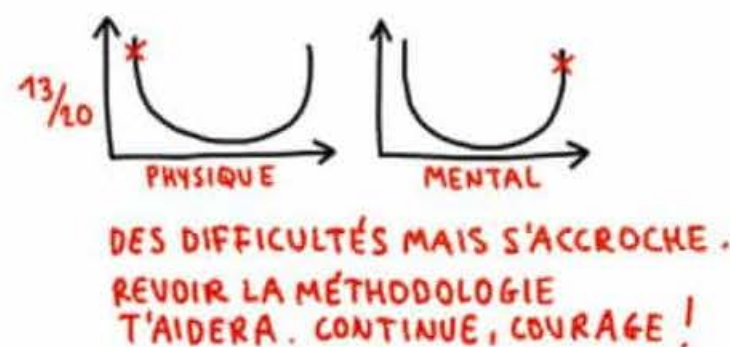
• 2



MORGANE
EST SERVEUSE LE JOUR,
NOUVEAU LA NUIT ET
PREND DES COURS
À DISTANCE DE POTERIE.
ELLE FAIT 2 HEURES
DE BOXE LE SAMEDI.

C •

• 3



HENRY
A JOUÉ 20 ANS AU FOOT.
DEPUIS 4 ANS, IL NE FAIT
PLUS RIEN. IL JOUE AU FOOT
COMME AU BON VIEUX
TEMPS 1 FOIS PAR MOIS.

D •

• 4



MARIE
COURT 5 FOIS PAR SEMAINE.
ELLE DORT 8 HEURES
PAR NUIT, MANGE ÉQUILIBRÉ
ET PLANIFIE SES SORTIES
EN FONCTION DE SON
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT
POUR SES COURSES IMPORTANTES.

E •

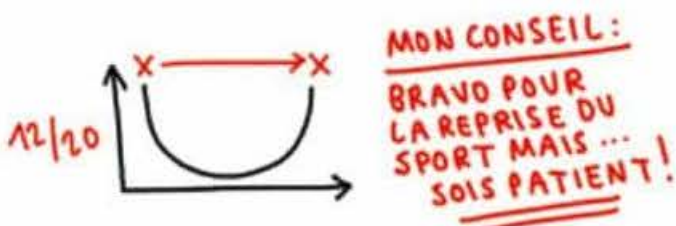
• 5



ARIANA
TRAVAILLE 35 HEURES
PAR SEMAINE.
ELLE ÉLÈVE SEULE
2 ENFANTS. ELLE NE
FAIT PAS DE SPORT.

F •

• 6



Réponses: A>6; B>2; C>4; D>5; E>1; F>3

2 Tout dépend du contexte

Vous pouvez aussi dézoomer, et considérer la courbe cette fois sur des heures, des jours, voire des semaines. Vous comprenez ainsi que certains jours, si vous êtes en sur-régime (travail à la maison, charge mentale ++, troubles du sommeil, de couple ou dans le travail), le risque de blessure augmente. Vous devinez aussi que si vous tolérez plutôt bien ces écarts sur une heure ou un jour, ça devient beaucoup plus compliqué sur un an...

Ainsi, à différentes échelles, l'intensité va dépendre de nombreux critères :

- le nombre d'heures d'activité ;
- la pénibilité de l'activité ;
- la répétition des gestes au sein de l'activité ;
- la qualité du sommeil ;
- votre état d'esprit ;
- votre nutrition ;
- votre charge mentale ;
- la manière dont vous percevez ce que vous pratiquez (est-ce bon ou mauvais pour moi ?) ;
- les liens sociaux ;
- vos antécédents médicaux et sportifs ;
- votre projection ;
- votre progression ou régression ;
- vos enfants, votre conjoint(e) ;
- votre famille et belle-famille ;
- ce que vous avez vu sur les réseaux ;
- votre fatigue ;
- bref, la vie !

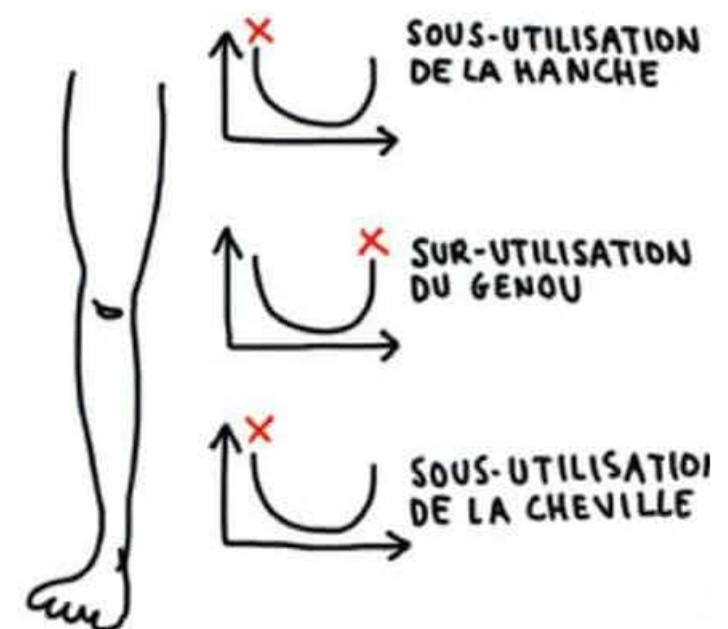
Il est donc important de comprendre que quand vous vous entraînez, vous avez avec vous un bagage d'émotions, de sensations, de pensées positives et négatives, qui vont avoir un impact direct sur vos performances, vos capacités de récupération, votre progression, vos sensations, votre plaisir sur les court, moyen et long termes, et même votre capacité à perdre du poids !

Zoom sur

LA TENDINITE DU GENOU

Bon nombre de tendinites s'expliquent par une mauvaise répartition des contraintes.

Or le genou est une articulation intermédiaire. Si la hanche n'est pas assez stable et active, ou la cheville trop faible ou trop raide, toutes les contraintes vont se répartir dans le genou. Ainsi chaque articulation aura son propre paradigme.



3

Le body scan

Personnellement, je fais un bilan de mon état de forme physique et mentale chaque matin et chaque soir. C'est-à-dire que je prends 5 minutes pour faire un *body scan* et un *mind scan* (scanners du corps et de l'esprit) que j'associe, parfois, à de la méditation.

Je m'écoute sans complaisance ni alarmisme, je porte sur moi un regard factuel, mais toujours bienveillant. Et en fonction de comment je me sens, j'adapte l'investissement que je mets dans ma journée (ou dans celle à venir), que ce soit pour ma vie professionnelle ou pour ma vie sportive.

Si je me sens bien, je vais pouvoir donner beaucoup. Mais si je me sens faible, je passe en mode économique, et je préviens les gens autour de moi, en leur disant : « Aujourd'hui, désolé, mais ce n'est pas la grande forme pour moi. »

Le fait de le dire me fait du bien à moi mais aussi à mon entourage : il comprend que si je fais la gueule, ça n'a rien à voir avec lui.

Deux choses importantes :

- Prenez du temps pour vous quand ça ne va pas. Personnellement, je considère que ma famille, qui est ma priorité, n'a pas à subir mes états d'âme ; quand je ne vais pas bien, nous en parlons, mais je prends davantage sur moi. Cependant, à la maison, on a une règle simple, valable pour chaque membre de la famille : chacun a droit à des moments à soi. Être seul ne veut pas dire ne pas vouloir être avec les autres, ça signifie juste être avec soi-même. C'est bien et c'est normal d'être avec soi. Ne pas être capable d'être bien, seul avec soi, ne s'arrangera pas en étant avec les autres. Au contraire, on risque de leur faire payer le fait de ne pas être bien. D'où l'intérêt de *l'autoscan* le matin, avant d'être en contact avec les autres.
- Choisissez les personnes à qui vous dites que ça ne va pas. On pourrait vous le reprocher, voire vous le faire payer. Parlez donc à celles qui vous inspirent confiance (et qui vous l'ont prouvé, c'est encore mieux !). D'accord, mais que faire pour éviter les personnes nocives et toxiques ? Si vous n'avez pas le choix, que vous devez collaborer avec un toxique, soyez ferme, factuel. Ne rentrez pas dans l'émotion ni dans son jeu.

Ces deux états d'esprit me permettent d'être à l'écoute de mon corps, de mon esprit, de partager avec les gens dont je suis proche et de me protéger de ceux qui pourraient me vouloir du mal.

*En résumé*

- La bonne position n'existe pas.
- Ou plutôt si : la bonne position, c'est le mouvement !
- Bouger régulièrement permet une meilleure répartition des contraintes.
- Soyez à l'écoute de votre corps et de vos exigences quotidiennes pour adapter votre énergie et vos efforts.

LE MOUVEMENT

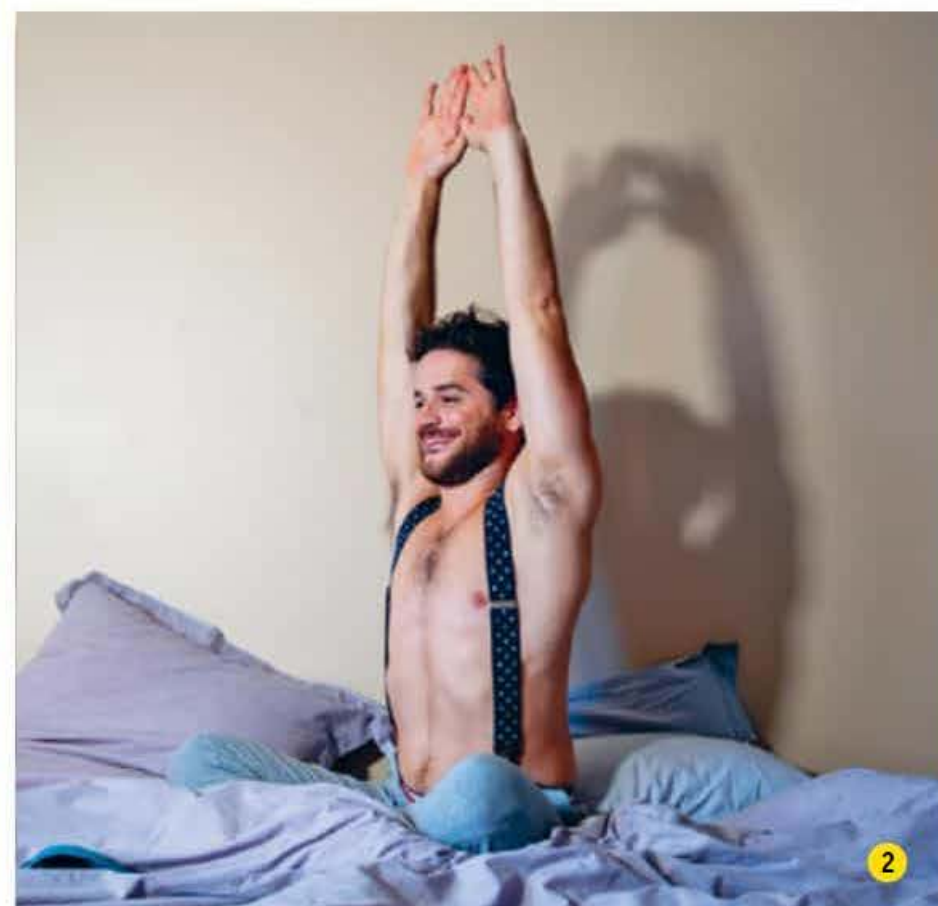
La bonne position, c'est bouger

Vous bougez toute la journée ? Vous pouvez soit calmer le jeu et diminuer les douleurs – en gros, vous évitez le problème –, soit au contraire décider de renforcer encore et encore pour que votre travail devienne un confort. Le point 2 sera abordé dans le chapitre 5 (suspense). En attendant, voici quelques mouvements faciles à mettre en place. (Il était temps !)

4 exos à faire au réveil



1 Détente du trapèze : assis dans le lit, posez la main gauche sous la fesse gauche et la main droite derrière la tête à gauche, inclinée sur le côté droit. Venez étirer le trapèze à gauche, au niveau du cou. 3 fois 30 secondes. Faites la même chose de l'autre côté. Comme c'est le matin allez-y doucement, vous devez avoir une sensation de relâchement, pas de tension. Puis filez prendre une douche. Froide. Si si !



2 Auto-grandissement : assis en tailleur, prenez une grande inspiration nasale et expirez par la bouche en tendant les mains au plafond le plus haut possible pour vous agrandir, le bas du dos bien engagé pour étirer toute la colonne vertébrale.



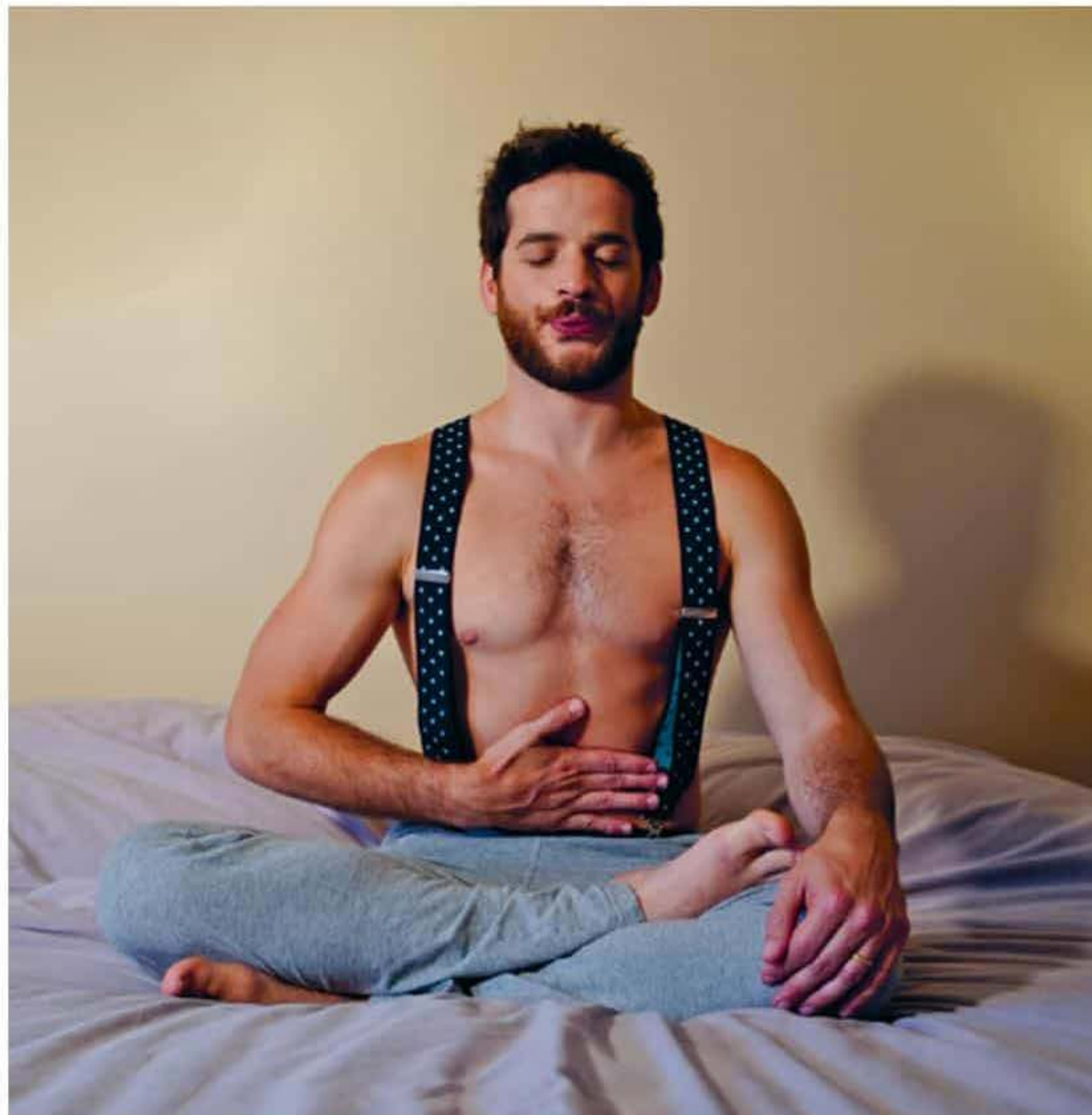
3 Dos rond-dos creux: Placez-vous à quatre pattes, les bras tendus légèrement en avant des épaules. Alternez dos rond et dos creux en inspirant sur le dos creux et en expirant en faisant le dos rond, comme si vous vouliez aspirer votre nombril. 10 fois lentement.



4 Le scorpion ventral: allongez-vous à plat ventre, les bras loin devant, paumes des mains au sol. Levez la jambe droite, comme la queue du scorpion prêt à attaquer, essayez de poser le pied sur le lit à l'extérieur du genou gauche. Faites la même chose de l'autre côté.



4 exos à faire au coucher

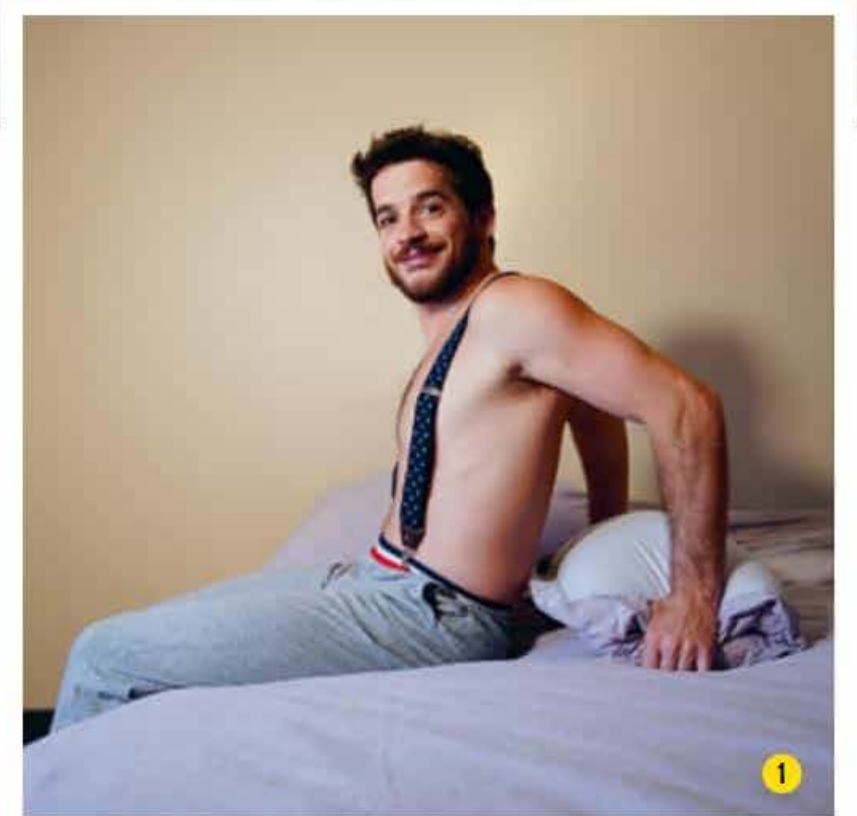


1 Auto-massage : fermez votre poing de la main droite, et enfoncez-le au niveau de votre voûte plantaire ; avec l'autre main, faites comme si vous pressiez une orange, et cette orange, c'est votre pied, dégustez.

2 Cohérence cardiaque : c'est une pratique de gestion du stress et des émotions, elle permet d'apprendre à réguler votre état intérieur. Prenez 6 grandes respirations par minute, pendant 5 minutes, tout simplement. Fermez les yeux, c'est encore mieux !



3 Étirement ischio jambier : tendez la jambe droite. Si vous le pouvez, posez votre pied gauche au-dessus de votre genou droit, de manière à bien tendre l'entrejambe, et venez chercher votre pied droit en fonction de votre souplesse. On peut tout à fait tolérer un genou droit encore fléchi et vos mains qui descendent au genou. Le but n'est pas de vous faire mal. À faire 3 fois, 30 secondes de chaque côté.



4 Oreiller en extension : avant de vous coucher, repliez votre oreiller en 2, positionnez-le au niveau de vos omoplates et allongez-vous. L'oreiller ainsi positionné va faire un contre-appui au niveau de la cyphose dorsale. Parfait si vous avez passé la journée enroulé. À faire pendant 5 minutes, profitez-en pour vous abonner à ma page Instagram ;-)



4 mouvements à faire au travail



1 Pigeon : excellent exercice pour vous tenir plus droit et éliminer les douleurs cervicales. Positionnez un doigt devant votre menton dans votre position habituelle, et maintenant essayez d'éviter votre doigt en reculant le menton (pas en avançant le doigt, ça n'a aucun intérêt !), un peu comme si on vous proposait une tarte au cérumen ! Maintenez la position 7 secondes, prenez 5 secondes de repos, et répétez 10 fois.

2 Ante-rétroversion : depuis la position assise, vous pouvez faire cet exercice quand vous le souhaitez pour diminuer les douleurs dans le bas du dos. Il s'agit de bouger votre bassin. Pour l'antéversion, sortez vos fesses telle Kim Kardashian en cambrant le bas du dos. Pour la rétroversion, vous pouvez pousser vos lombaires contre votre chaise et ramener votre pubis vers le plafond comme si vous vouliez – excusez-moi l'expression – pisser au plafond. Réalisez-le autant de fois que vous le voulez.

3 Étirement piriforme sur chaise :

parfait pour les douleurs dans la fesse (sciatalgie), asseyez-vous en semi-tailleur, et penchez-vous en avant en gardant le dos droit pour mettre en tension le muscle piriforme (le muscle de la fesse autour du nerf sciatique). Ça pique, oui, je sais. À faire 3 fois pendant 30 secondes de chaque côté. Attention, les douleurs doivent s'estomper, sinon consultez.



4 Extension thoracique :

excellente pour les douleurs thoraciques, posez les deux coudes sur la table et venez regarder le plafond en levant les coudes et en prenant appui sur le dossier de votre chaise avec le haut de votre dos (idéalement juste sous vos omoplates). À réaliser 10 fois.



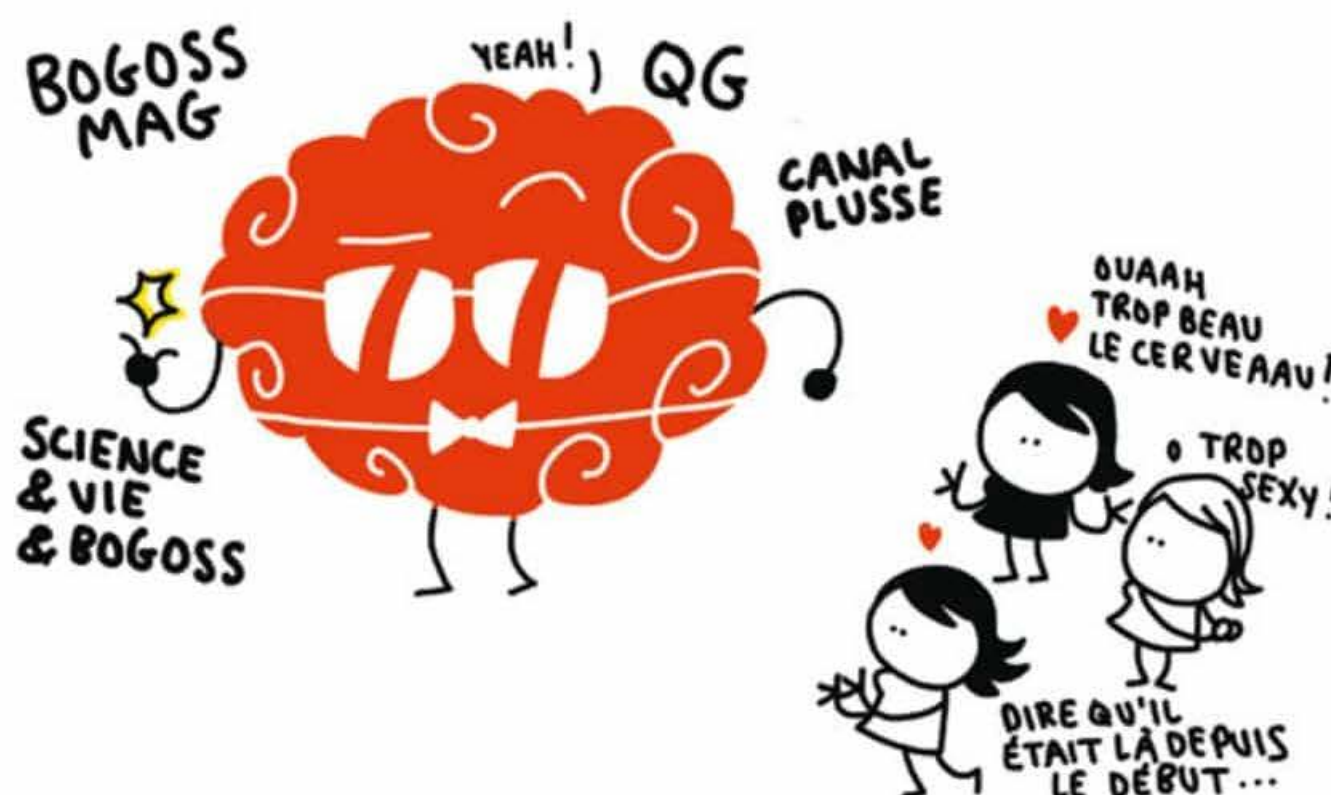




LA DOULEUR SE JOUE AUSSI DANS LA TÊTE

*Le cerveau, l'invité surprise
qui change le game*

Aaaah mon chapitre préféré ! Je vais vous expliquer des choses compliquées sur le cerveau de manière si simple que ça va donner du sens à tout ce que vous pensez savoir sur le corps humain. Cela va être passionnant, promis ! Si ce n'est pas le cas, je viendrai personnellement m'excuser et vous masser les pieds pendant 8 heures*.



Mais qu'est-ce que la douleur ?

La douleur est une information. Comme la chaleur, le goût, la vue ou l'odorat. Enfant, on nous apprend à mettre des mots sur ce que l'on voit, sur ce que l'on goûte. À se couvrir quand il fait froid et à se dévêtir quand il fait chaud. On met ainsi des mots sur nos sensations. Mais alors, pourquoi n'avons-nous jamais appris à mettre des mots sur nos maux ?

C'est ce que je souhaite faire ici : vous apprendre la différence entre la douleur et la DOULEUR, comme on apprend la différence entre le sucré et le salé. Et vous allez voir, on est vite à court de vocabulaire, car il n'existe pas de qualificatif pour la douleur, simplement du quantitatif : « Tu as mal un peu, beaucoup ? » C'est dommage, car une douleur inflammatoire n'est pas la même qu'une douleur nerveuse ou celle provoquée par une entorse ou une tendinite.

**(En vrai, ça mettrait un peu le bazar à la maison, mais vous avez compris, ce chapitre est cool.)*

Le professionnel de la santé devient alors le traducteur de votre douleur : vous lui donnez vos mots, il les traduit en maux.

QUIZ

QUAND VOUS CONSULTEZ
UN MÉDECIN, VOUS VOULEZ :



- ☐ UNE EXPLICATION À VOS SYMPTÔMES
- ☐ UN MÉDICAMENT
- ☐ UN BISOU MAGIQUE
- ☐ UN RENDEZ-VOUS AVEC UN SPÉCIALISTE
- ☐ UN AVIS POUR D'AUTRES EXAMENS

Savez-vous quel est motif numéro 1 de consultation ?

C'est la volonté de savoir. Elle vient AVANT le besoin de guérir. En effet, si on demande à 100 personnes pourquoi elles consultent, dans 60 % des cas, leur motif numéro 1 est de savoir ce qui ne va pas, la guérison ne vient qu'en deuxième position ! C'est fou, non ? Mais pourquoi ?

Je suis sûr que vous savez pourquoi, mais vous n'osez pas le dire. Parce que socialement, c'est difficile à admettre. Ça fait mal à l'ego. Car la réponse, c'est la peur... La peur que la douleur soit le symptôme d'un truc grave.

Alors je vais être franc avec vous : en 10 ans de pratique, j'en ai vu des trucs graves. Mais vous savez quoi ? Les trucs graves sont RARES. Et les trucs graves donnent rarement des douleurs articulaires.



NON BARNABÉ, TU AS JUSTE UNE SENSIBILITÉ ÉPICRITIQUE ALTERNÉE DUE À UNE ABRASION BÉNIGNE DU TISSU CUTANÉ SUPERFICIEL DE TON ÉPIDERME, CE QUI PERTURBE TES RÉCEPTEURS NOCICEPTIFS.



TU VEUX UN ÉCHANGE DE NOS FLUIDES CORPORELS MAGIQUES ?

À savoir

DES CHIFFRES SUR DES MAUX

Chez les personnes qui N'ONT PAS MAL au dos, voici la probabilité de trouver des discopathies dégénératives à l'IRM :

à 20 ans : 37 %
à 30 ans : 52 %
à 40 ans : 68 %
à 50 ans : 80 %
à 60 ans : 88 %
à 70 ans : 93 %
à 80 ans : 96 %

(*Source : Brinjikji W, et al AJNR Am J Neuroradiol 2015 April; 36(4) : 811-816)

La dégénérescence du dos est NORMALE. Et n'explique pas à elle seule la douleur. Donc si vous avez mal au dos et qu'on vous découvre une dégénérescence discale, eh bien cela ne veut pas dire que vous aurez mal toute votre vie.

Adaptez vos mouvements pendant un moment, consultez évidemment, mais globalement le mouvement diminuera vos douleurs, là où le repos prolongé augmentera la sensibilité de votre cerveau à la douleur.

Le repos et la peur sont les sources majeures de douleur chronique et de peur du mouvement.



LA DOULEUR EST BIEN DANS VOTRE TÊTE

Mais vous n'êtes pas fou

Dans notre cerveau, la douleur et la peur sont intimement liées. N'oubliez pas, le but du cerveau, c'est de faire en sorte que l'humain survive. Donc dans sa tête, le calcul est vite fait :

Douleur = danger = peur.

À ce phénomène s'ajoutent des réactions neurophysiologiques : c'est le stress.

Le stress existe, ce n'est pas un truc fumeux qui existe seulement dans votre tête et qui endosse toute la misère du monde. Le stress modifie réellement nos comportements. Voici ce qu'il se passe dans notre cerveau.

1 Le cerveau, ce pigeon influençable

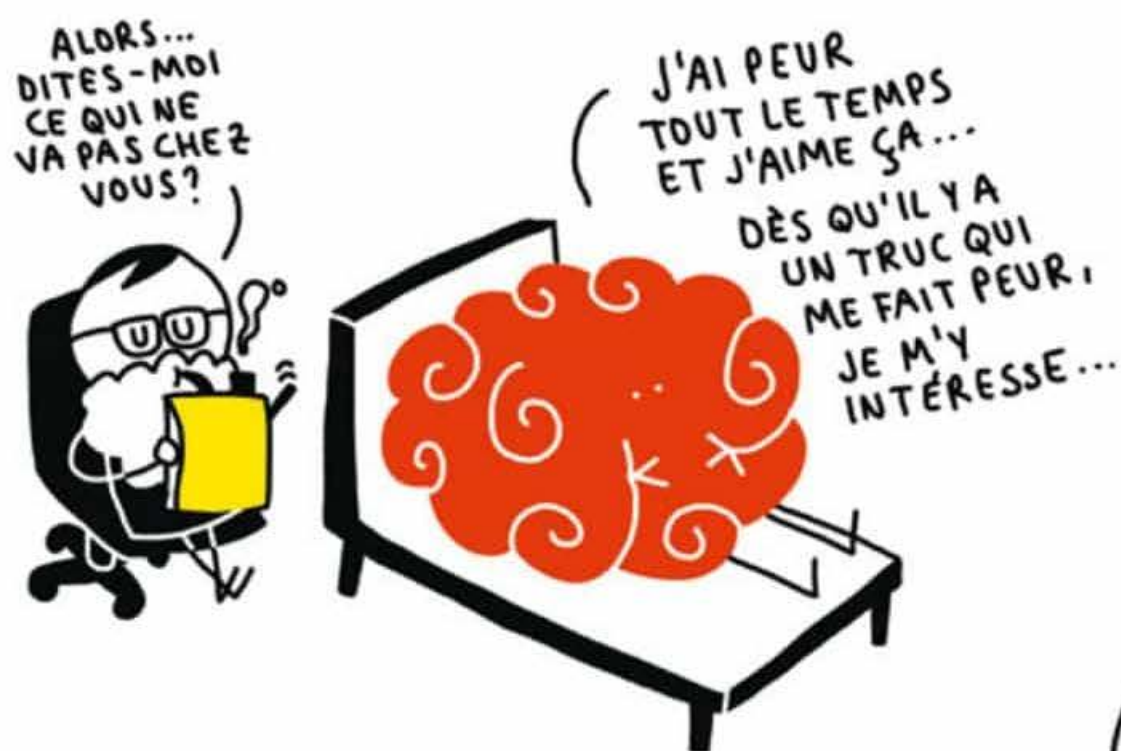
Imaginez un repas avec des amis. À votre droite, votre voisin vous raconte ses vacances en Espagne, un peu ennuyeuses il faut le dire, sa panne d'essence... Vous commencez à bâiller.

► Traduction par votre cerveau : contenu banal, peu pertinent
=> **niveau d'attention faible.**



Soudain, votre voisin de gauche commence à parler des attentats, qui plus est, de la menace près de chez vous. Logiquement, toute votre attention bascule vers cette conversation.

- Votre rythme cardiaque s'accélère, vous commencez à transpirer un peu, votre attention devient plus alerte.
=> **votre cerveau est passé en mode SURVIE.**



► **Et pourtant...**

Pourtant, rien de tout cela n'est réel. Vous n'avez pas plus mis les pieds en Espagne qu'aperçu un terroriste en bas de chez vous. Votre cerveau s'est raconté toute une histoire. Et ça se passe comme ça 24 heures sur 24 dans votre tête.

Les sources de stress, de peur, de douleur sont permanentes dans nos vies.

Les journalistes l'ont d'ailleurs très bien compris. C'est pour cette raison que la presse choisit autant de titres catastrophistes et les Youtubers des thèmes qui incitent au « clic ». Notre cerveau est automatiquement attiré par ce qu'il perçoit comme potentiellement dangereux, choquant, sexuel ou attendrissant. L'attirance sexuelle s'explique par notre besoin de reproduction, notre attendrissement, par notre besoin de prendre soin de tous les nouveau-nés afin de perpétuer l'espèce.



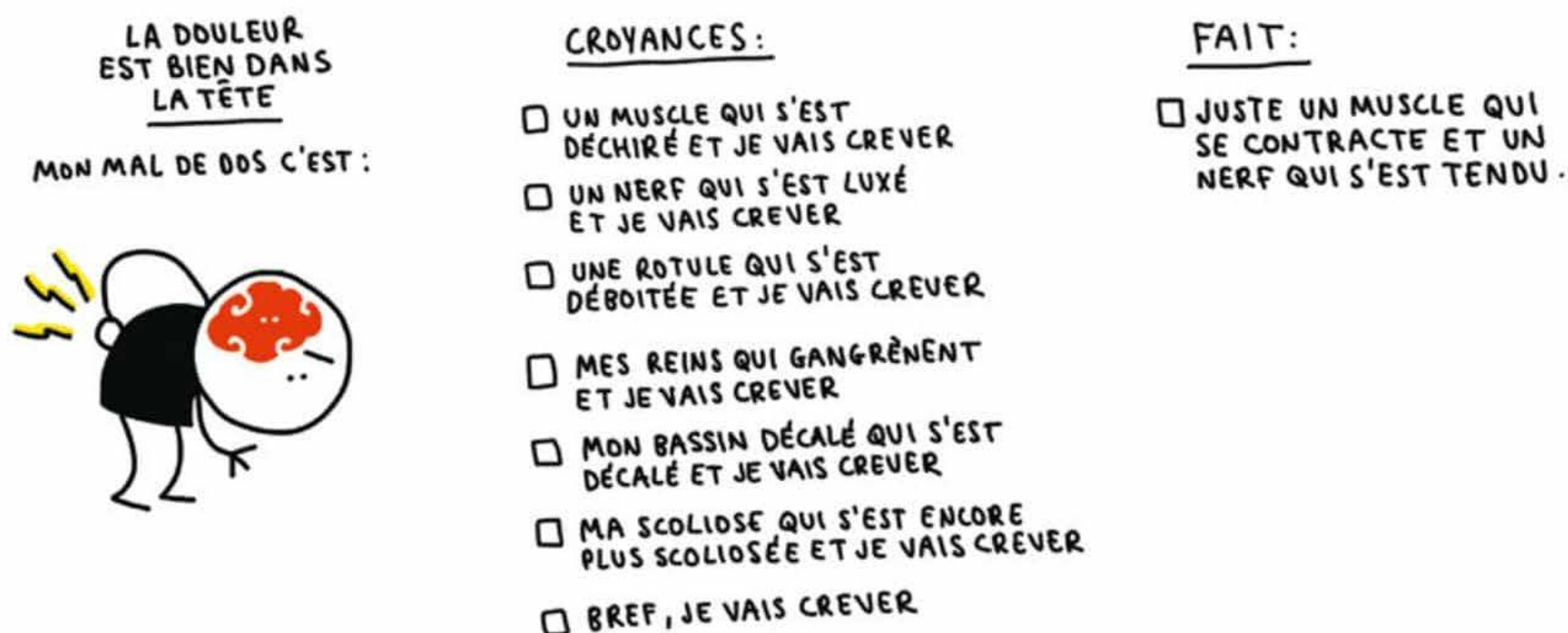
ET POURTANT...
ON N'A FAIT QUE PARLER.



Face à la douleur, en particulier la douleur inconnue, incomprise, le cerveau envoie donc un message de peur, de danger. Et à la moindre chose douloureuse, à la moindre menace (un crissement de pneu dans la rue, un grand bruit sourd ou un cri inattendu), votre cœur s'emballe. On appelle ça un traumatisme. Et face à la douleur, vous subissez chaque jour des centaines de microtraumatismes somato-émotionnels.

Prenons le mal de dos par exemple, qui est un mal extrêmement fréquent puisque 80 % des gens ont, ont eu ou auront mal au dos dans leur vie. Lorsque vous portez vos enfants, faites du sport ou êtes simplement assis, une douleur se réveille, et votre cerveau l'analyse immédiatement comme un danger.

Bien qu'une partie de vous se dise : « *Oh, ce n'est rien Brigitte, c'est juste une tension musculaire* », l'autre se dit : « *Brigitte, c'est un cancer : tu pourras plus porter tes gosses Brigitte, je t'avais dit de ne pas porter Brigitte. Je me souviens une fois, en CM2, un type est mort parce qu'il avait mal au dos* », etc.

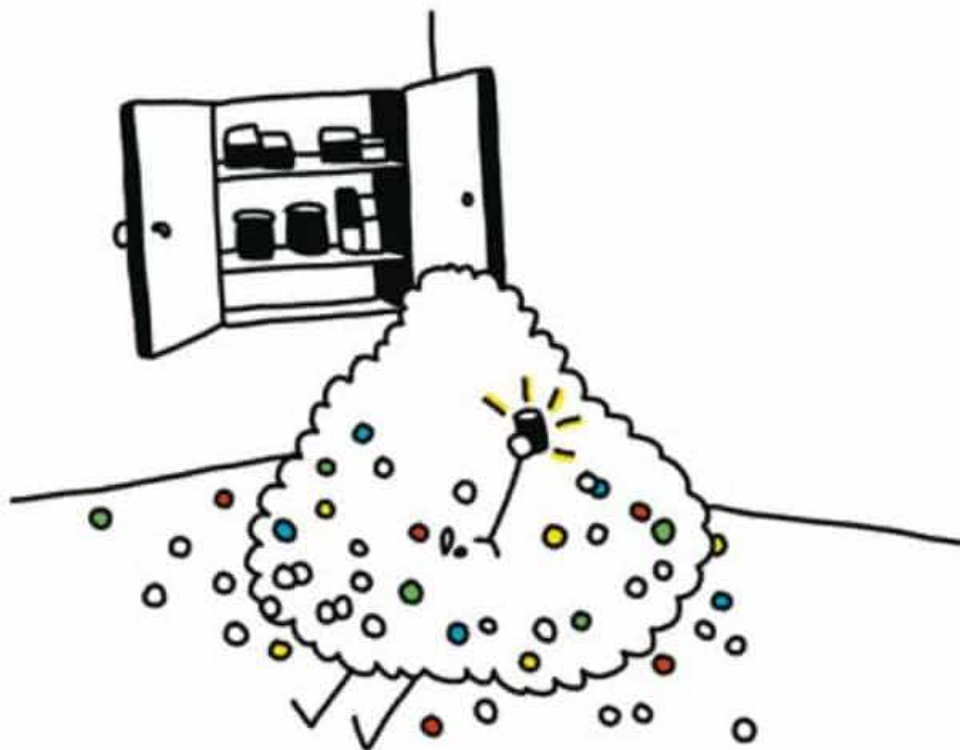


Car pour votre cerveau, les faits ont autant d'importance que ses croyances...

D'une certaine manière, votre cerveau a besoin de comprendre le monde qui l'entoure, et il préfère croire que la douleur ressentie est grave plutôt que d'accepter de ne pas trop savoir ce que c'est, voire que c'est bénin. C'est ce qu'on appelle le **catastro-phisme**. Les conséquences au niveau du cerveau sont bien réelles et on observe notamment chez les personnes qui souffrent de douleur chronique une **exaspération** de la douleur. C'est-à-dire que plus le corps est soumis à une douleur que le cerveau analyse comme une menace, et plus la douleur sera perçue comme importante, parfois de manière complètement disproportionnée par rapport à la lésion initiale. Par exemple, le lumbago est juste une crampe musculaire. Pourtant, j'ai déjà vu des gens finir en dépression et en arrêt de travail.

► Bienvenue dans la Matrice !

On en revient au motif de consultation numéro 1 : on veut savoir ce que l'on a, on veut calmer sa peur. Ce qui explique l'estimation suivante : 1/3 des médicaments qui sont prescrits, achetés... ne sont pas consommés.



Dans chaque famille française, on trouve un placard à pharmacie rempli de médicaments dont on ne sait plus trop à quoi ils servent, mais que l'on garde au cas où.

2 La douleur, un signal d'alarme

Une fois qu'on sait que notre cerveau a pleinement voix au chapitre, doit-on pour autant faire taire la petite voix en soi qui dit qu'on a mal ?

Oui et non.

Oui, parce qu'il faut bien savoir que ce signal d'alarme peut dérailler, qu'il peut être hypersensible, que cette hypersensibilité existe, qu'elle n'est pas seulement « dans votre tête », que vous n'êtes pas un casse-bonbon qui se plaint pour rien. Savoir que, pour toutes ces raisons, la douleur peut exister, c'est rassurant.

Non, car la douleur est un signal d'alarme et qu'il faut en tenir compte.



En résumé

- 100 % de notre douleur vient du cerveau.
- La douleur est une information, un message qui monte au cerveau.
- Le cerveau l'analyse et décide ou non d'exprimer la douleur.
- S'il analyse un danger, il l'exprime, car il cherche à vous protéger : la douleur est utile.
- Mais parfois, le système d'analyse du message peut dysfonctionner : un message douloureux bénin peut se transformer en calvaire ou inversement.
- La douleur est donc bien dans notre tête, et certains facteurs peuvent augmenter l'intensité du message (la fatigue, la peur, l'incompréhension, les croyances, etc.), ou au contraire d'autres facteurs diminuent la douleur (être optimiste, se sentir acteur de sa guérison, comprendre, méditer, bouger, rire et bien dormir).

MALADIE CHRONIQUE:

*quand le parcours de soin ressemble
à un parcours du combattant*

Thomas est médecin généraliste. Ce matin encore, il est épuisé car son fils de deux ans ne fait toujours pas ses nuits. Trois patients l'attendent déjà devant la porte de son cabinet.

Les consultations s'enchaînent toute la journée : grippe, mal de dos, résultat d'analyse de sang. Thomas ne se lasse pas du soin, mais le poids de l'administratif l'épuise. Pour chaque patient, c'est au moins 5 minutes de paperasse derrière.

À 16 h, la porte s'ouvre pour la 30^e fois de la journée. C'est madame Gibert.

Elle a 35 ans, 2 enfants, un mari sympa et tout va bien. Enfin, sur le papier, car en réalité elle a mal partout. Un peu tout le temps, pas de manière précise, ou parfois si, justement trop précise, à des endroits qui normalement ne font pas mal. Les examens n'ont rien révélé de particulier, les radios non plus. Les médicaments ne fonctionnent pas, ou bien les effets secondaires sont trop lourds. Thomas l'a envoyée chez le rhumato, chez le cardiologue, chez le neurologue, mais rien.

Il est fatigué de ne pas comprendre, il n'ose pas lui dire qu'il ne sait pas, de peur de lui faire perdre espoir. Alors il essaie de trouver des solutions sans trop y croire. Il espère de tout cœur que quelqu'un trouvera. Il aimerait lui expliquer le lien entre la douleur et l'absence de diagnostic, mais il n'a pas le temps, d'autre attendent. Il sait à quel point le stress peut augmenter les symptômes. Il sait comment le stress agit sur le cerveau pour

augmenter la perception de la douleur. Il le sait tellement bien, qu'il pense que madame Gibert le sait. Alors il ne prend pas le temps de lui expliquer et lui conseille : « prenez un peu de repos, ça ira mieux ».

Franck Gibert est rentré plus tôt pour s'occuper des enfants, ça l'ennuie parce que, normalement, le mardi soir, il joue au foot avec ses amis. Déjà qu'il bosse toute la semaine pour rembourser le crédit de la maison, il mérite bien une soirée pour lui !

Et puis ce rendez-vous médical ne servira à rien, à chaque, c'est pareil : « ils » ne trouvent pas. Il voit bien que sa femme Nathalie souffre. Aujourd'hui, elle n'est plus capable de marcher longtemps sans s'asseoir toutes les 20 minutes. Elle ne peut plus porter les courses, elle a toujours mal quelque part ; le plus embêtant n'est pas qu'elle se plaigne ni qu'elle fasse moins de choses qu'avant, c'est qu'il ne peut rien faire pour elle. Il aimerait pouvoir la soulager, mais franchement, il ne voit pas comment...

Nathalie Gibert serre les dents. Encore une visite chez le médecin qui n'a servi à rien. Encore du temps perdu. Encore un qui pense qu'elle invente, que la douleur est « dans sa tête ». « Qu'il faudrait juste que j'arrête de stresser ! Ce qu'ILS ne comprennent pas, c'est que c'est parce que j'ai mal que je stresse. Parce que j'ai mal que je n'arrive pas à dormir correctement. Et je suis épuisée ».

Nathalie ne lâchera pas, mais elle a l'impression de devoir se battre contre tout le monde, à

commencer contre elle-même. C'est épuisant de sentir que personne ne l'écoute, que personne ne peut la comprendre. Que personne n'a vraiment envie de l'aider, alors qu'elle se plie en 4 pour les autres. Elle a l'impression que tout le monde s'en fiche. Alors elle fait semblant, en façade, mais y a des jours où c'est trop dur. Ces jours où son corps prend 40 ans en une nuit, ces jours où elle n'a pas envie de faire l'amour parce que son corps lui fait trop mal, ces jours où chaque mouvement pèse une tonne.

Nathalie en a marre d'avoir mal tous les jours depuis 5 ans, marre de ces médecins bardés de diplômes incapables d'avoir un peu de tact à défaut d'avoir des réponses. Il y a des jours où Nathalie aimerait que ça s'arrête. Que tout s'arrête. Juste histoire d'avoir un peu de répit. Elle, plus que quiconque, l'a bien mérité.

Dans cette histoire **le personnage principal** n'a jamais été mentionné. Il est resté tapis dans l'ombre à gangréner tout ce qu'il touche sans jamais pointer le bout de son nez. Le personnage, c'est la maladie de Nathalie.

C'est sa douleur chronique. Je ne parle même pas de la cause (fibromyalgie, SPA, endométriose SOPK, Ehler Danlos, lombalgie chronique, etc.) Je parle de la douleur chronique en elle-même.

La douleur chronique EST une maladie.

Elle ne se voit pas à la radio, pas à l'IRM, pas aux examens sanguins. Parfois, il peut se passer des années avant que le diagnostic d'une maladie chronique tombe. Délais à rallonge pour les rendez-vous auprès des spécialistes, difficultés des examens, faux négatifs*, faux positifs*, retard de diagnostic, incompréhension, méconnaissance de la maladie, contradictions médicales, et pendant tout ce temps, la seule réponse que vous entendez c'est :

« on ne sait pas »,

« on cherche encore »

« je ne comprends pas »

« je n'ai jamais vu ça »

« vous devriez ne rien sentir »

« vous êtes sur de ce que vous dites ? »

Autant de phrases assassines qui laissent des traces et un goût bien amer au fond de la gorge. Ce sentiment désagréable de ne pas être cru, et de prendre la place des « vrais » malades.

Si vous êtes atteint de maladie ou de douleur chronique, essayez de retenir ces 5 choses.

- 1) La douleur existe TOUJOURS.
- 2) La douleur chronique est une maladie du système responsable de la douleur. Comme une alarme qui deviendrait trop sensible.
- 3) Une absence de diagnostic est un diagnostic. Donc, ne pas avoir de diagnostic veut au moins dire que votre vie a de grandes chances d'être préservée. En gros, les cancers, on passe rarement à côté.
- 4) Les gens autour de vous ne peuvent pas vivre vos douleurs avec la même intensité que vous. Ils ne sont ni dans votre tête ni dans votre corps. On ne peut pas attendre d'eux qu'ils comprennent complètement.
- 5) Le stress est un facteur d'aggravation des douleurs dans les maladies chroniques. Le corps et l'esprit sont indissociables, c'est donc normal que les médecins vous demandent si vous êtes stressé, c'est un constat sans jugement de valeur (même si parfois ça en a l'air !).



COMMENT DIMINUER LA DOULEUR

Changer sa perception

Peut-on décider d'avoir mal ou non? Presque. Du moins, on peut agir sur l'incidence que la douleur a sur notre vie. Je sais que c'est dur à croire, surtout pour ceux qui vivent un enfer. Pourtant, il y a cette phrase que j'aime beaucoup, qui dit : « Si tu ne peux pas changer quelque chose, alors change le regard que tu lui portes ». Cela s'appelle la résilience.

J'entends tout à fait l'argument de dire : « Oui mais c'est facile pour toi ! Tu ne vis pas ce que je vis. » Ce à quoi je réponds toujours : « Pourquoi parles-tu de moi ? »

La première personne en qui vous devez être bienveillant, c'est avec vous-même. Malheureusement – ou heureusement –, personne ne se réveille dans votre corps le matin. Personne. Donc c'est à vous et à vous seul d'essayer de changer les choses. D'essayer de changer ce que votre propre cerveau vous dit de faire.

1

Soyez assidu et patient

Changer ses habitudes, son regard, peut paraître très difficile, et pourtant, pas à pas, de nombreuses techniques physiques, émotionnelles, mentales et sociales ont fait leurs preuves. Il suffit généralement d'accepter deux choses : être assidu et être patient. Car la solution miracle n'existe pas !

Petite anecdote. Il y a quelques jours, une patiente de 22 ans vient me voir, gentille, qui sent toujours la lessive, c'est sympa ! Tout son corps la fait souffrir depuis des mois, en particulier le bassin. Le diagnostic de fibromyalgie (pathologie de douleur chronique) est en cours. En attendant, je lui propose de renforcer en douceur ses fessiers afin de stabiliser son bassin qui lui crée des douleurs. Je la vois tous les 15 jours et lui donne des exercices à faire à la maison.



Au bout de trois mois, elle ne constate aucun résultat. Je lui demande si elle fait bien les exercices en dehors de nos séances. Elle me répond que non car **elle n'a pas le temps et qu'elle est trop fatiguée le soir.**

Une excuse entendue mille fois, que je comprends tout à fait. Même en étant sportif, on n'a pas toujours envie de s'entraîner. Et pourtant, les exercices les plus simples, s'ils sont réalisés régulièrement, apportent un maximum de bénéfices. Souvent, je me heurte à des gens qui espèrent des solutions miracles et qui, en attendant, ne font rien. Ils ne font rien qu'espérer. Qu'attendre et espérer.

► **L'espoir, c'est bien, il en faut, mais à un moment donné, il faut de l'action, partir dans une direction et avancer.**

Il faut aussi cesser de croire qu'il y a une seule bonne direction. C'est faux, certaines sont mieux que d'autres il est vrai, mais vous n'êtes pas un arbre, vous pouvez bouger, vous déplacer, faire demi-tour, même changer d'avis ! Bref, osez vous planter, échouer, et repartez ! N'ayez pas peur de vous planter. Le meilleur moment pour agir ? c'est maintenant.

2 **Parce que vous le valez bien**

Je connais ce regard, celui de la personne qui n'y croit pas. Je l'ai déjà vu 100 fois, 1 000 fois, 10 000 fois. Fibromyalgie, endométriose, syndrome d'Ehlers-Danlos, handicap, douleur neurologique, mal de dos... Des genres d'épreuves de vie auxquels on n'est pas préparé. Erreurs de parcours, erreurs de diagnostic, où tout ce qu'il reste, c'est l'impression d'être seul. C'est tout ça que je vois dans vos yeux.

Pour répondre à ça, j'ai un sourire, une main sur l'épaule et mes plus beaux discours de motivation. Et surtout ma meilleure écoute.

Mais au fond, vous le savez comme moi, le job, le vrai, c'est vous qui devrez le faire.

► **Il faut commencer quelque part. Ce quelque part, c'est aujourd'hui, c'est maintenant.**

C'est accepter de faire un pas, un seul.

Commencer aujourd'hui par 10 minutes de sport. 10 minutes de méditation. 10 minutes d'écriture de gratitude.

C'est se planter et recommencer demain. Essayer autre chose. Se replanter. Réessayer. Ce regard dans le miroir, c'est votre combat, celui de personne d'autre. Vous êtes-vous déjà demandé ce qui poussait les grands champions à se dépasser ?

RIEN. Ou tout. Finalement, c'est pareil, ça part de rien et ça finit en tout.

Commencez par rien. Commencez aujourd'hui. Car trop de « je le ferai demain » finissent en « il est trop tard ».

Prenez 10 minutes pour vous. Je ne vous promets pas de miracle, juste du temps pour vous. 10 minutes en moins d'Instagram...

3

Retrouvez l'enfant en vous

J'aime l'idée de traiter sa propre personne comme on traiterait un enfant à qui l'on donne de l'amour, de la discipline et de la bienveillance. Parlez-vous comme si vous parliez à celui que vous étiez à 8 ans. Ce gosse qu'on a tous été. Ce gosse qui déjà, à cet âge, a parfois supporté plus de choses que ses épaules n'auraient dû. Et pourtant, ce gosse est là. Vous lui diriez quoi à ce gosse ? Tu es trop gros ? Trop laid ? Trop faible ? Trop bête ? Personne de bienveillant ne dit ça à un gosse. Alors, pourquoi est-ce que vous vous le dites ? Pourquoi est-ce que vous laissez les autres vous le dire ?

► **Ce gosse, c'est vous.**

Vous méritez de vous aimer. Vous méritez votre discipline, votre bienveillance.

Vous n'avez pas la tête dont vous rêvez ? Et alors ? N'attendez pas de peser 10 kg de moins pour vous autoriser à être heureux. Vous lui diriez quoi, au gosse un peu potelé qui joue dans la cour de récré, qu'il est trop gros pour s'amuser ? Qu'il n'a pas le droit de jouer avec les autres parce qu'il est différent ? Non ! Alors arrêtez de penser « adulte ».

Vous pensez que la discipline, c'est une prison ? C'est tout l'inverse.

► **La discipline, c'est la liberté. C'est même le seul moyen de construire une vie stable.**

Vous lui diriez quoi, au gosse qui ne fait pas de sport, qui se dispute avec ses parents et se mange 8 heures d'écran par jour ? « T'inquiète pas, petit, continue comme ça, ça va bien se passer. » Non, alors montrez-lui la voie, expliquez-lui encore et encore. Accompagnez-le petit à petit vers une vie à mettre le nez dehors, à respecter les autres et à regarder le monde autrement qu'à travers un écran.

► **La discipline, c'est avancer dans la bonne direction avec l'espoir que pas après pas, on avance.**

Vous lui diriez quoi, au gosse qui tabasse les autres à la cour de récréation ? Qu'il n'arrivera à rien dans la vie ? Qu'il est un horrible personnage ? À quoi bon, il le sait déjà. Parlez-lui à ce gosse, sans le juger. Demandez-lui d'où vient sa colère. Ça ne sera pas facile, car la colère accumulée durant des années finit par se perdre en elle-même. Où est le début, où est la fin ? La colère se nourrit et met des années à se détruire. Parfois en explosant. Dans un cadre. Mieux vaut un cadre de bienveillance.

Alors, accordez-vous 10 minutes par jour, vous les méritez. Vous vous les devez.

Candy Crush ne vous rendra pas heureux, méditer, oui.

Instagram ne vous fera pas vous sentir bien dans votre peau, 10 minutes de yoga, si.

Facebook ne vous rendra pas plus intelligent, lire 10 minutes, si.

Prenez ce temps pour vous construire. Cessez de le passer à vous détruire.

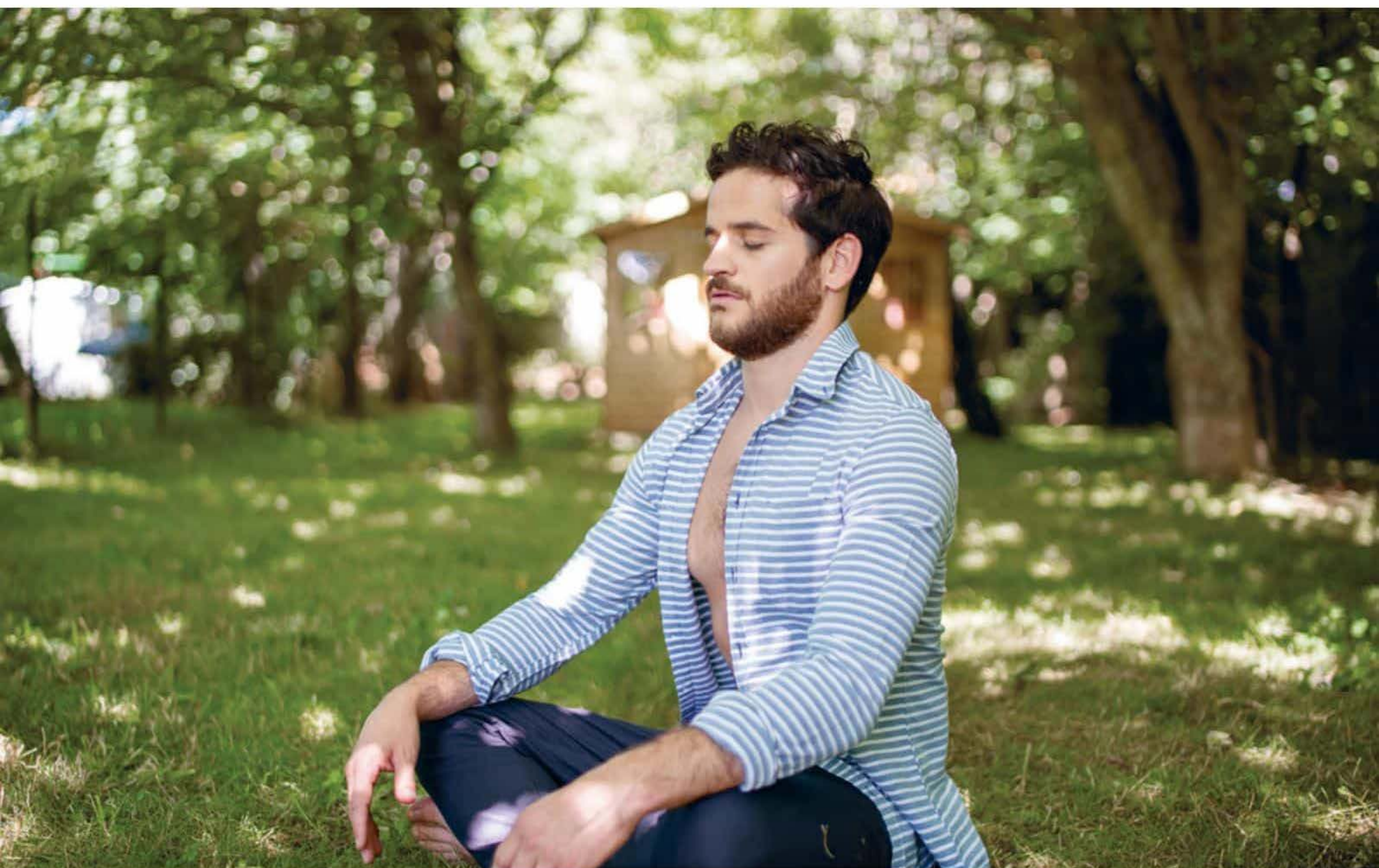
LE MOUVEMENT

Pour diminuer la douleur et renforcer le corps

Maintenant que je vous ai boosté (je l'espère !), voici des exos super simples pour diminuer cette fichue douleur. Le lien entre le corps et le cerveau n'est plus à prouver et c'est en calmant le cerveau que je vous propose de calmer le corps.

3 exos de désensibilisation mentale

1 La méditation : la méditation, qui sera développée au chapitre 6, est un outil très simple qui vous aidera à éliminer vos pensées négatives et à vous recentrer sur ce qu'il y a de mieux dans l'instant présent.





2 La gratitude : prendre 5 minutes par jour pour écrire ce pour quoi nous sommes reconnaissants permet de se concentrer sur les points positifs de notre vie et de sécréter des hormones du bonheur comme l'ocytocine (harmonie, projet sur le long terme, intégration sociale). Par exemple, je suis reconnaissant de ne pas m'être fait bouffer par les moustiques lorsque j'ai pris cette photo !

3 Sport et activité de ton choix : On parle souvent des bienfaits physiques du sport, trop rarement des bienfaits sociaux. Pourtant l'ambiance et les copains, c'est souvent ce qui nous motive le plus, notamment dans les moments difficiles. Alors prenez le temps de trouver un bon groupe de copains et vous verrez que votre séance de sport sera beaucoup plus agréable, et que vous aurez beaucoup plus envie d'y retourner. Ici, un sport plus social que physique ;-)



3 étirements antistress



1 Grand dorsal et diaphragme: assis sur une chaise ou en tailleur, étirez-vous, le dos plat, les bras tendus le plus haut possible. Expirez profondément dans cette position. (Idéalement, expirez pendant dix secondes et poussez tout du long.)

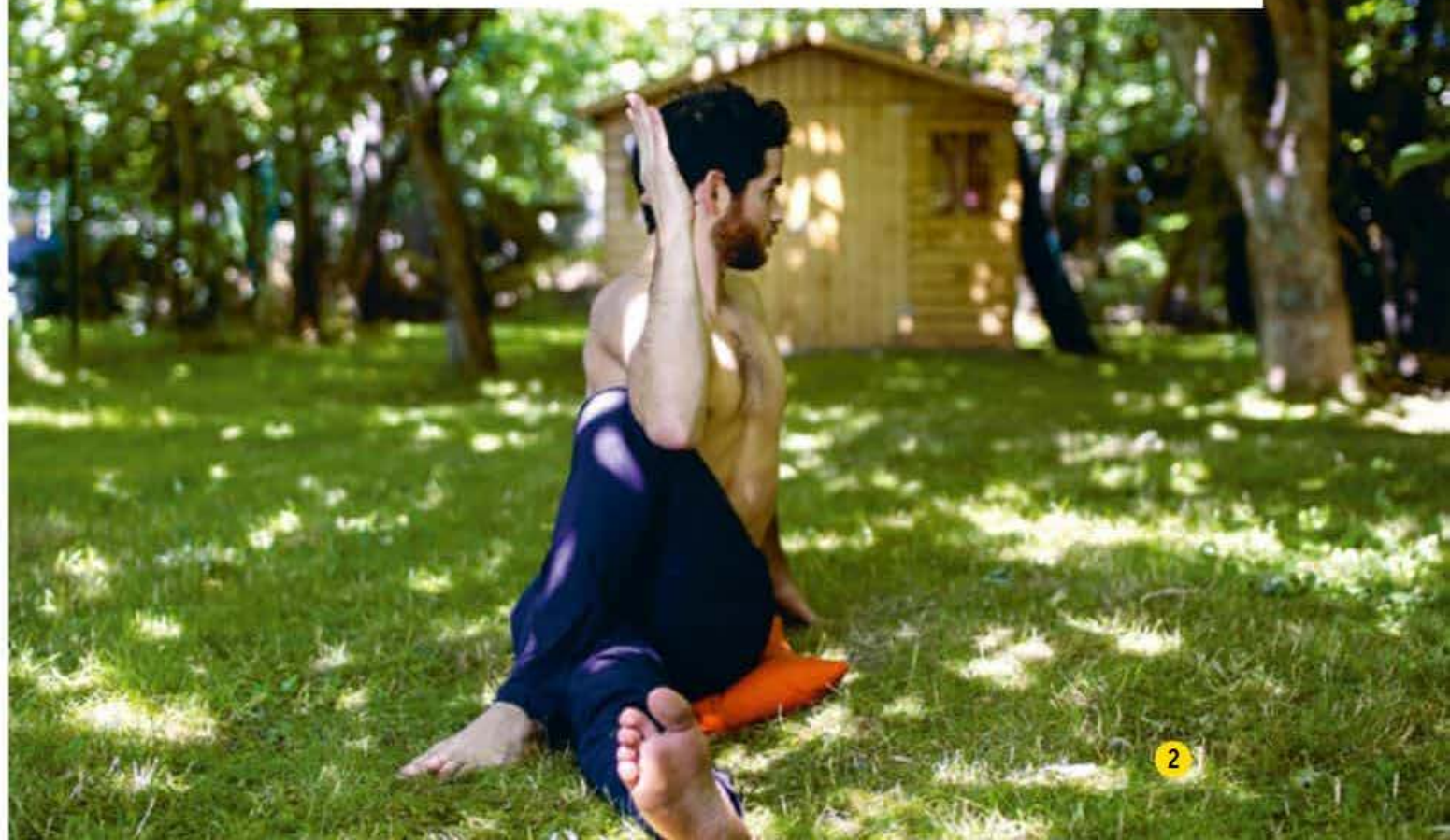


2 Torsion assise (Vakrasana):

asseyez-vous en tailleur. Placez le pied de la jambe gauche de l'autre côté de la jambe droite, à l'extérieur du genou.

Posez la main gauche à plat sur le sol, derrière vous. Appuyez la main dans le sol pour repousser le buste. Placez l'avant-bras droit à l'extérieur du genou gauche, les doigts de la main dressés vers le plafond.

Pivotez les hanches, les épaules, puis la tête et le regard vers la gauche, loin derrière, en cherchant à vous agrandir, le dos bien droit. Inspirer et expirez 6 fois.





3 Le presque triangle : debout, les bras écartés sur les côtés, avancez la jambe gauche en fente avant, tournez le buste vers la droite, montez la main droite le plus haut possible vers le ciel, positionnez votre main sur le ventre, inspirez et expirez profondément. 6 cycles respiratoires à gauche, 6 cycles à droite.

Les taches rouges ? Ce sont des piqûres de moustiques, mais ma totale zénitude intérieure me fait oublier les gratouilles.



6 mouvements clés pour un métier physique

Prenons un exemple : Patricia est infirmière, elle bosse 40 heures par semaine – payées 28 –, elle s'occupe de ses 2 enfants après avoir géré des patients toute la journée. Comment faire en sorte qu'elle ne finisse pas à 50 ans épuisée et sur les rotules ? Ma réponse est : musclons Patricia, musclons-la tellement que son quotidien deviendra sa zone de confort. Rappelez-vous l'adaptation des tissus au chapitre 1 (voir p.17). Hé bien là, on va adapter Patricia. Bouger = plus d'hormones du bien-être = un meilleur métabolisme = moins de prise de poids = plus de force musculaire = un métier qui sera moins fatigant.

Prenez un poids lourd, l'intérêt de travailler la force sera décrit page 160, et comment travailler la force en page 200. Ici, je vous montre surtout les mouvements. Je commence à planter les graines qui, un jour, vous feront donner envie de porter un peu de poids, oui oui ;)



1 Squat : partez en position debout, descendez comme si vous vouliez vous asseoir, et remontez. L'astuce est de bien prendre le mouvement dans les hanches en envoyant les fesses en arrière sans tomber.

Faites 4 séries de 12 à 20 répétitions.



2 Soulevé de terre : le poids part d'en bas, et comme si vous arrachiez Excalibur, vous poussez sur vos jambes (appui sur les talons), votre dos se redresse pour finir droit. Faites 4 séries de 6 à 12 répétitions.

3 Shrug : prenez un poids lourd dans chaque main et haussez les épaules, en les amenant au niveau des oreilles. Faites 4 séries de 12 à 20 répétitions.



4 Farmer walk : imaginez que vous portez des sacs d'orge un soir d'hiver dans votre Irlande natale, vous voyez au loin vos enfants qui vous attendent au coin du feu... Bref, vous soulevez des trucs en marchant ! Parcourez 8 fois 5 mètres.



5 Fente unilatérale : vous faites une demande en mariage, sauf qu'au lieu d'avoir une alliance, vous avez un haltère (c'est un choix, pas dit qu'elle dise « oui » !), sinon pour l'exécution, essayez de respecter l'alignement main-épaule-bassin-genou à la verticale. Répétez 6 à gauche, 6 à droite, le tout 6 fois.



6 Jefferson curl : celui-là, je vous conseille de le faire avec un professionnel. C'est à la fois un exercice de renforcement du bas du dos et de désensibilisation (il diminue le message douloureux quand on se penche en avant). L'idée ici est d'arrondir un maximum le bas du dos (oui, oui, avec de la charge). Faites 6 à 12 répétitions, le tout 4 fois.





LES SOLUTIONS POUR NE PLUS AVOIR MAL AU DOS

Muscler son dos, en vrai, c'est facile !

Je n'irai pas par quatre chemins : la raison pour laquelle le mal de dos est devenu le mal du siècle, c'est parce qu'on ne l'utilise pas assez et que, de ce fait, il s'affaiblit. Et si on arrêta de vouloir le protéger ? Le dos est fort, il peut et doit bouger, il peut porter, il doit porter !



À ne pas suffisamment utiliser notre dos, on le rend mou et inapte au moindre effort. Vous allez me rétorquer que les gens qui ont des métiers manuels ont aussi mal au dos ! En effet, mais ils n'ont pas mal au dos pour les mêmes raisons.

Voici le cou d'une mamie et celui d'un première ligne de rugby. Les deux se plaignent

de douleurs au cou. On peut dire que tous deux ont mal au dos. Mais penser que Mamie va faire une entrée en mêlée a autant de sens que de penser qu'ils ont la même chose.

C'est le problème du mal de dos : c'est un grand fourre-tout, où chacun estime que sa douleur est « spéciale ».



Mais qu'est-ce que le mal de dos ?

En fait, on devrait plutôt dire DES maux de dos. Car la douleur est le résultat de différents facteurs. Ce que l'on sait aujourd'hui, c'est qu'il est quasi impossible de donner une explication précise de l'origine de la douleur du dos.

Ce n'est pas comme une jambe cassée.

On sait aujourd'hui par exemple que la hernie discale, ou même l'arthrose, ne créent pas forcément de douleur.

Comment on le sait ? On a passé des IRM, des radios, des scanners à des personnes SANS douleur.

ET devinez ce qu'on a trouvé?

Presque les mêmes proportions de modifications du dos chez les personnes avec douleur et chez les personnes SANS douleur.

Par exemple, statistiquement, à 40 ans, vous avez entre 30 et 45 % de chances d'avoir de l'arthrose lombaire, que vous ayez mal ou non.

Ça veut dire quoi ?

1. Vous n'êtes pas un diagnostic : vous êtes vous.
2. La douleur n'est pas définitive, elle correspond plutôt à une accumulation de facteurs négatifs (stress, mauvais gestes, traumatisme physique ou émotionnel, fatigue, croyances, perte de confiance, peur, etc.)
3. Globalement le bon niveau de mouvement est le meilleur traitement pour le mal de dos.

Gardez en tête l'explication du chapitre 1 (décidément, il était drôlement important) : il n'existe pas de bon ou de mauvais geste, mais la question est plutôt de savoir si les structures anatomiques mises en jeu sont capables d'encaisser la contrainte.

► **Autrement dit, plutôt que de toujours vouloir économiser ou protéger son dos, mieux vaut bien le renforcer, de façon à ce qu'il soit capable de répondre à notre quotidien.**

À savoir

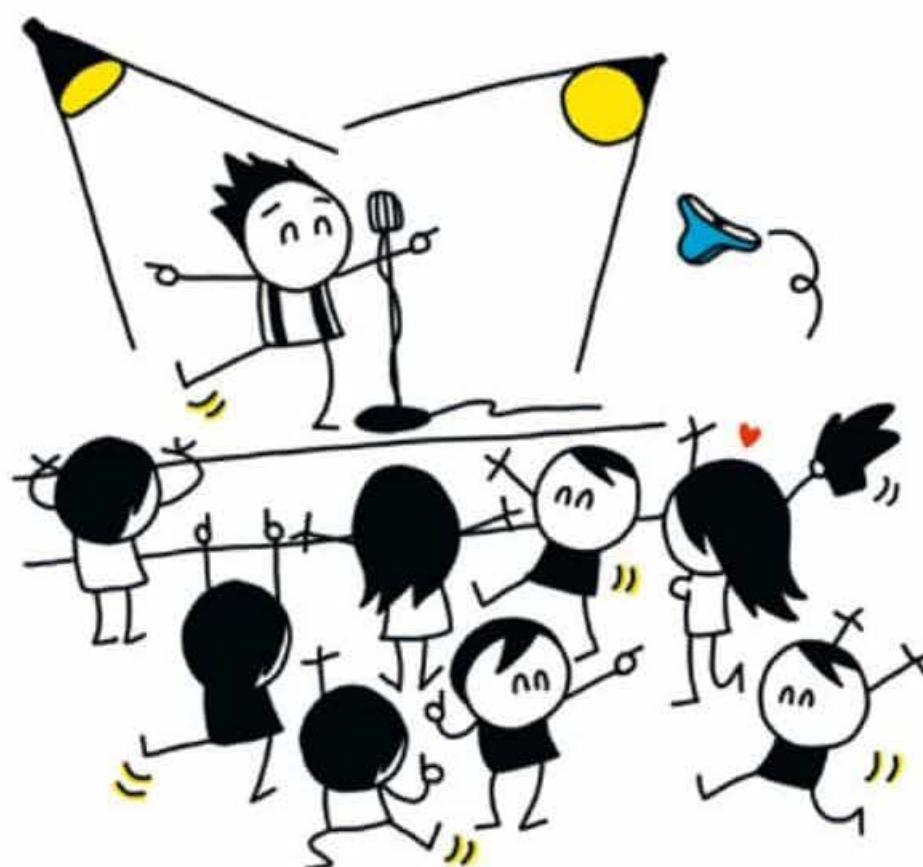
TOP 5 DES DOULEURS « SPÉCIALES » QUE J'ENTENDS À MON CABINET :

- J'ai mal, car moi, mon bassin se déplace.
- Moi, j'ai une jambe plus courte que l'autre.
- Moi, c'est mon psoas qui est trop raide.
- Moi, mon dos n'est pas droit.
- C'est parce que je me tiens mal au travail.

Autant vous dire que chacune de ces phrases n'a aucune valeur scientifique. Vous avez néanmoins le droit de le croire, certains professionnels de santé ont pu vous les dire, mais à ce jour, aucune étude scientifique n'a prouvé que ces phénomènes sont la cause de vos douleurs. Il n'y a donc pas forcément de lien avec vos douleurs.

MUSCLER SON DOS

Qui, en se posant les bonnes questions



Mesdames et messieurs, attention, attention, le kiné va parler – et il a l'air franchement remonté !

Alors à ce stade, je ne vais pas me faire des copains, mais tant pis, certaines choses ont besoin d'être dites, et l'avantage d'un livre par rapport à une vidéo Instagram, c'est que je n'aurai pas des Jean-Michel-qui-ont-fait-3-fois-de-la-muscu-dans-leur-vie pour me contredire.

Voici donc 3 idées reçues que je suis prêt à combattre :

- 1.** Le gainage n'a AUCUN INTÉRÊT pour muscler le dos.
- 2.** Si je vois encore un type me dire qu'il muscle son dos à la salle avec du rowing barre vertical, de l'horizontal, un banc à lombaires et des tractions, je me fâche (pour ceux qui ne savent pas ce que c'est ne vous inquiétez pas je vais vous montrer)
- 3.** Si vous pensez qu'il faut muscler la sangle abdominale pour muscler le dos (coucou la prescription médicale de protection du rachis en délordose), eh ben on va se marrer...

1 Idée reçue numéro 1 : le gainage muscle le dos.

Je parle du gainage statique ô combien plébiscité comme étant le super exercice 3 en 1 : muscle le dos, les abdos et affine la taille ! Génial ! On va tous le faire 30 secondes sans bouger, et tous ceux qui y arrivent, c'est vachement bien !

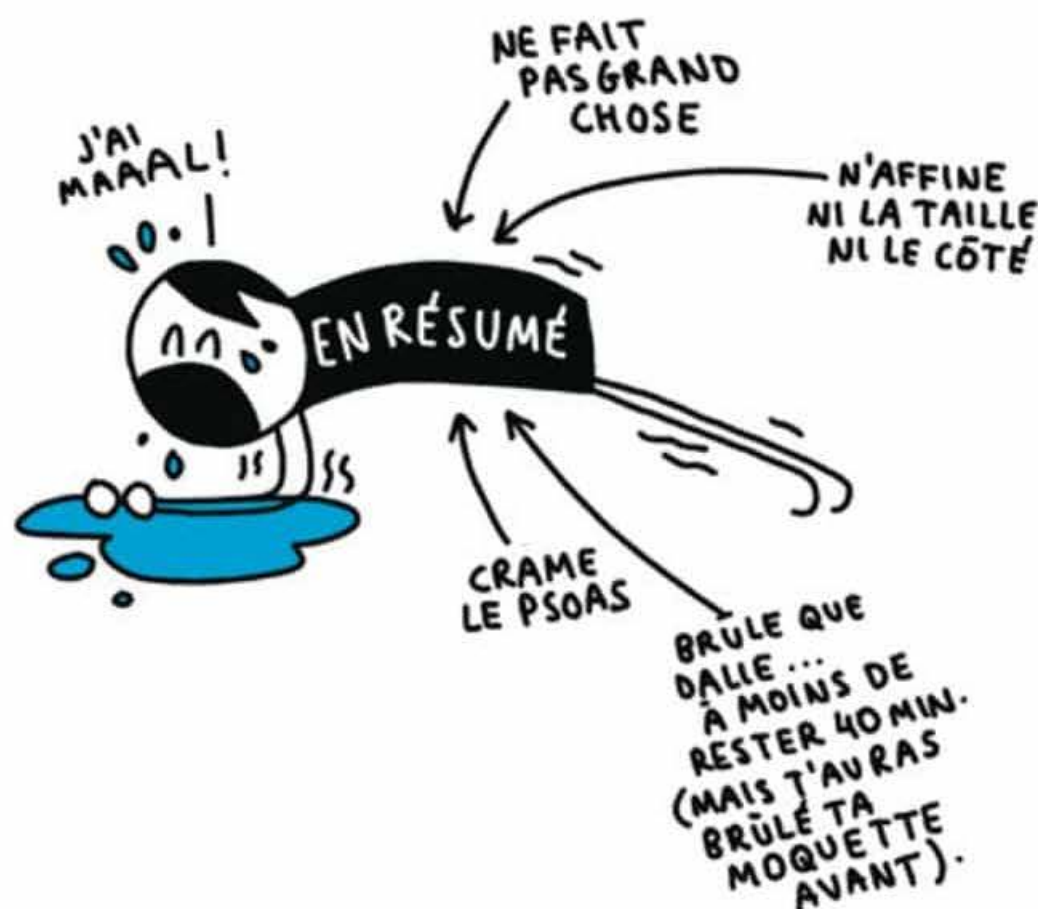


Bonjour, c'est Major Mouvement, désolé de casser l'ambiance, mais est-ce que vous savez que vous êtes tous en train de faire du renforcement de vos psoas en chaîne fermée ? Hein ? Ça ne veut rien dire ? Bah pourquoi vous le faites alors ?

Réponse collective :

— Pour la promesse : ça tonifie les abdos, le dos, ça affine la taille et ça brûle le gras.

- **En réalité**, désolé de vous décevoir, mais le gainage épuise les psoas (bonjour la douleur en bas du dos), ne tonifie pas du tout le dos (qui ne fait rien). OK, je vous l'accorde, il affine un peu la taille. Enfin, pas plus que n'importe quel exercice du corps complet. Puisque le meilleur moyen d'affiner la taille, ce n'est pas de créer du muscle, mais de perdre du gras (à l'exception du transverse), cela ne sert donc à rien de faire du gainage seulement pour engager le transverse.



2 Idée reçue numéro 2 : le « quatre à la suite » muscle le dos.



ROWING BARRE VERTICALE



TRACTIONS



TIRAGE HORIZONTAL



BANC À LOMBAIRES



Bonjouuur, c'est Major Mouvement, désolé de casser à nouveau l'ambiance, mais pourquoi ces exos ?

Réponse collective :

- Euh... pour muscler le dos.
- Oui mais pourquoi ? Le dos sert à quoi, dans la vraie vie ? Ça t'arrive souvent, toi, d'être assis et de tirer un truc vers le bas ?
- Non.
- De tirer un truc en arrière avec un contre-appui sur le bassin ?
- Non.
- De te tirer au plafond ?
- Non.
- Ça te sert à te redresser ?
- Oui.
- Et à te redresser avec un élément qui immobilise complètement ton bassin ?
- Ah non...
- Alors pourquoi ces exos ?
- Bah euh, pour bien cibler le dos.

- ▶ Ah ben ça, pour être ciblé, le dos, il est bien ciblé, il est même trop ciblé ! Tous ces mouvements sont issus du milieu de la musculation, en particulier du body-building dont le but est d'avoir des muscles les plus épais possible.

Pour obtenir ce résultat, il est plus efficace d'isoler le muscle du reste du corps pour travailler du volume musculaire. Autant vous dire qu'on est très très loin de ce dont on a besoin dans la vie de tous les jours.

Et l'erreur est là. Je ne dis pas que ces exercices ne sont pas bien, mais qu'ils répondent à une demande bien précise : prendre du volume au niveau du dos, et non avoir un dos efficace dans la vie de tous les jours.

Cette petite différence a une conséquence énorme, notamment sur les réseaux sociaux. Car lorsque vous y cherchez des exercices pour muscler votre dos, ceux qui ressortent le plus (merci intelligence artificielle YouTube) sont des exercices issus du monde de la prise de masse. Pas du sport pour la santé, où les exercices sont beaucoup moins impressionnants certes, mais bien plus efficaces, qui sont malheureusement relégués en pages 3 ou 4 de votre recherche.

Ne vous inquiétez pas, je vais vous donner plein d'exos simples pour muscler votre dos. Patientez !

3 **Idée reçue numéro 3 : les abdos musclent le dos.**



Bonjouuur, c'est encore Major Mouvement, désolé de casser l'ambiance, mais en quoi les abdos peuvent-ils muscler le dos ?

- ▶ Je vous épargne ici la réponse collective. La vraie réponse est dans... l'anatomie. Les abdos sont antérieurs, donc fléchisseurs de tronc. Les muscles du dos sont postérieurs donc extenseurs. Or pour se redresser, il faut des muscles extenseurs. Donc privilégiez l'activation des muscles du dos à celle des abdos !

Certains vont objecter, et c'est vrai, que l'action conjointe des abdos et du dos est requise pour le port de charges lourdes. Justement, on en vient au sport bon pour la santé.



LES ABDOS SERVENT À SE REGARDER LE PUBIS...



POUR SE TENIR DROIT, LE MIEUX, C'EST LE DOS

IDENTIFIER VOS BESOINS

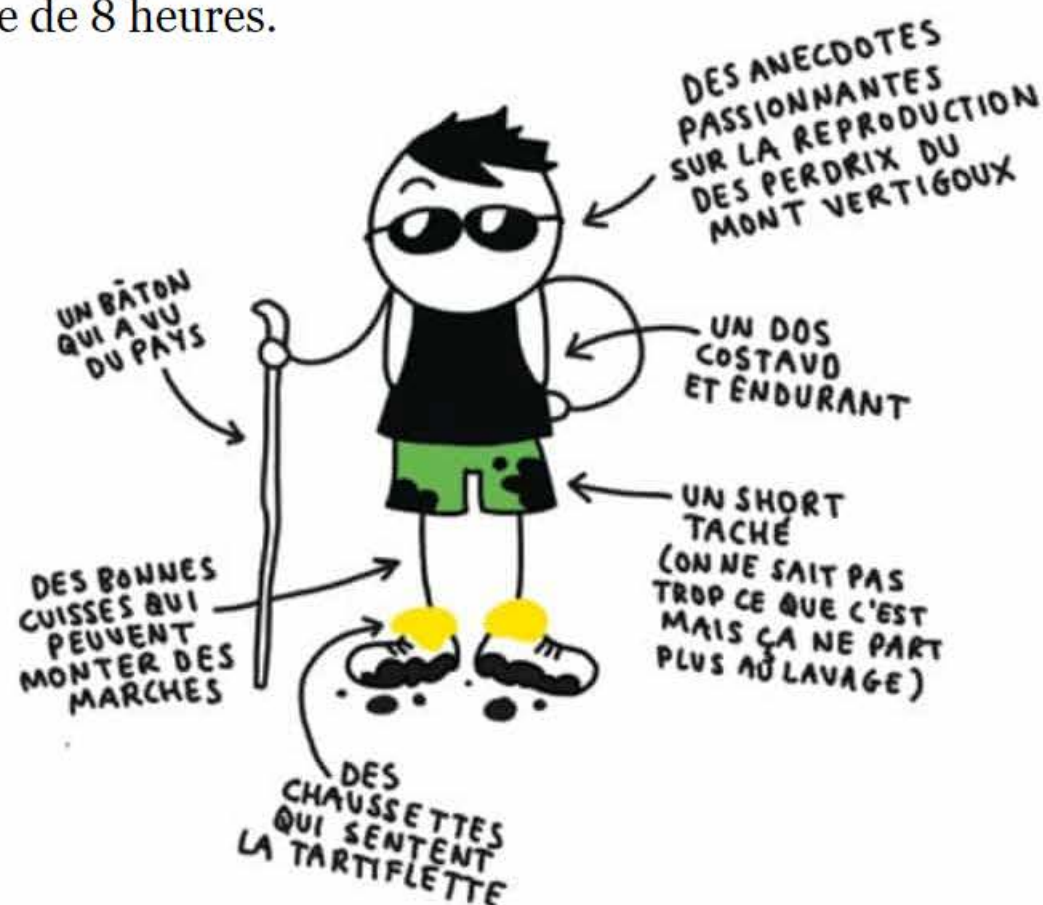
Pour répondre à vos envies

On me demande souvent quel est le meilleur sport pour la santé. La question devrait plutôt être : qu'est-ce que vous avez envie de faire avec votre corps ? Quel est votre objectif physique, social et mental ? C'est à ce moment-là que vous pourrez réfléchir au sport qui vous convient.

La santé est un objectif à long terme, qui se construit sur des années. Votre motivation va s'effriter bien avant d'avoir des résultats si vous n'y prenez pas de plaisir. Le meilleur des sport, c'est celui qui vous plaît. Puis, en fonction de vos objectifs, sur certains sports, vous pourrez gagner en efficacité.

1 Cerner ses besoins

► **Cas numéro 1 :** vous avez envie de faire une randonnée en montagne de 8 heures.



Pour cela, il vous faut de bonnes jambes et un bon dos, endurants à la marche.

Mes conseils

• **Pour un dos costaud et endurant**, je vous conseille de faire :

- 1 séance par semaine de renforcement musculaire sur des mouvements de force du corps complet (squat, deadlift, fente)
- 2 séances par semaine de sortie longue (1 h) en aisance respiratoire (vous devez être capable de parler sans être essoufflé) en portant un sac à dos. Lestez votre sac progressivement (500 g de plus chaque semaine).

• **Pour les jambes**, privilégiez les fentes, les squats et les boxing jumps.

▶ **Cas numéro 2:** Dans la vie de tous les jours, vous avez envie de porter votre fille de 12 kg sur vos épaules.

Il vous faut de bonnes épaules. Il vous faut aussi de bons fessiers, un dos stable et une région sacro-iliaque (un bassin) stable et forte. Sans oublier des trapèzes (muscles du cou) dignes de Schwarzy.



Mon conseil

Pour ça, je conseille l'exercice du pont fessier et de porter des packs d'eau sur les épaules.

Zoom sur

MON ENTRAÎNEMENT DE LAMA

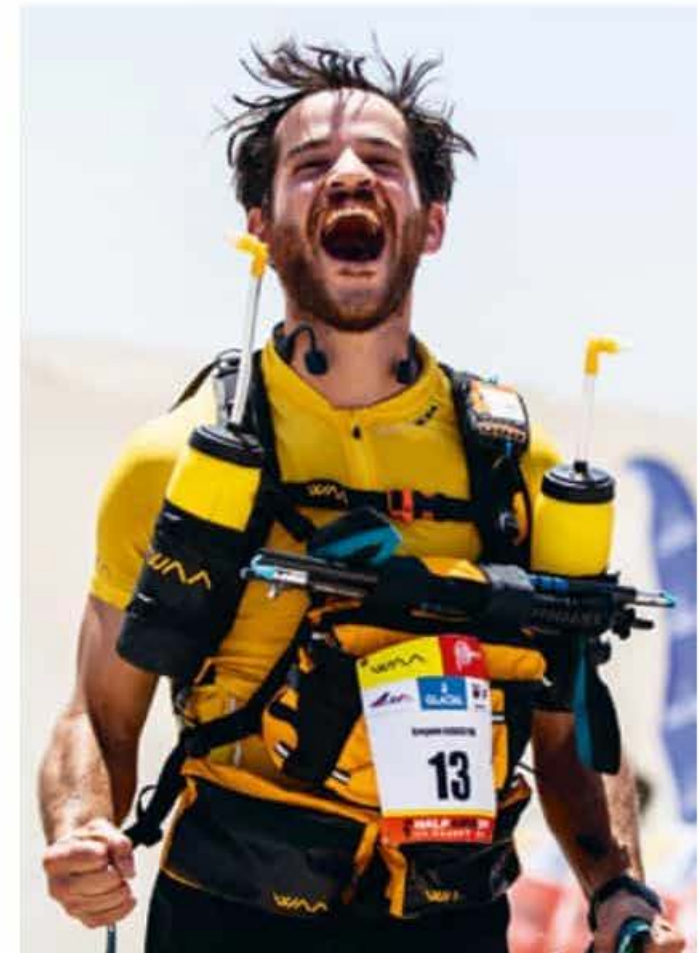
Pour information, voici la base de l'entraînement que j'ai suivi pour courir le Half Marathon des sables. Soit 120 km dans le désert péruvien, l'un des plus arides du monde, le tout en autosuffisance alimentaire. J'avoue, pour le faire, j'ai suivi un entraînement de chameau péruvien. (Ça s'appelle un lama.)

Pendant 5 mois, je réalisais 4 séances par semaine.

- 1 séance de musculation et de travail de force (squat, soulevé de terre, fente).
- 3 sorties de course à pied, vitesse lente + sac à dos.

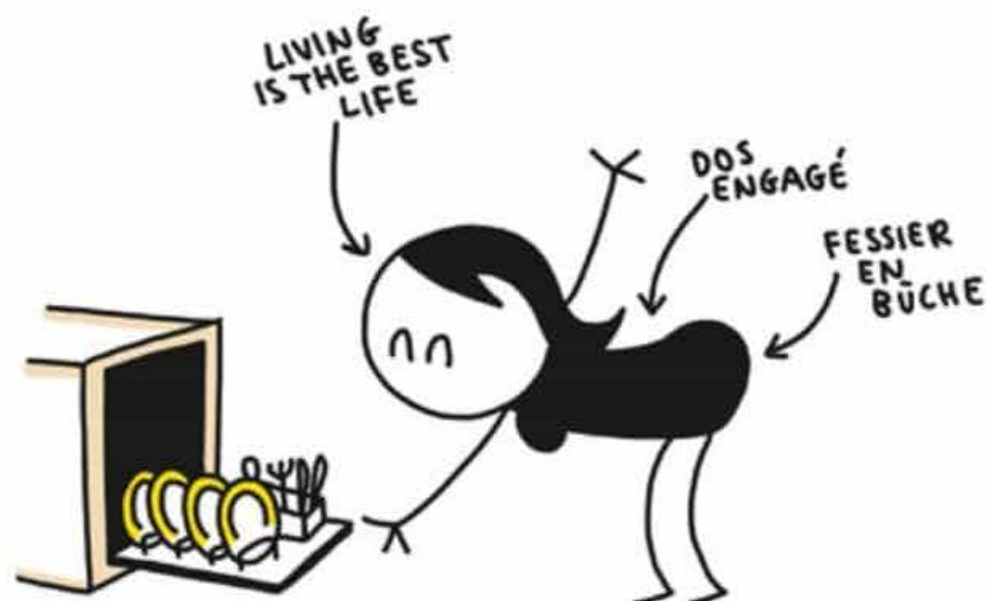
Encore et encore et encore.

J'ai adoré cette période de ma vie, même si c'était très dur !



- **Cas numéro 3 :** vous avez envie (si si !) de vider le lave-vaisselle sans rester coincé.

Pour cela, il vous faut un dos souple et des muscles bien coordonnés.



Mes conseils

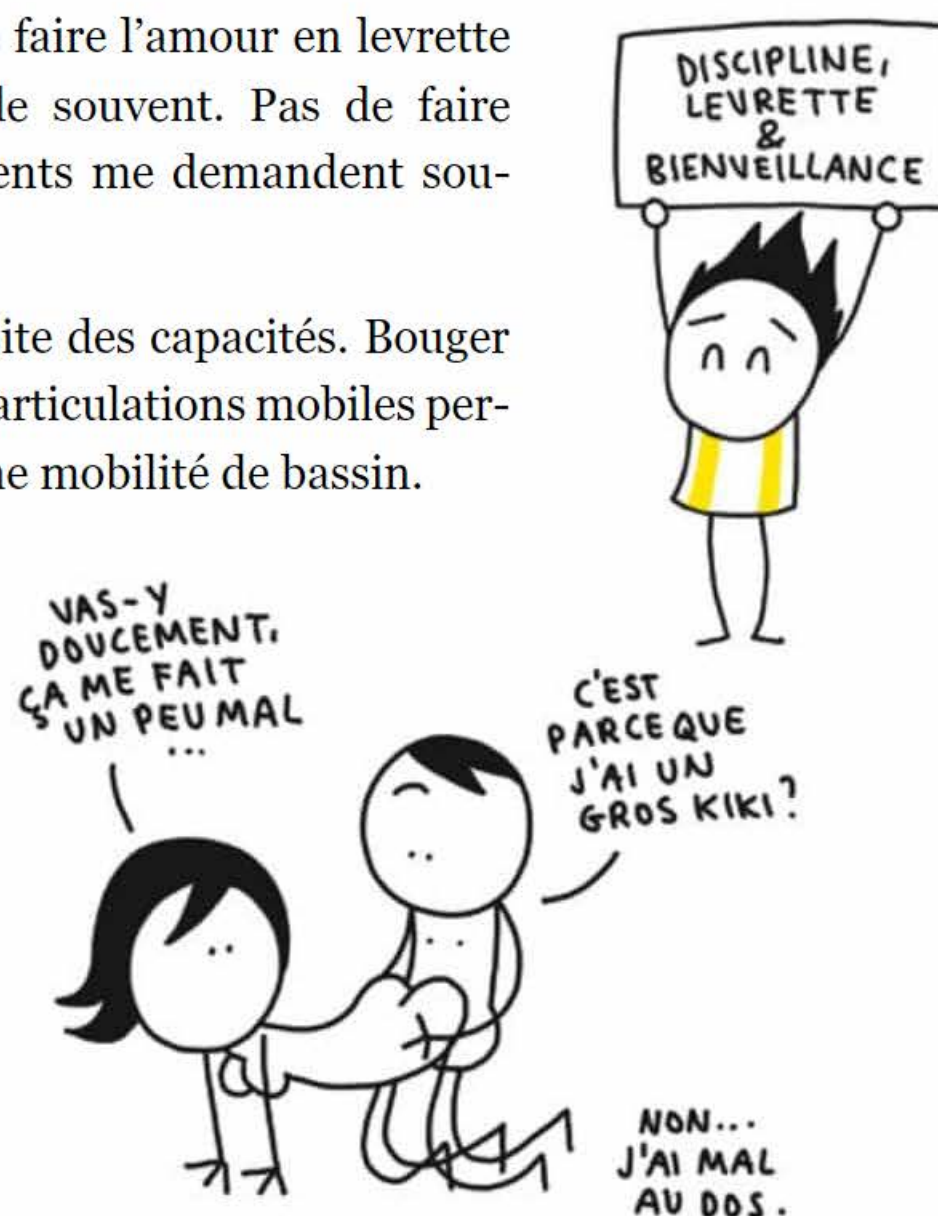
Pour être souple et coordonné, c'est assez simple, il faut venir chercher les mouvements désirés régulièrement, même si ça tire un peu, et prendre conscience de ce que l'on fait. C'est pour cela que le yoga est l'un des meilleurs sports pour la santé (d'après la littérature scientifique), car il permet une prise de conscience bienveillante du geste et de la respiration.

- **Cas numéro 4 :** vous avez envie de faire l'amour en levrette (ne rigolez pas, on me le demande souvent. Pas de faire l'amour en levrette, hein. Mes patients me demandent souvent COMMENT faire).

Chaque tâche de la vie quotidienne nécessite des capacités. Bouger régulièrement avec de bons muscles et des articulations mobiles permet d'y répondre. Ici, il vous faut une bonne mobilité de bassin.

Mes conseils

Vous pouvez faire tous les exercices qui permettent de travailler votre mobilité : dos rond-dos creux, étirement du psoas, étirement du piriforme, étirement du carré des lombes, mobilisation du bassin... vous pouvez les retrouver dans la section « mobilité » du programme de remise en forme en 8 semaines



2 Connaître les capacités de son propre corps

Je suis toujours surpris de voir des gens qui ne maîtrisent pas leur corps. Un peu comme s'ils avaient une voiture, le permis, mais ne savaient pas faire un créneau. Utiliser son corps, ça s'apprend, et ça prend du temps, nous ne sommes pas tous nés

avec un schéma moteur fini. Faire un squat, ça s'apprend. Sortir d'une voiture, ça s'apprend. Se baisser pour ramasser un objet, ça s'apprend. C'est pareil pour vider le lave-vaisselle.

Mon message ne sera jamais : « Attention, ne fais pas ça, tu vas te blesser ! » Il sera plutôt : « Qu'est-ce que tu veux faire ? Évalue le risque, et si tu sens que ton corps et ton esprit en sont capables, alors GO ».

Quand vous portez un pack d'eau, votre corps et votre cerveau connaissent cette situation vécue un millier de fois, vous devez savoir si vous êtes en capacités de le porter, dans telle ou telle position ou condition, pendant un certain temps. Vous pouvez en déduire l'énergie que cela vous demande. Quand vous vous apprêtez à sauter un petit ravin, vous connaissez vos capacités à sauter ; sans vous sous-estimer ni vous surestimer, vous sautez en conséquence.

C'est la même chose pour déménager un canapé. Jardiner. Marcher 4 heures de suite. Courir 10 km. Danser et boire jusqu'à 5 heures du matin. Skier durant 3 jours. Essayer une séance de CrossFit. Des exemples, j'en ai 1 000. Bien souvent, les blessures viennent du fait que les gens réalisent des activités sans écouter et respecter leurs capacités réelles. Certains se surestiment totalement et risquent de s'épuiser et de se faire mal. D'autres au contraire se sous-estiment et ne font rien par peur de se blesser alors qu'ils pourraient agir. (On en revient finalement au paradigme en « U » !)

Que ça soit dans un sens ou dans l'autre, **vous devez vivre au niveau que votre corps permet, et non pas au niveau que vous aimeriez avoir. Et le seul moyen de savoir quel est votre niveau est de le tester.** Avec écoute, bienveillance. Parfois il faudra vous freiner, parfois vous pousser un peu ! Ce que je vous souhaite à terme, c'est de ne plus dire « si j'avais su... » mais « je sais ».

Un petit homme a dit un jour : **« l'entraînement permet de rendre l'inconfortable confortable, l'insupportable supportable, et peut-être l'impossible possible ».**

Cette phrase est mielleuse à souhait, mais elle est de moi, et je l'aime cette phrase ! Je l'aime parce qu'elle est pleine de vérité, de redondance et de souffrance, de résilience, de persistance et de patience. Pleine d'expérience aussi. J'aime cette phrase, car elle inclut bien cette notion de remise en charge progressive. D'un corps qui serait capable de tout, du moment qu'il avance. D'un esprit qui accepte le doute, mais qui ne perd pas espoir. Et si jamais l'impossible reste impossible, eh bien au moins, on aura rendu l'insupportable supportable et ça... ça change tout !

LES DOUBLES LARMES

Les cheveux ébouriffés, portant des lunettes à verre bleu fumé et un jogging en polaire rouge délavé, Sylvie me parle depuis 20 minutes. Elle me raconte en long et en large ses antécédents médicaux, l'explosion de l'usine AZF à Toulouse, les trois accidents de voiture, la mort de son fils et ses trois dépressions.

Je n'ai pas pu en placer une après lui avoir juste demandé comment elle allait. À l'époque, je travaillais déjà depuis 8 ans, alors les patients qui souffrent de logorrhée (le terme qualifiant la propension de certaines personnes à ne pas s'empêcher de parler, je commençais à les connaître. Ainsi, je savais que 3 minutes avant la fin de la séance, elle allait me dire : « Et maintenant j'ai besoin d'un bon massage pour que vous me remettiez le dos en place. » Et moi, le jeunot, j'allais l'écouter et m'exécuter. Quitte à me mettre en retard en faisant un traitement que je savais déjà inutile car au fond, ce dont Sylvie avait vraiment besoin, c'était d'un psy.

Mais ce jour-là, je n'ai plus eu envie. Je n'avais pas investi 2 ans de formation en thérapie manuelle, de l'argent pour trouver une patientèle et sacrifié mes vacances d'été pour étaler de la crème juste pour « faire plaisir » Alors j'ai ouvert la bouche et je lui ai dit :

« Sylvie, ce que vous me dites, c'est tragique, et je suis désolé de l'apprendre. Mais moi, je suis kiné. Ce dont vous avez besoin, c'est d'aller voir un psychologue ou un psychiatre pour soigner la dépression dont vous souffrez depuis 20 ans. Compte tenu de ce que vous avez vécu, il est tout à fait légitime que psychologiquement, vous soyez marquée et que vous n'arriviez pas à

tourner la page. Cependant, en parler à un kiné pour qu'il vous masse le dos n'y changera rien. »

Sylvie aurait pris un coup de poing dans le ventre, cela aurait été pareil. Je venais de casser la partition. J'en ai écrit une nouvelle :

« Et puis ça fait combien de temps que vous venez, Sylvie ?

— 8 ans.

— 8 ans qu'on vous masse le dos ?

— Oui.

— Et vous avez encore mal au dos, Sylvie ?

— Oui.

— Eh bien, je pense qu'on peut affirmer que le massage n'est pas efficace, Sylvie.

— Vous croyez ?

— Sylvie, est-ce que vous connaissez un plombier qui mettrait 8 ans pour réparer un évier ?

— Non.

— Un garagiste qui mettrait 8 ans à changer un joint de culasse ?

— Non.

— Un boulanger qui ferait cuire son pain pendant 8 ans ?

— Non plus.

— Vous voyez où je veux en venir, Sylvie ?

— Je crois, oui.

— Si on apporte toujours la même solution à un problème et que ça ne résout pas le problème, c'est que la solution n'est pas la bonne. Alors essayons autre chose.

— Mais quoi ?

— Le sport, Sylvie ! Le sport ! Le sport est le meilleur des antidépresseurs. Il va fortifier votre dos, vous redonner souplesse et grâce, et en plus, vous allez vous marrer. Alors



aujourd'hui, Sylvie, je ne vais pas vous masser, je vais vous montrer le plateau technique, et dès aujourd'hui, vous allez me faire 10 minutes de vélo et 20 de gymnastique thérapeutique. » *[Je lui ai fait faire des squats.]*

Quand elle est partie, elle ne parlait plus, je pensais ne plus la revoir. Le jeudi d'après, elle n'est pas venue, et je m'en suis voulu. Mais le mardi suivant, elle était là, et j'ai aperçu un sourire et une lueur amusée sous ses verres fumés.

Elle m'a dit : « Je suis prête. » C'était reparti pour du vélo et de la gym thérapeutique !

À la fin de la séance, elle est venue me voir et m'a dit : « Vous savez, on ne m'a jamais parlé comme ça. J'ai bien failli ne jamais revenir. Mais je me suis sentie bien après les exercices. C'est dur, hein ! Surtout le lendemain. Mais ça me fait beaucoup de bien, au corps mais pas que ! »

Sylvie est venue 2 fois par semaine pendant 14 mois, puis 1 fois pendant 6 mois.

J'ai fini par lui dire qu'il fallait qu'elle arrête de venir parce que maintenant, à 68 ans, elle pouvait faire du sport seule, du yoga ou de la danse à sa guise, mais qu'elle n'avait plus besoin d'un professionnel de la santé dans son parcours. Elle est repassée à Noël, 6 mois après avoir quitté le cabinet, me déposer des chocolats Mon Chéri pour me remercier. Elle avait vu dans une de mes vidéos que j'aimais ça.

Avec le temps, je commence à croire que la bienveillance n'est pas de dire aux gens ce qu'ils veulent entendre, mais de leur dire ce qu'ils ont besoin d'entendre. Mais pour être franc, la clé, que parfois je n'ai pas, c'est de trouver la bonne manière pour le dire !

LES 12 MOUVEMENTS

Pour renforcer son dos

Muscler son dos, c'est simple. Encore une fois, l'erreur fréquente, c'est de vouloir muscler son dos sans se poser la question du pourquoi. Nos objectifs à tous sont en effet différents, adaptez vos exercices selon vos objectifs et votre niveau. Pour vous faciliter la tâche, j'ai choisi 12 exercices. Pour chacun, je vous donne la raison pour laquelle vous pourriez le faire, et en fonction de ce que vous recherchez, je vous dirai comment y arriver, démonstration à l'appui. Dit comme ça, ça a l'air compliqué, mais en réalité, c'est simple. C'est parti !

- 1 Vous voulez le meilleur ? Le soulevé de terre :** si on pouvait épouser un mouvement, ce serait probablement lui que je demanderais en mariage ! C'est l'équivalent de l'anneau du *Seigneur des anneaux*, le Zizou, la fine fleur, le Leonardo DiCaprio et la Meryl Streep réunis : bref, y a pas mieux.



FAIRE VIVRE
LE MUSCLE DEMANDE
DE L'ÉNERGIE.
DONC AVOIR DU MUSCLE
FAIT MAIGRIR,
MÊME AU REPOS.



LE GRAS
SE SUFFIT
À LUI-MÊME.



- 1** Positionnez-vous en squat profond, comme si vous étiez en train d'uriner sur toilettes turques, tête dans l'alignement des épaules et du bassin.

- 2** Tirez le poids en vous redressant en gardant le dos bien droit et la tête alignée tout au long de l'exercice.





Pourquoi ?

Parce que si vous êtes bon en soulevé de terre, vous pourrez porter vos enfants, votre sac à main, un canapé, tenir des heures debout ou assis, car vous aurez appris à recruter l'ensemble de la musculature — non pas seulement les muscles de votre dos mais aussi ceux de tout votre corps. En plus, cet exercice vous fait de belles fesses et des abdos ! D'autre part, porter lourd crée du muscle, et avoir du muscle brûle du gras.

Littéralement, avoir du muscle, même si on ne fait rien, fait maigrir !

Alors pour toutes ces raisons, si on ne devait garder qu'un seul exercice, ce serait celui-ci. Vous pouvez le faire avec une barre de musculation (le mieux) mais aussi avec des poids, un kettlebell, un élastique, votre chien ou un pack d'eau.

12 à 20 répétitions, 4 séries.

1 minute de repos entre chaque série.

Zoom sur SOULEVER QUELQUE CHOSE DE LOURD, C'EST DANGEREUX, NON ?

Oui et non. Encore une fois, je reviens au chapitre 1. Ce que vous visez, c'est l'adaptation. Porter trop lourd (au-delà de vos capacités d'adaptation) est dangereux. Mais ne rien porter déconditionne votre musculature et, très vite, vous serez incapable de faire quoi que ce soit.

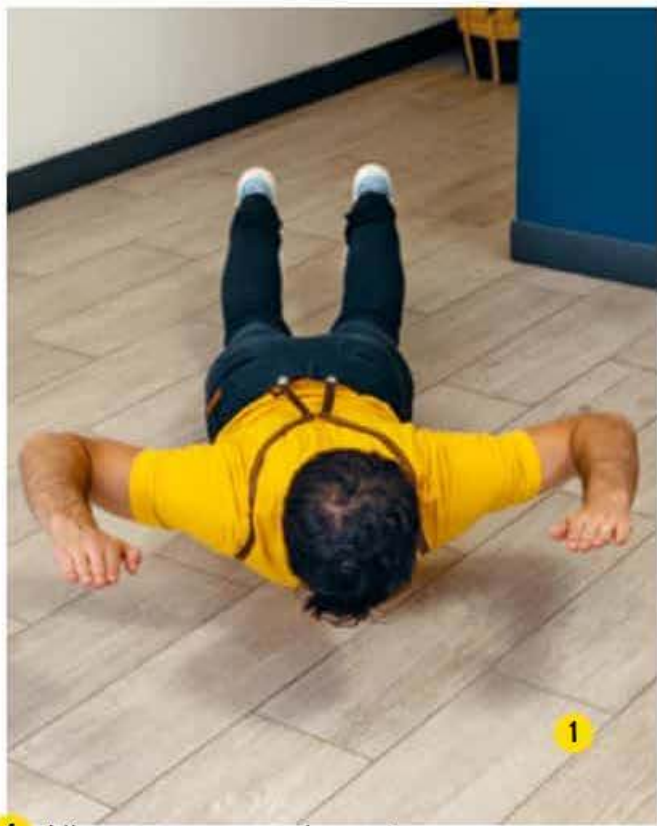


Si je porte lourd, je vais ressembler à Schwarzy ? Si vous êtes une femme et que vous avez peur d'avoir trop de muscles en soulevant des poids, c'est largement surestimer vos capacités de prise de masse.

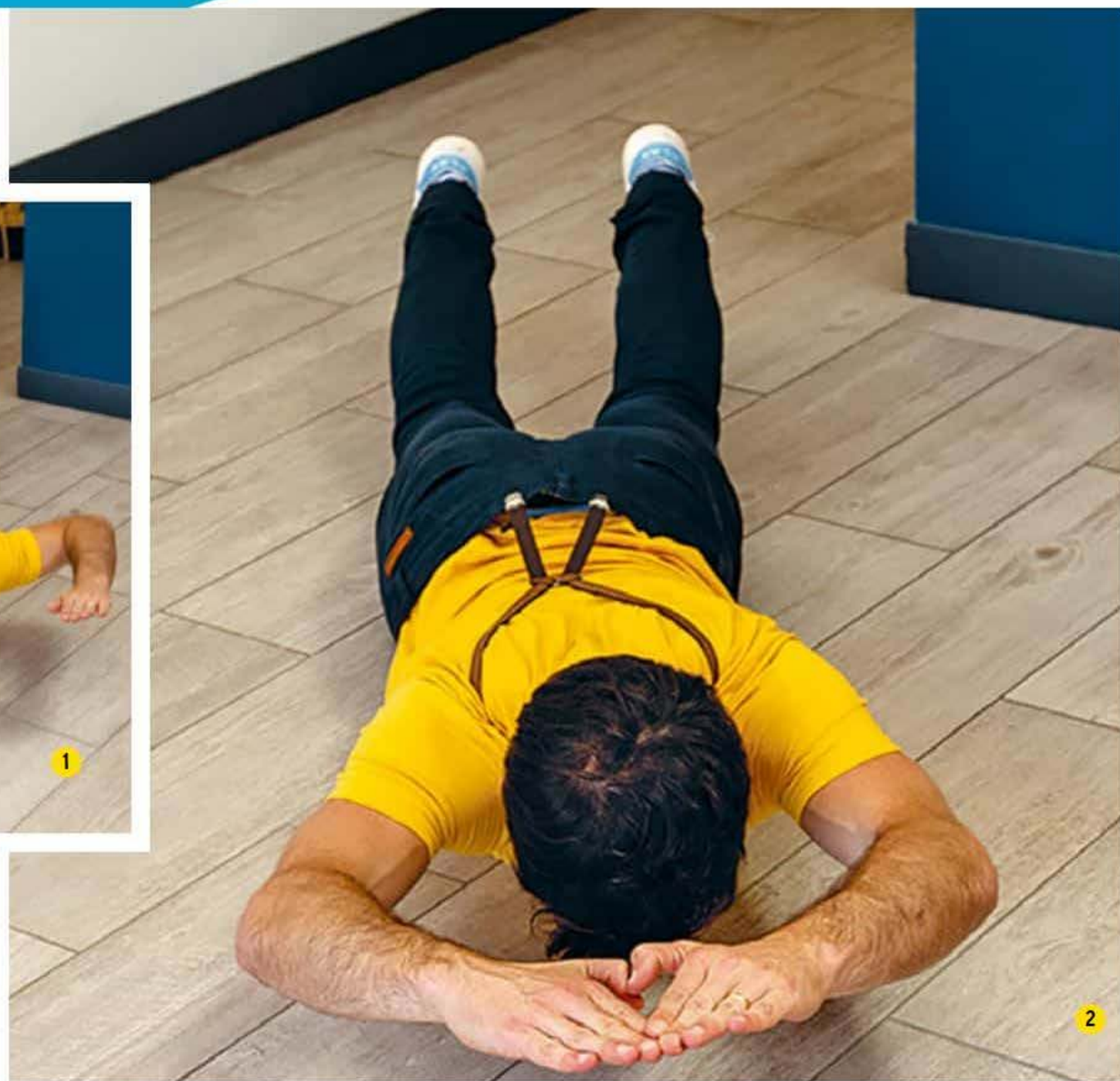
Prendre du muscle pour avoir l'air musclé, c'est un travail de chaque instant ; ceux qui arrivent à ces résultats y passent des heures par semaine, dédient une partie de leur vie à cela et pensent leur alimentation 24 heures sur 24 en fonction de leur objectif de prise de masse.

Alors rassurez-vous, même si vous soulevez lourd (voire très lourd) 30 minutes 3 fois par semaine, tout ce que vous obtiendrez, c'est un corps plus *fit* (c'est-à-dire plus fin et mieux dessiné) au niveau des cuisses, des fesses, du dos, et oui, aussi au niveau des épaules. Là encore, prendre des épaules de camionneur, ça se décide.

Si on bosse les jambes, les épaules ne craignent rien. Et quand bien même, vous l'aurez compris, le corps s'adapte dans un sens comme dans l'autre. Donc, si vous trouvez que certains muscles commencent à trop se développer (encore une fois au prix de beaucoup d'efforts), il vous suffit de ralentir la cadence. En sport, c'est vous qui décidez du résultat final.



1 Allongez-vous sur le ventre, front sur le tapis. Rentrez le menton, soulevez les bras en chandelier à hauteur des épaules, en serrant les omoplates, les pieds posés au sol.



2 Remontez les bras pour faire se rejoindre les mains le plus haut et le plus loin possible.

12 à 20 répétitions, 4 séries. 1 minute de repos entre chaque série.

2 Vous voulez le plus simple et le plus efficace? Le papillon : allongé sur le ventre, engagez toute votre musculature pour être bien droit.

Pourquoi cet exercice est si bien ?

Pour 2 raisons.

– Il fait vite mal, mais c’est un mal qui fait du bien. En le réalisant correctement, vous allez sentir de grandes barres verticales le long de votre dos. Ces barres, ce sont les muscles spinaux, les puissants muscles qui vous permettent de vous tenir droit et qui sont si peu sollicités en position assise.

Pour bien réaliser l’exercice, ne cambrez pas (se cambrer n’est pas une mauvaise chose, c’est juste que ça n’est alors plus le même exercice), et gardez le nez près du sol.

– L’autre raison pour laquelle je l’aime particulièrement, c’est qu’on peut très facilement et sans matériel reproduire les symptômes de douleurs de dos et pouvoir dire aux gens que ce qu’ils considèrent comme une « douleur », c’est seulement leurs muscles qui se contractent. Idéal pour apprendre à faire la différence entre douleur et engagement musculaire – comme on apprendrait la différence entre sucré et salé.



3 Vous voulez un dos plus droit ? La fixation des omoplates : voilà un exercice « 0 excuse », que j'appelle aussi « le mieux que rien ». Assis sur une chaise (oui, vous pouvez le faire au travail), serrez les omoplates et sortez la poitrine en vous tenant bien droit.

Faites cet exercice pendant 10 secondes, 100 fois par jour. Prêt ? Je lance le chrono !



4 Vous voulez vous vider la tête et avoir une bonne mobilité ?

L'enroulé déroulé : un exercice simple, beau, fort et qui fait du bien. Votre dos peut s'enrouler, et se dérouler, ça tombe bien, c'est le nom de l'exercice :). Faites-le en essayant de ressentir chacune des vertèbres.

10 fois matin, midi et soir.



5 Vous voulez le faire en voiture ? L'autograndissement 3 en 1

Assis sur le siège, auto-grandissez-vous et ajoutez l'exercice de fixation des omoplates et une rétraction de tête. 30 secondes au moins, 10 fois à chaque trajet.



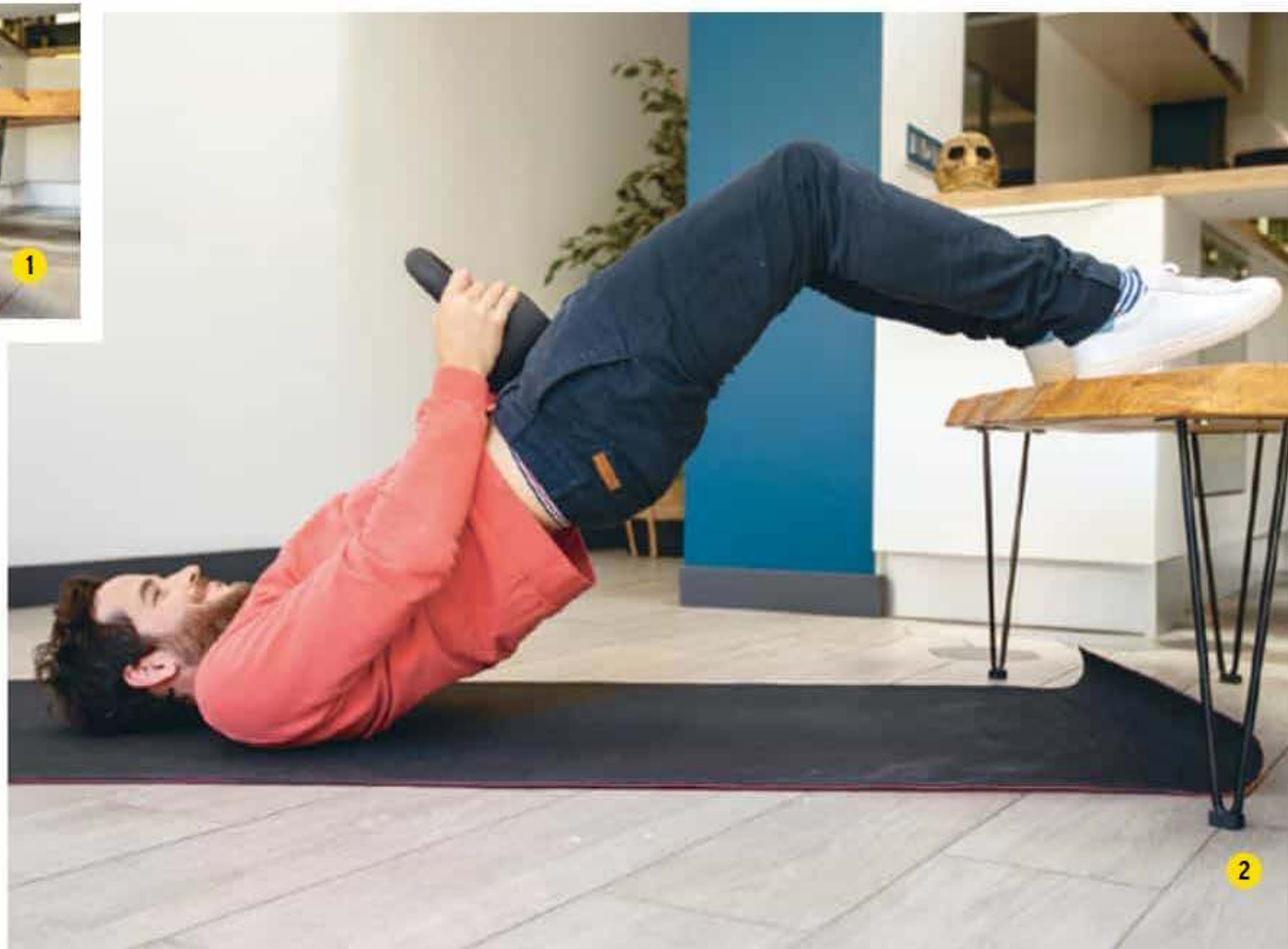
6 Vous voulez le faire avec vos enfants ? Le portage

Quand vous les portez, ne subissez plus leur poids, portez-les ! Portez-les près de vous, c'est-à-dire collés, leurs bras sur vos épaules, et tenez-vous le dos le plus droit possible. Ça n'est pas mauvais de ne pas tenir tous ces points, c'est juste que c'est moins efficace, donc plus coûteux en énergie. Vous pouvez tout à fait les porter comme dans la position 2, mais l'effort sera plus dur. À vous de voir !



7 Vous voulez travailler les fessiers en même temps ? Le hip trust

Posez les pieds en hauteur, posez un poids sur le bassin et soulever vos fesses. Cooooool, vous sentez VOS fesses ! 30 secondes de travail, 30 secondes de repos, le tout fois 10.





8 Vous voulez travailler les abdos en même temps?

Le gainage dynamique peut se décliner à l'infini. Partez d'une position. (De face, de côté ou de dos) et bougez un bras, ou une jambe, ou les deux, de manière à être déséquilibré. Vos abdos et votre dos se chargeront de vous empêcher de tomber. 10 répétitions à gauche et à droite, le tout 10 fois. 30 secondes de repos.

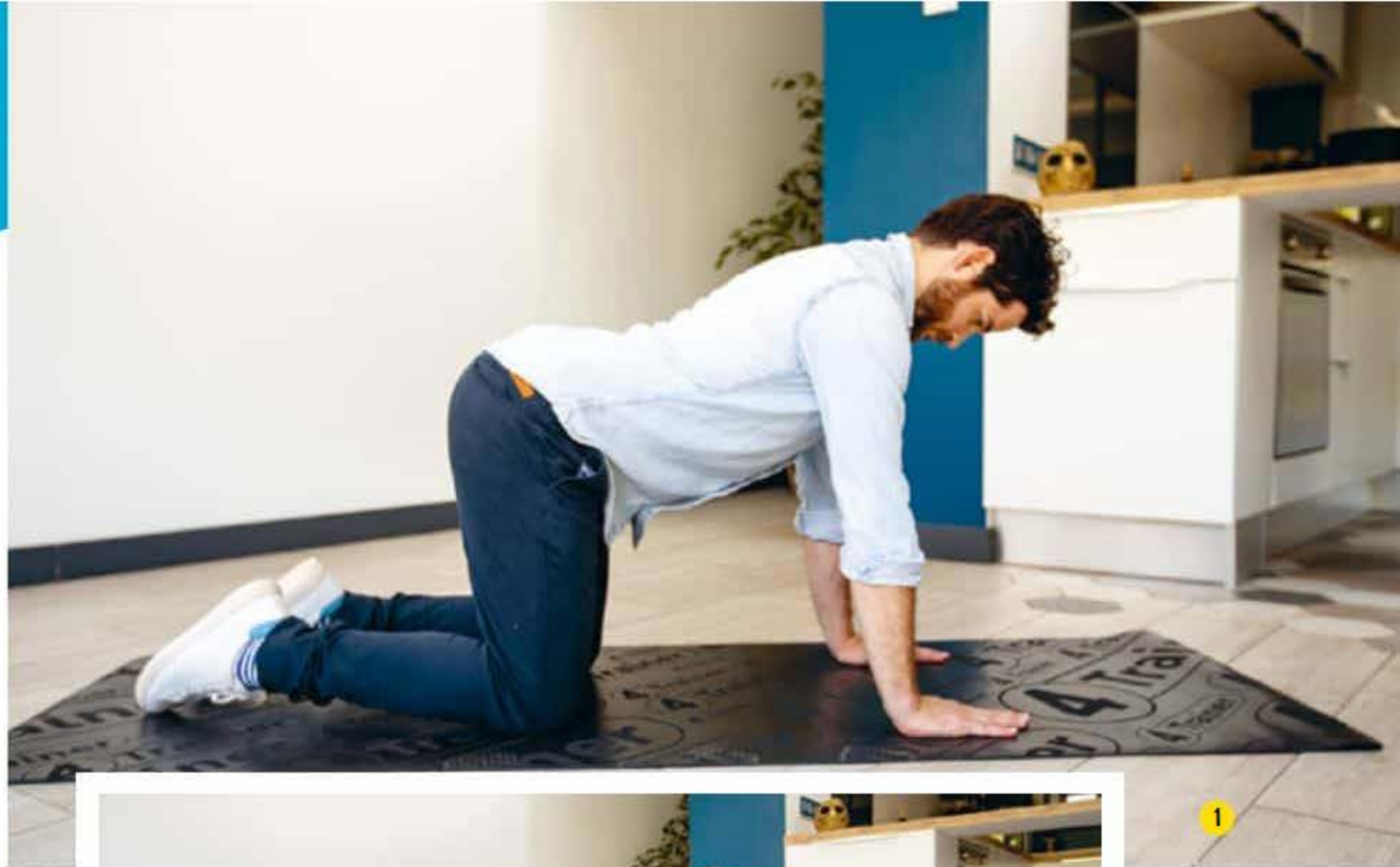


9 Vous voulez perdre du poids en même temps? Le jumping jack boxer

Haut volume de dépense d'énergie. Des mouvements combinés, qui fatiguent et qui engagent le dos. 30 secondes de travail, 30 secondes de repos, le tout fois 10.

10 Vous avez très mal au dos? Le gainage alternatif

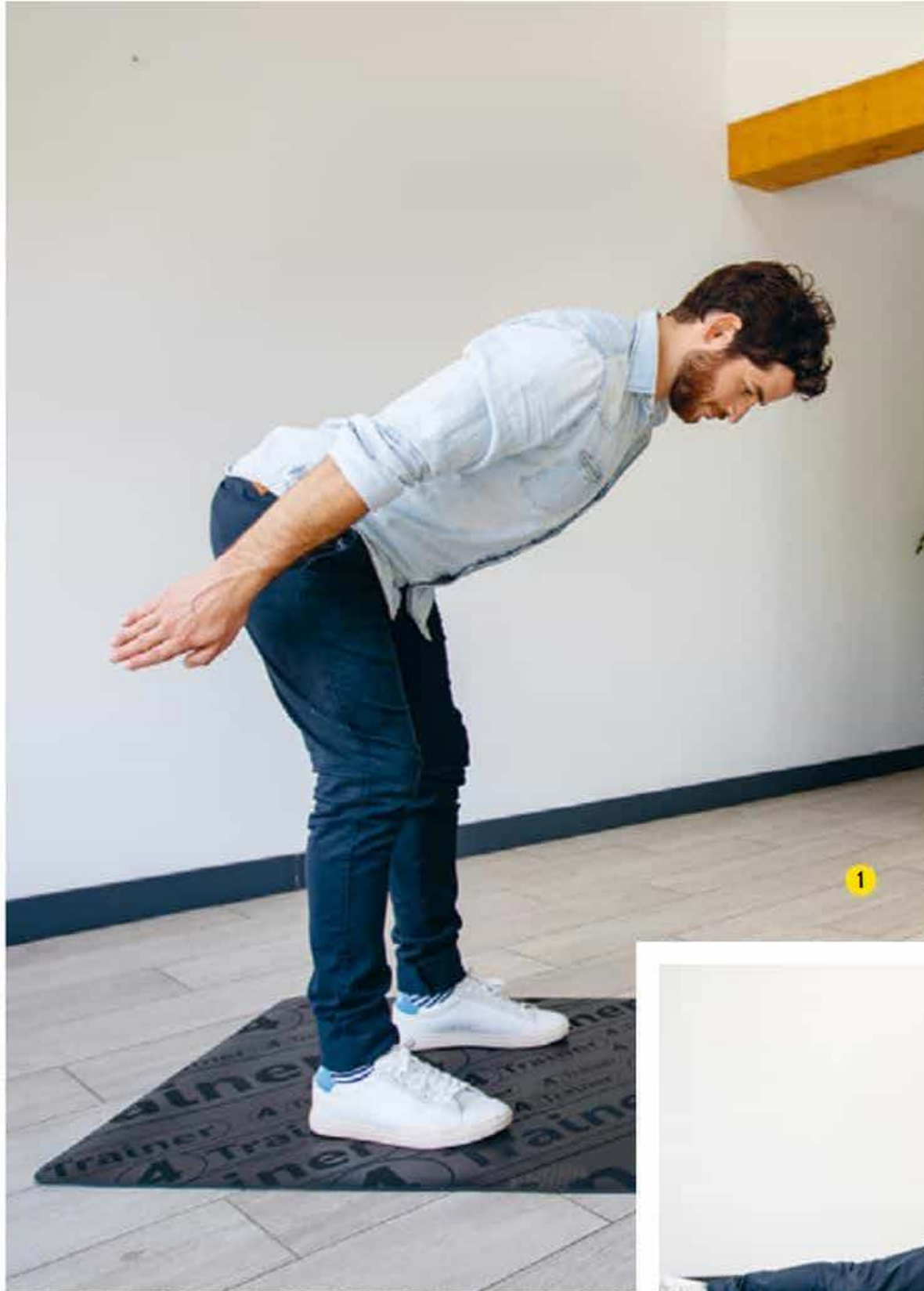
À quatre pattes, rentrez le menton, dos le plus neutre possible (en respectant vos courbures naturelles, personnellement je suis assez cambré avec des petites fesses rebondies) tendez simultanément la jambe droite et le bras gauche. Le bras pousse le plus loin possible, le pied le plus loin possible. Vous devez sentir abdos, dos et fessiers se contracter tous ensemble. Chevilles fléchies ou chevilles tendues. Épaules parallèles au sol. Reposez 3 à 6 secondes. Changez de côté. Variante plus facile : 1 bras puis l'autre, 1 jambe puis l'autre. 10 fois matin et soir.



11 Vous avez mal à une jambe? Le tirage horizontal

Super quand vous voulez muscler votre dos, mais qu'une blessure à une jambe vous en empêche. Ps : une verrue, ça compte pas ! 30 fois à gauche, 30 fois à droite, 6 séries.





12 Vous avez mal à un bras ? Le good morning

Il s'agit de se pencher en avant en gardant le dos droit (en respectant VOS courbures) comme si vous disiez « bonjour » en Asie. Bah tiens, c'est marrant ça, je viens de me souvenir que le mouvement s'appelle « good morning »...

10 fois 4 séries le matin au réveil ou à chaque fois que vous croisez un collègue au boulot.

« Salut Serge ! » « Salut Monica ! ».



13 Vous avez mal aux cervicales ? Le ver de terre 4 dimensions

Vos cervicales, comme votre dos, peuvent et doivent bouger dans tous les sens. Prenez le temps de les isoler :)

10 fois, dans chaque direction, tous les matins.







S'ÉVALUER ET REVENIR DANS SA ZONE DE CONFORT

C'est bien ou mal ce que je fais ?

**Nous en sommes à la moitié du livre.
Beaucoup de choses ont déjà été dites, et
j'ai bien conscience que c'est un peu dense.
Alors pour ce chapitre, je vais faire simple.
Genre tellement simple que ce chapitre,
c'est un peu la récré du bouquin !**

Mais c'est bien ou c'est mal ce que je fais ?

Quotidiennement, on me dit : « OK, j'ai bien entendu/vu tes explications sur le stress mécanique, tout ça... Mais moi, je fais ça : c'est bien ou ce n'est pas bien ? » Ce que je traduis aussitôt par : *c'est bien beau, ton charabia, mais moi, j'ai juste besoin que tu me rassures. Que tu me dises si ce que je fais c'est bien, et surtout ce que je dois faire si c'est mal.*

Il y a dans le sport, notamment chez les débutants, chez ceux qui sont en échec par rapport à leurs objectifs, chez les personnes blessées, un réel manque de confiance. Je vous rassure, c'est tout à fait normal. C'est normal de douter. D'autant que ce doute est majoré par le tsunami d'informations que l'on a sur le sport et la santé, qui part dans tous les sens. Aussi, je vous propose de revenir aux bases, aux choses simples, de laisser les détails aux experts (et pseudo-experts) pour revenir aux fondamentaux.

Votre corps = VOS propres règles.

À la question « Qu'est-ce que je dois faire ? », je réponds : « **Commence par faire.** »

Je suis malheureusement convaincu que bon nombre de personnes ne font pas de sport parce qu'elles ne savent pas où commencer. Face à une douleur qui traîne depuis des années, elles sont paumées, l'idée de changer leur paraît impossible. D'où ma réponse : « Commence par faire, **en respectant les bases.** Ces bases, je vous propose de les revoir ensemble. »

La base la plus importante est le dosage. Est-ce que mon corps est capable de faire ce que je lui demande ?

Est-ce que mon corps est CAPABLE de faire ce que je lui demande ?

Je l'écris deux fois, car je suis sûr que vous réfléchissez à l'inverse. « Je VEUX faire cela et mon corps va SUIVRE », je ne lui pose même pas la question. Cela paraît bizarre d'imposer à son corps des efforts sans même se demander s'il est ok pour cela, non ? La volonté nous permet certes de faire des choses immenses, et sans volonté on n'arrive à rien. Mais n'oubliez pas votre corps en route, il risquerait de vous manquer ;)



Si mon corps n'est pas capable, je peux le faire évoluer, comme un pokemon et ce à n'importe quel âge :

La question est de savoir COMMENT trouver le bon dosage. Réfléchissez... C'est un peu comme si je disais :

- « C'est bien de manger des épinards. »
Oui, c'est bien d'en manger, 200 grammes par exemple, mais pas 200 kg !



- « C'est bien de dormir ? »
Oui, c'est bien de dormir entre 7 heures et 8 heures par nuit, mais pas 16 heures ! Vous n'êtes pas un chat !

- « C'est bien d'écrire des messages d'amour à ses proches. »
Un message par jour, c'est bien, un par minute c'est flippant !

Bref, vous avez compris le principe : si elles sont faites en excès, même les bonnes choses peuvent nuire. **L'excès en tout nuit, ou, comme j'aime le dire : l'excès ennuie tout !**





UNE QUESTION DE DOSAGE

Entre le trop et le pas assez



OK, mais comment savoir quel dosage est le bon ?

C'est là qu'on va commencer à discuter. **Parce qu'il est difficile de connaître le BON dosage.**

Prenons quelques secondes pour énumérer les messages de bien-être que nous envoie notre corps : lorsque l'on mange, lorsque l'on regarde quelque chose qui nous plait,

lorsque l'on écoute une douce musique, lorsque l'on touche ou que l'on est touché, lorsque l'on sent l'odeur d'un bon petit plat. Bref l'activation de nos cinq sens. Mais on peut avoir aussi du bien-être qui vient de l'intérieur grâce à nos émotions (la joie, la fierté, l'amour) et aussi en activant directement les zones de plaisir du cerveau de différentes manières : l'orgasme, le sport, les étirements ou même la drogue. Ici ce sont des mécanismes moléculaires d'activation spécifique de notre cerveau qui nous donnent une sensation de plaisir.

Et...c'est à peu près tout. En fait, de manière assez surprenante, les sources de bien-être par stimulation physiques sont relativement peu nombreuses, d'où l'intérêt de rechercher le bien-être mental via des moyens simples mais réguliers (méditation, bienveillance, écriture, etc.) À l'inverse, et je suis sûr que cela ne vous a pas échappé, les sources de mal-être physique sont très nombreuses, au même titre que les sources de mal-être psychique d'ailleurs ! L'être humain est bien plus programmé pour souffrir que pour kiffer. En gros, le bien-être se construit.

Revenons au mauvais dosage. Comment dissocier une bonne douleur d'une mauvaise ? Quelle quantité de « bonne douleur » mon corps est capable d'encaisser, quelle quantité de mauvaise douleur va me briser ?

La bonne douleur c'est celle de la contraction musculaire lors de l'exercice sportif, facilement supportable, qui peut souvent se transformer en courbature. C'est celle de vos poumons qui semble exploser quand vous montez en intensité. C'est celle d'une lourde fatigue après une bonne journée de travail lorsque vous vous couchez dans votre lit. La bonne douleur c'est celle qui ne dure pas, qui est d'intensité faible (0 à 5 sur 10) et souvent liée à une nouvelle activité ou à un changement de rythme dans votre vie.

En revanche, le mauvais dosage se traduit par des douleurs, des troubles de la libido, du sommeil, de la patience, du comportement, des courbatures qui traînent...

Tous sont des signes simples que notre corps nous envoie pour nous faire entendre que là, il ne tolère pas bien les choses. D'ailleurs, c'est surprenant comme des mal-être sont tout à fait admis par certains systèmes et pas par d'autres. Par exemple, vous avez mal au ventre. L'explication est simple : vous avez trop mangé. Vous avez aussi mal à l'épaule, mais là, vous ne savez pas pourquoi. Dans ce cas, je vous demande : « Qu'avez-vous fait cette semaine ? » Si vous me répondez : « J'ai coupé du bois pendant 3 heures », c'est sûrement lié, vous ne croyez pas ?

Pour comprendre quel dosage est le bon, le schéma du paradigme en U page 35 vous a montré que **la réponse n'est pas la même pour tous**. Aussi je vous propose une **pyramide des priorités**, qui vous aidera à mieux gérer votre vie et vos entraînements.



Zoom sur **LES COURBATURES**

La contraction musculaire peut se transformer en courbatures à la reprise du sport ou lorsque vous faites un effort vraiment au-delà de vos capacités (cela dure entre 24h-72h) ça n'est pas un signe que vous avez « bien travailler ». C'est un signe que vous avez fait un peu trop. Donc au début on tolère, mais pas à chaque fois.

1 Le bon niveau de travail

Le travail, c'est la sollicitation, au sens global du terme. Par exemple, il n'est pas pareil de s'entraîner 1 heure 3 fois par semaine pour quelqu'un qui passe sa journée assis au boulot, pour une femme au foyer seule avec 3 enfants à charge et pour quelqu'un qui parcourt en voiture 200 km par jour pour livrer des colis. À tort, les gens pensent que seul ce qui se passe lors de la pratique sportive compte pour nos performances et nos blessures. Mais notre corps est un tout, il performe grâce à ce qui a été fait auparavant, de même que la blessure est le résultat de milliers de petites accumulations qui font qu'à un moment, le corps ne sera plus capable, au mieux d'anticiper, au pire de protéger. Il existe néanmoins une part de hasard tant dans la performance que dans la blessure.

L'enjeu d'un bon entraînement est donc de préparer au maximum le corps dans les conditions les plus proches de celles de la vie afin de réduire cette incidence du hasard. Vous ne direz alors plus jamais : « Si j'avais su que j'allais me blesser, je ne l'aurais pas tenté » mais plutôt : « J'ai bien fait de ne pas le faire ». Ou « Si j'avais su que j'y arriverais, j'aurais essayé plus tôt » mais plutôt « Je suis capable de le faire, je me suis entraîné pour. »

Zoom sur

EN FINIR AVEC LA CHARGE MENTALE

La charge mentale, c'est **lorsque la planification des tâches prend plus de place dans votre cerveau que leur exécution**. Vous avez l'impression d'être seul au monde et de vous noyer dans un verre d'eau. C'est ainsi que votre corps, votre santé passent à la trappe. Dans votre quotidien, vous ne voyez vraiment pas comment vous pourriez ajouter 3 fois 30 minutes de sport ou 10 minutes de méditation quotidienne...

- La première chose à faire, c'est **de s'organiser et de trier vos tâches quotidiennes**. Certaines sont prioritaires, apprenez à vous en occuper en premier, d'autres sont annexes, mais peuvent vous distraire. Ne confondez pas les 2. De manière à ce que vous ne vous trouviez pas 3 minutes avant le départ à un rendez-vous important à changer la cartouche d'encre de peur d'oublier de le faire. Vous n'oublierez pas puisque vous l'avez noté.

Voici un moyen simple pour trier vos tâches dès qu'une nouvelle s'ajoute dans votre vie :

- | | |
|---|---|
| ☐ Urgent à faire par soi | ☐ Non urgent à faire par soi |
| ☐ Urgent à déléguer | ☐ Non urgent à déléguer |

- La deuxième, c'est de **lister et de noter toutes vos tâches**. Ainsi, vous libérez de votre charge mentale le fait de devoir penser à tout. Personnellement je note TOUT sur mon téléphone dans des applis dédiées à l'organisation.

- **Enfin, il faut oublier la perfection**. Personne n'a la moindre idée de ce que vous vivez et de ce que vous traversez, alors ne vous flagellez pas à essayer d'imaginer ce que les autres pensent de vous. En vrai, les personnes dont vous avez vraiment besoin ne vous jugent pas. En conclusion, si vous libérez de la charge mentale sur toutes ces petites choses qui vous bouffent votre énergie, vous parviendrez à vous consacrer à cette grande chose bien plus importante : VOUS.

La clé est donc de connaître suffisamment votre corps, de l'écouter avec bienveillance pour savoir de quoi il est capable en tenant compte des milliers de petites choses de la vie.

Vous pourrez alors suivre vos performances, votre évolution et votre risque de blessure. Il est en effet indispensable de tenir compte, quand vous vous entraînez, de votre charge d'entraînement, mais aussi de votre charge de travail professionnelle, personnelle et mentale.

2 L'échelle d'autoévaluation des charges

Calculons ensemble votre charge de travail de 0 à 10 grâce à cet outil simple. Au début, je vous conseille de l'écrire, et avec l'expérience, vous pourrez le faire au ressenti. (Tenez un « Journal de progression »). Donnez une note de 0 à 10. Par Exemple :

► Charge de travail professionnelle

0 : Vous êtes en vacances. **5 :** Votre quantité de travail est normale
10 : Vous êtes débordé de travail.

► Charge mentale

0 : Vous êtes en paix, vous ne pensez à rien. **5 :** Vous pensez aux choses habituelles.
10 : Votre tête est si pleine qu'elle va exploser !

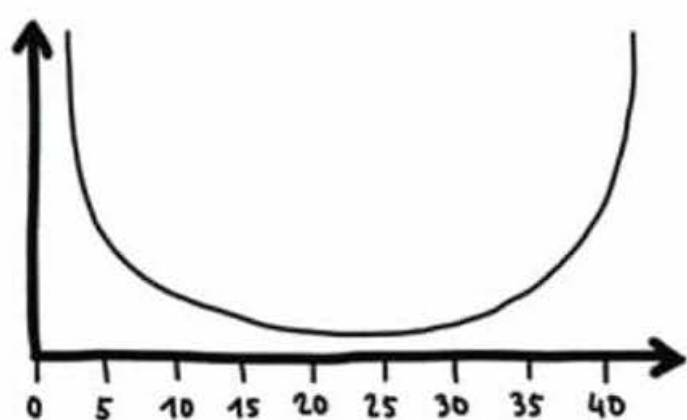
► Charge de travail personnelle

0 : Votre maison est propre, les impôts sont déclarés, les dents des enfants brossées.
5 : Vous devez faire chaque jour le ménage et les devoirs des enfants, vous gérez.
10 : Vous avez un dégât des eaux le jour où votre fils passe son bac et où vous perdez vos clés.

► Charge d'entraînement

0 : Vous ne faites pas de sport du tout.
5 : Vous vous entraînez régulièrement, vous encaissez normalement.
10 : Votre entraînement est douloureux, vous vous blessez.

Pour être bien, il vous faut **un équilibre dans vos charges, dans le temps, à savoir cumuler environ 20 points/40 pour être au milieu de la courbe du paradigme en U.** Attention, plus vous vous rapprochez des extrêmes par charge,



plus vous sortez de l'équilibre.

- De 0 à 5/40, vous êtes en rouge, soit en sous-activité.
- De 5 à 15/40, vous êtes en orange, en sous-activité modérée.
- De 15 à 25/40, vous êtes en vert, en bon niveau d'activité.
- De 25 à 35/40, vous êtes en orange, en suractivité modérée.
- De 35 à 40/40, vous êtes en rouge, en suractivité.

Zoom sur

LE BON DOSAGE DANS LE TEMPS

La blessure vient souvent du fait qu'on fait trop vite, trop fort, trop long sur une structure qui n'est pas habituée. Inversement, les personnes actives ont souvent des douleurs qui apparaissent quand elles sont inactives. (Perso, j'ai mal partout quand je suis en vacances !)

Mon conseil ? Prenez conscience de ces changements de rythme avec bienveillance. Et même si la plupart du temps, vous avez un niveau de charge de travail moyen, le passage à une semaine très intense risque d'être dur à encaisser. Alors anticipez :

- **Pour la charge pro :** organisez et délégez ce que vous pouvez.
- **Pour la charge mentale :** méditez.
- **Pour la charge perso :** revoyez vos priorités – ce n'est pas gravissime si la maison est moins rangée que d'habitude et si vous mangez du surgelé pendant 1 semaine. Attention, n'oubliez quand même pas d'aller chercher votre enfant à la danse !
- **Pour la charge d'entraînement :** levez un peu le pied cette semaine, et ne vous en voulez pas si vous êtes moins bon.

Cette échelle d'autoévaluation n'est pas un pronostic, elle permet de quantifier dans le temps sa charge de travail. Exemple :

Semaine 1

Charge de travail : 7/10

Charge mentale : 5/10

Charge personnelle : 1/10

Score : 13/30

Vous pouvez donc cette semaine vous entraîner à 7/10 pour un score total de 20/40 = parfait !

Semaine 2

Charge de travail : 8/10

Charge mentale : 8/10

Charge personnelle : 9/10

Score : 25/30

Cette semaine, l'entraînement est plus risqué, allez-y tranquille à 5/10 pour un score total de 30/40.

Vous pouvez ainsi vous évaluer **tous les jours**, le matin ou mieux, le soir. Faites ensuite une moyenne **par semaine**, vous pourrez alors comparer vos performances sportives en fonction de votre état de forme. Grâce à cette évaluation :

- Vous aurez un suivi objectif de votre état de forme – on a souvent tendance à minimiser ou au contraire à majorer notre état de forme en fonction de l'instant présent ;
- Vous arrêterez de culpabiliser quand vous constaterez que vous êtes moins performant – la raison était que vos autres charges étaient plus élevées que d'habitude ;
- Vous vous motiverez quand vos charges seront faibles en vous disant que c'est le moment pour accélérer quand il faut.

► Au final, c'est ainsi que vous vous entraînerez au bon dosage.

Évidemment, on parle d'autoévaluation, ce qui peut être moyennement fiable. Ce que je voudrais vous faire comprendre, c'est que **lorsque votre vie est surchargée, vous augmentez les risques de vous blesser ou de vous fatiguer**. Mieux vaut alors réduire vos volumes d'entraînement en charge (poids), en intensité et augmenter les temps de repos. Tout cela est finalement du bon sens.

► La périodisation d'entraînement

J'ai conçu le programme de remise en forme (voir p. 187) en **8 semaines** :

Semaine 1 : super légère	semaine 5 : légère
semaine 2 : légère	semaine 6 : modérée
Semaine 3 : modérée	Semaine 7 : intense
Semaine 4 : intense	Semaine 8 : intense

Et on poursuit sur ce rythme.

Je suis même allé plus loin : j'ai conservé cette échelle pour **chaque séance d'entraînement** ; ainsi, semaine 1 (activité super légère), vous aurez :

- Séance 1 : super légère
- Séance 2 : légère super légère, mais quand même un peu plus lourde
- Séance 3 : : super légère que j'aurai juré qu'elle était légère tellement elle était moins légère que la précédente qui était un peu plus moins légère !

Zoom sur

LE SURENTRAÎNEMENT : 3 EXEMPLES

- **Le CrossFiteur de 32 ans qui s'entraîne 5 x par semaine** sans tenir compte de son alimentation, de son sommeil et qui bosse 40 heures par semaine assis devant son ordinateur. Il est en mode surentraînement par intermittence (en dents de scies). Quand il commence à avoir mal, au lieu d'adapter sa charge de travail, son alimentation ou même son sommeil, il se jette sur du travail d'exécution ou des gadgets (peu prouvés) de récupération. Accessoirement il peut avoir des troubles érectiles. Conseil : comme pour les cas suivants = adapter, réduire sa charge d'entraînement
- **Le coach qui donne 20 heures de cours par semaine.**
Il a un besoin permanent de s'étirer. Il a tendance à adopter des techniques de récupération plus ou moins prouvées (souvent dans l'alimentation genre les BCAA) parce qu'il n'a pas le choix, c'est son métier. Conseil : être particulièrement carré sur sa gestion de charge de travail sur le long terme (il ne doit par exemple pas réaliser tous les exercices des séances des personnes qu'il coach).
- **La jeune femme qui veut perdre du poids à tout prix.**
Elle est souvent prête à nuire à sa santé sur le moyen et le long terme pour être en forme à court terme. Typiquement, à l'approche de l'été, elle commence à se sous-alimenter, compense par beaucoup de sport, parfois sans plan d'entraînement précis alors qu'elle a une alimentation déficitaire. Elle se blesse rarement, mais moralement, elle accumule de la fatigue et du stress. Surtout, cette vision à court terme cyclique ancre ses habitudes sur un effet yoyo dont elle aura du mal à sortir. Conseil : privilégier un physique sur le long terme, peut-être un peu plus rond que ce qu'elle souhaiterait (#bodypositive), avec des entraînements qui ciblent la prise de muscle et une alimentation optimisée pour le sport (protéinée) et variée. Conseil 2 : le summer body, c'est toute l'année, c'est-à-dire qu'il est plus simple de maintenir un équilibre sur 12 mois que de souffrir sur 3.

Cette périodisation d'entraînement a deux effets majeurs :

- Sur le moral. Quand les choses se corsent, c'est très motivant de savoir qu'on sera bientôt récompensé par un rythme plus cool ;
- Sur le physique. Avancer une marche après l'autre est plus agréable qu'avancer en permanence sur une pente.

J'aime aussi l'idée de ne pas être en permanence dans le « toujours plus » mais plutôt dans le « **toujours mieux** ». C'est ainsi que vous observerez au bout d'un mois que ce qui était difficile, à charge de travail équivalente, sera devenu facile.

À savoir

GÉRER LA CHARGE DE TRAVAIL EN FONCTION DU SPORT

- Fitness: les poids et l'intensité des exercices sont les meilleurs moyens de diminuer votre charge d'entraînement.
- Course: diminuez la distance, le dénivelé, l'allure.
- Sports collectifs: planifiez vos périodes creuses en fonction du planning des matchs. Hors période de compétition ou match important, profitez-en pour lever le pied et travaillez votre mobilité et musculature profonde.

3 Votre mode de vie



- Rappelez-vous, pour reconstruire ce que le sport a détruit (cf. chapitre 1), il vous faut une bonne alimentation et une quantité suffisante de sommeil, les deux sont indispensables pour obtenir des résultats.

4 L'exécution des mouvements

La question de comment « bien » réaliser le geste est au cœur du débat. Qu'il s'agisse de course à pied (attaque du talon ou foulée médio-pied ?), de fitness (respect des axes et des amplitudes), de CrossFit (omoplates fixées ou relâchées ?), de yoga (dos droit, épaules engagées) ou de n'importe quel autre sport.

Paradoxalement, au foot, personne ne viendra vous embêter sur votre technique de passe, là où au rugby on vous fera comprendre qu'il faut les travailler urgemment.

Au tennis, on vous conseillera facilement des placements judicieux et peu important vos formes de corps, tandis qu'au golf on vous expliquera que peu importe où retombe la balle si ce n'est pas votre swing qui l'oriente de manière quasi chirurgicale. À la boxe, on vous répétera surtout de monter la garde, bien avant de vous expliquer comment porter un coup.

Dans certains milieux sportifs, l'exécution peut être au centre de l'attention (musculature, golf) là où dans d'autres on préférera l'efficacité (football, tennis, basket) qui « protège de la blessure ». Il s'agit de bien faire la différence entre une exécution propre, qui « protège de la blessure », et une exécution propre, qui sert la performance.

Demander à un débutant d'avoir une exécution parfaite du geste est le meilleur moyen de le dégoûter. Imaginez devoir avoir le swing de Tiger Woods lors de votre premier cours de golf ou le revers de Nadal au bout de 3 mois ou encore le tir au but de Messi : c'est proprement impossible. Or malheureusement, beaucoup mettent la charrue avant les bœufs, portant des charges très lourdes, au risque de mal exécuter. Souvent, on dira d'eux qu'ils ont une mauvaise technique, qu'ils vont se faire mal. Moi je dirais l'inverse : ils ont une mauvaise charge, inadaptée à leur technique, ils augmentent leur risque de blessure. La technique s'apprend avec le temps. On pense arriver rapidement à soulever 80 kg, mais il faudra parfois 5 ans pour avoir une bonne technique.



► Conclusion, commencez par décharger (en quantité) avant de travailler la qualité du geste.

5 Le matériel

Pour faire simple, même si vous avez la raquette de Nadal, vous ne jouerez pas comme Nadal. Mais si vous vous pointez sur le cours avec une crosse de hockey, vous ne mettez pas toutes les chances de votre côté. Avoir le bon matériel est important, mais je vous conseille d'avoir surtout **celui adapté à votre niveau**. Je vois trop souvent des amateurs avec la panoplie complète du pro. Alors oui, c'est joli, mais ça ne fait pas d'eux de bons sportifs. Je trouve même que ça a tendance à culpabiliser le débutant qui sait qu'il va être nul, qui va se risquer au regard des autres, c'est moche !



Je propose que tous les débutants fassent du sport moche. Voilà c'est dit. Ça nous permettra d'avoir un signe de ralliement. Mais après tout, si ça les motive, pourquoi pas ?

6 Les techniques de récupération prouvées

Voici les méthodes de récupération prouvées par la littérature scientifique, accessibles au grand public. Cependant, je tiens à vous signaler deux choses à propos de ces techniques.

- Leur efficacité est largement tributaire des bases de votre pyramide (voir p. 103). Si vous êtes en surcharge, la cryothérapie ne va pas vous sauver, au contraire, elle risque de masquer les marqueurs de douleur (rappelez-vous, la douleur est avant tout une information) qui vous permettraient de changer votre rythme de travail.
- Leur efficacité est prouvée, certes, mais loin d'être miraculeuse. C'est-à-dire qu'on a pu prouver une diminution de la sensation de fatigue, de la sensation de congestion, un meilleur sommeil, etc. mais pas qu'elle diminuait le risque de blessure. Quant à l'augmentation des performances, on n'observe rien de très significatif non plus.

Bref, certains verront des réels bénéfices, pour d'autres le résultat sera quasi nul.

- **La cryothérapie :** elle permet de diminuer la sensation d'inflammation liée au sport et donc de favoriser la récupération. Sur le papier c'est joli, mais dans la réalité, il semblerait que l'inflammation postsport soit nécessaire pour la cicatrisation. Alors pourquoi l'empêcher ? Et puis il n'est peut-être pas nécessaire de se mettre à -200 degrés pour ressentir des bénéfices, une immersion en bain froid de 8 à 15 degrés marche aussi bien.
- **Les Auto-massage au rouleau :** ils sont bénéfiques pour l'échauffement et la récupération.
- **Les étirements :** ils dépendent des sujets (voir le chapitre 10 page 175).
- **L'électrothérapie :** elle est un bon moyen de diminuer le message douloureux, sans rien faire.



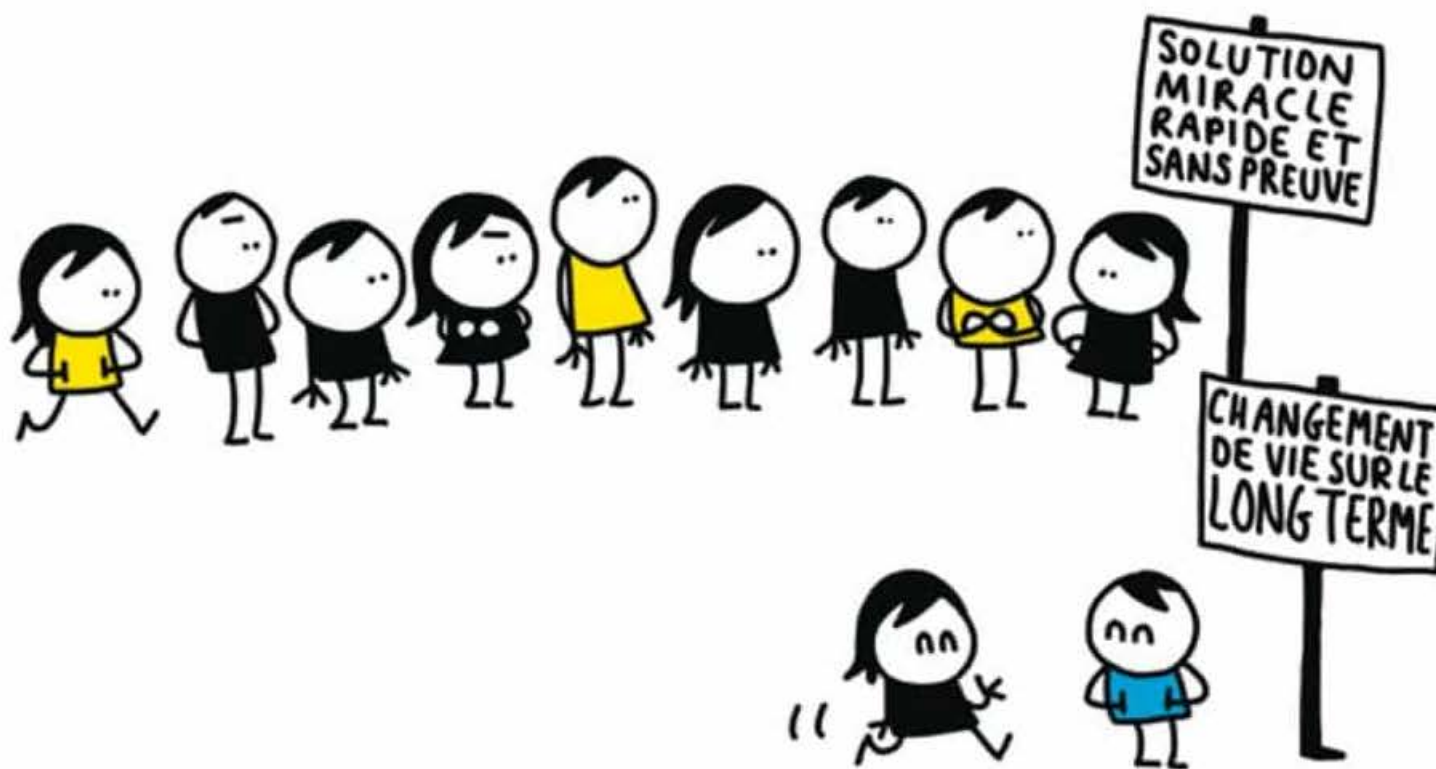
7 Les techniques de récupération non prouvées

Alors là, je pourrais en citer beaucoup, de l'alimentation à des outils en passant par l'état d'esprit. Pour être franc, je suis tout à fait favorable à des choses non prouvées scientifiquement si elles respectent 3 conditions :

- Appliquer les bases de la pyramide AVANT d'y céder
- Ne pas coûter une fortune
- Ne pas devenir une addiction.

Par exemple, si quelqu'un me dit : « J'ai mal. La seule chose qui me soulage, c'est mon magnétiseur » et qu'à côté, il mange n'importe quoi, boit trop, pratique du sport de manière intense une fois tous les mois et se couche à 2 heures du matin pour se réveiller à 13 heures, je lui dirai : « Tant mieux pour le magnétiseur. Maintenant, essayons de remettre de l'ordre dans ta vie, afin que tu redeviennes acteur de ta santé. »

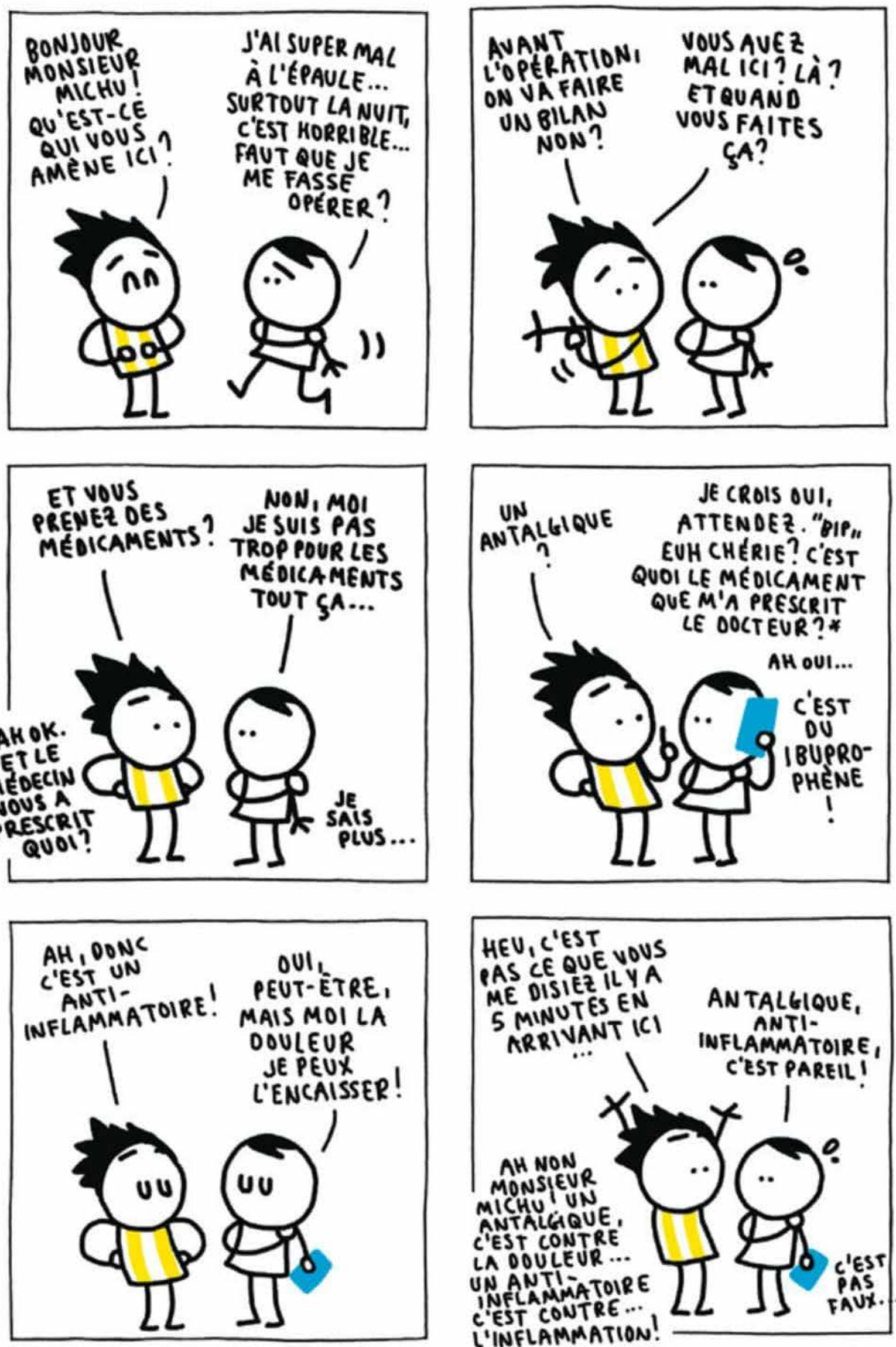
Je ne dis pas que je ne crois pas au magnétisme, je pense juste qu'il vaut **mieux placer ses choix et ses priorités là où on sait que ça fonctionne plutôt que d'attendre une solution miracle.**



On pourrait débattre longtemps sur la raison pour laquelle l'être humain est davantage séduit par des traitements miracle que par une remise en question profonde de son rythme de vie. Je pense que cela vient de notre éducation, où la santé est perçue comme quelque chose de passif : « Tu es malade, c'est un problème ; il y a une solution, c'est le médicament. » Tant et si bien qu'on occulte la notion de bonnes habitudes de vie.

Attention, je ne dis pas qu'il ne faut pas prendre de médicament. Au contraire, dans la majeure partie des cas, quand un médecin en prescrit, c'est pour une bonne raison. À ce sujet, je constate que de plus en plus de gens, dont mes patients, s'opposent aux médicaments par principe et se retrouvent parfois avec des douleurs chroniques qui auraient pu être évitées s'ils avaient écouté leur médecin.

- Si vous devez refuser de prendre un médicament, sachez EXACTEMENT ce que vous refusez de prendre et quelles seront les conséquences. C'est un travail fastidieux, mais vous n'imaginez pas le nombre de patients qui viennent me voir avec des douleurs INFLAMMATOIRES car leur cas ne s'arrange pas.



* (IL L'A QUAND MÊME ACHETÉ, PARCE QUE MA FOI, C'EST "GRATUIT")

Quand on souffre de douleur inflammatoire, c'est donc utile de prendre des anti-inflammatoires – et les médicaments gastriques prescrits avec sont là pour protéger votre estomac. Parlez-en avec votre médecin, pharmacien ou infirmier plutôt qu'avec vos copains la prochaine fois ! Car cette conversation, je l'ai eue 10 000 fois.

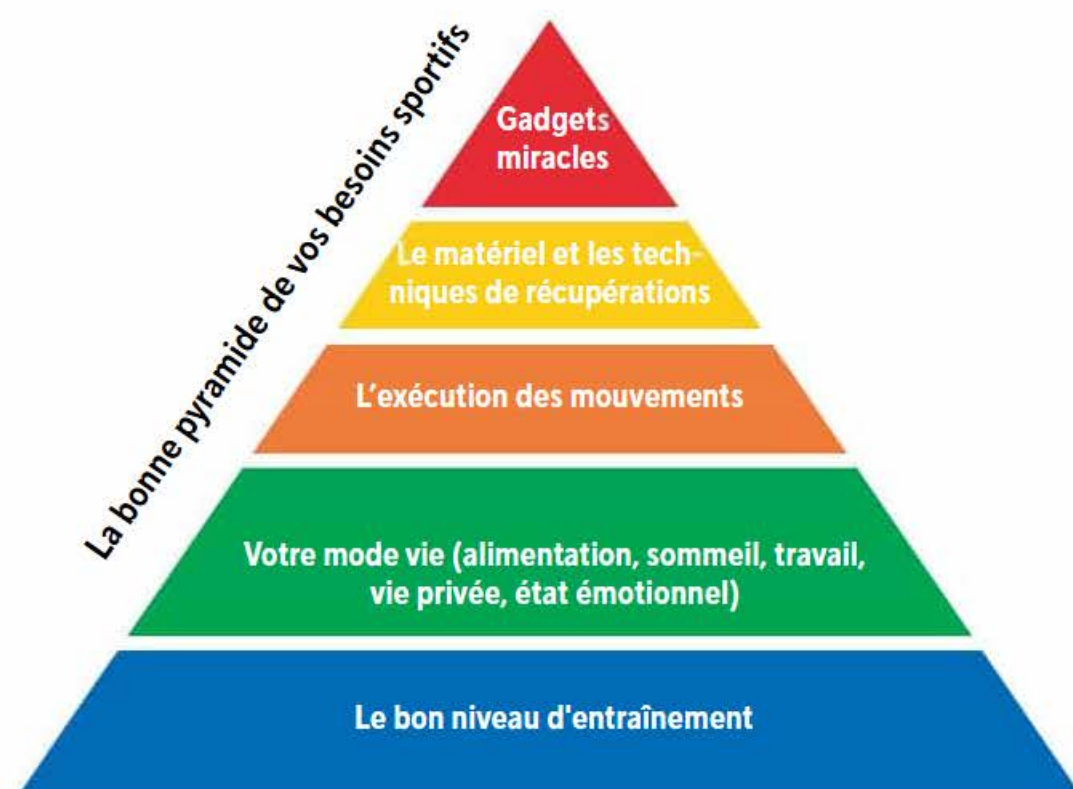
- ▶ En résumé, ne vous inventez pas chimiste, il n'y a pas de mal à ne pas savoir tout des molécules (personnellement je n'y connais rien). Mais avant de prendre une décision dans un sens ou dans l'autre, renseignez-vous auprès de personnes compétentes.

8 Les gadgets miracles qu'on voit sur les réseaux sociaux

Je crois que la réponse est dans l'intitulé non ? Pour faire simple, 99 % de ces gadgets sont du fakemed, soit des produits qui prétendent tout soigner et qui ne soignent rien.

- Un produit avec un code promo en santé, ça n'existe pas.
- Un produit qui a l'air trop beau pour être vrai, ben c'est sûrement trop beau pour être vrai.
- Un produit qui est en promo pendant 24 h, ça sent mauvais.
- Un produit offert pour 3 achetés, ça craint.

- ▶ Vous l'aurez compris, de manière paradoxale, si on devait établir une pyramide de la communication sur la santé via les médias, elle serait littéralement l'inverse de celle que je vous ai proposé.



LE MOUVEMENT

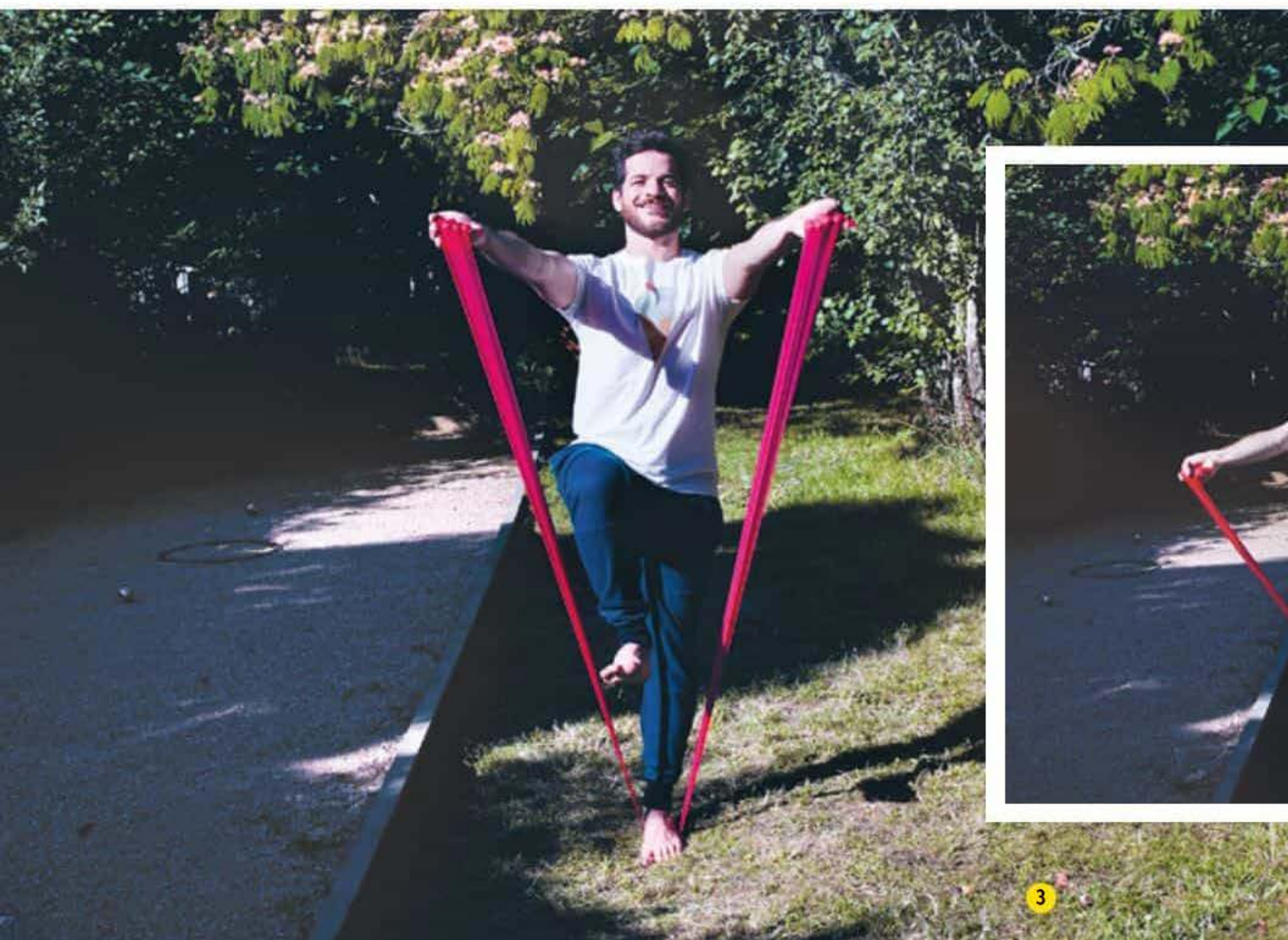
pour bien se connaître

Parfois on ne peut plus bouger, on ne sait pas par quoi commencer, et on arrive à un point où on a peur de bouger. Voici des exercices simples et efficaces qui engagent tous vos muscles.

3 exos pour les trop sédentaires



1 Robot élastique: 1 Tenez-vous bien droit. Prenez un élastique (un fil de sac pour-belle ne fera pas l'affaire ; je précise parce qu'on m'a demandé, hein !) Les pieds joints sur le dit élastique 2 Je disais... les mains montent, paumes vers le ciel, jusqu'au niveau des épaules. 3 Montez un genou, puis l'autre. 4 Et là, quand l'élastique viendra vous claquer l'entrejambe, on verra bien qui s'est moqué de qui HEINN !! Pardon... excusez moi... Je m'emballe, montez les genoux. 20 fois, le tout 6 fois avec 30 secondes de repos.





2 Droit comme un i: ici je vous propose un moyen de muscler les bras et le dos.

2 Montez les bras devant vous comme si vous teniez des bâtons de ski.

3 Emmenez les mains derrière comme si vous touchiez vos épaules.

4 Poussez les mains au ciel.

C'est bon vous êtes prêt pour faire atterrir un A380 dans votre jardin ! À faire x 20 x 8, 30 secondes de repos.



3 Assis/debout : maintenant que vous commencez à apprécier ce petit élastique, vous pouvez :

- 1 Vous asseoir en posant vos pieds dessus
- 2 Vous lever.

Recommencez l'opération 20 fois, puis prenez 30 secondes de repos, le tout 8 fois.

3 exos pour les trop actifs

1 Auto-massage du trapèze:

prenez un manche de fourchette plat, un revers de livre, une cuillère en bois. Bref n'importe quoi de dur qui vous passe sous la main (l'œuf dur ça marche pas, c'est un faux ami) et penchez la tête d'un côté. Massez pour favoriser l'afflux sanguin de bas en haut, en réalisant des sortes de ponçage. 30 secondes.



2 Étirement du carré des lombes:

assis, en tailleur ou en «S», penchez-vous sur le côté en vous laissant tomber de manière à ouvrir le flanc.

Inspirez et expirez profondément 6 fois. Faites pareil de l'autre côté.



3 exos pour être au top !

1 Cheilles stables : tenez en équilibre sur un pied, l'autre posé sur votre mollet, les mains orientées vers le ciel. Votre cheville est une racine, vous êtes un peuplier.

30 secondes de chaque côté.

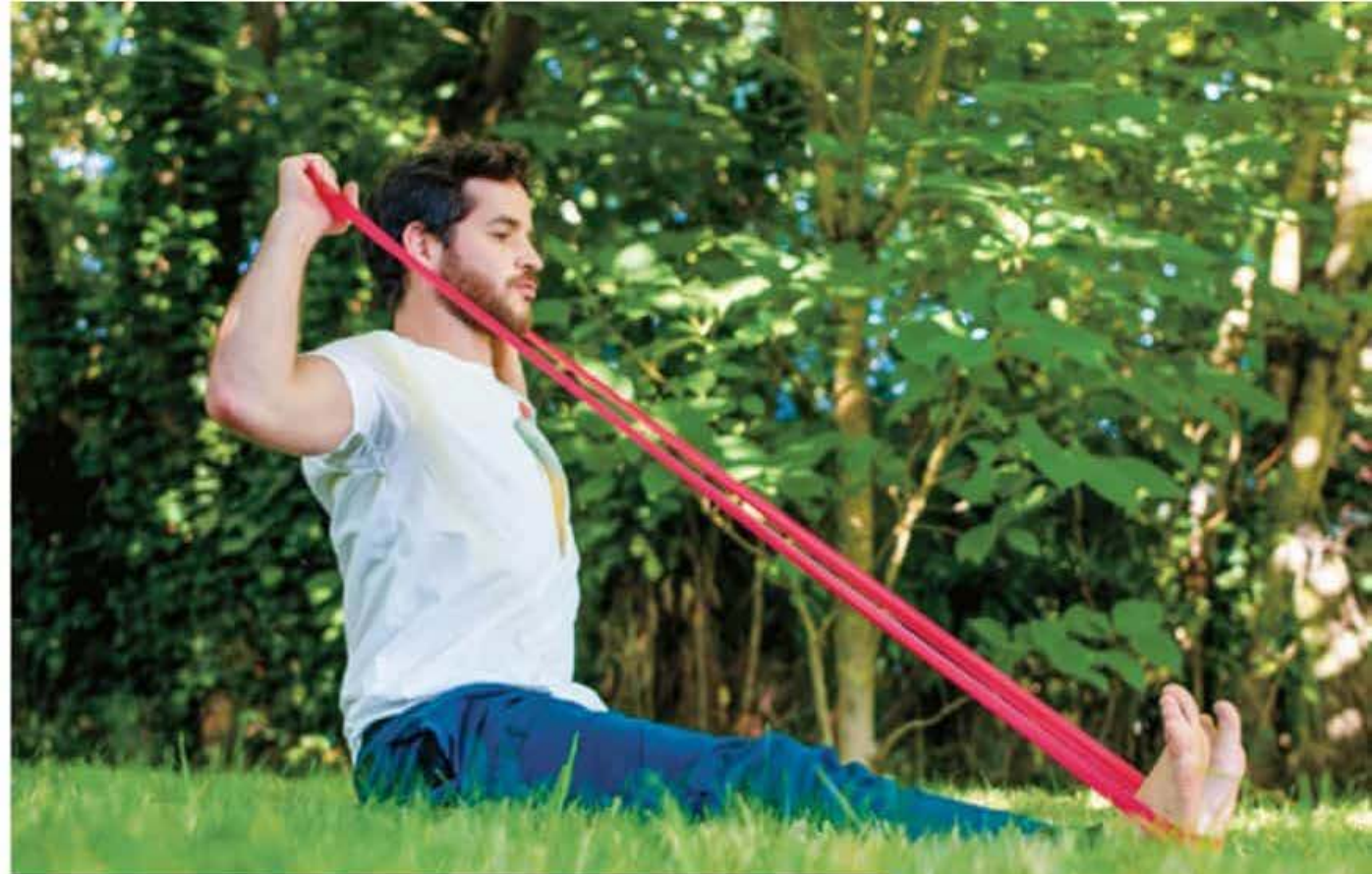
2 Dos tonique :

1 Votre dos peut tirer et tourner en même temps, c'est super non ? Moi je trouve ça super.

2 Ressentez vos muscles se tonifier dans ces postures rares.

Vous sentez que ça travaille et que ça détend en même temps ? Faites 6 inspirations et 6 expirations à gauche et à droite.





3 Epaules stables :

- 1 Vous êtes assis. Tout va bien pour le moment. L'élastique ne vous a ni claqué sur le pied ni dans la tête ? Pourvu que ça dure...
- 2 Positionnez votre bras en ouverture, votre coude pointe à l'horizontale.
- 3 Faites un mouvement de rotation externe d'épaule (le coude reste à l'horizontale, seule la main monte) vous musclez votre coiffe des rotateurs. Et ça, c'est super ! 10 fois, 8 séries, 30 secondes de repos.



4 Hanches souples : des hanches souples, c'est la liberté, regardez comme j'ai l'air heureux sur ces photos alors que j'ai fait quoi ?

- 1 Je me suis assis en tailleur.
- 2 J'ai soulevé un pied et une jambe sans tomber.
- 3 J'ai tourné mon genou vers l'intérieur et mon pied vers l'extérieur.

Puis je suis revenu dans ma position de départ avant de le faire de l'autre côté. Le tout 30 fois !

4 étirements pour se détendre



1 Dors : cet exercice peut paraître impressionnant, mais tellement agréable. Tout se joue sur le fait de venir chercher une tension agréable dans le bas du dos, ou l'arrière des fesses et des jambes, voire des deux et d'y rester. À faire 3 fois, 30 secondes.

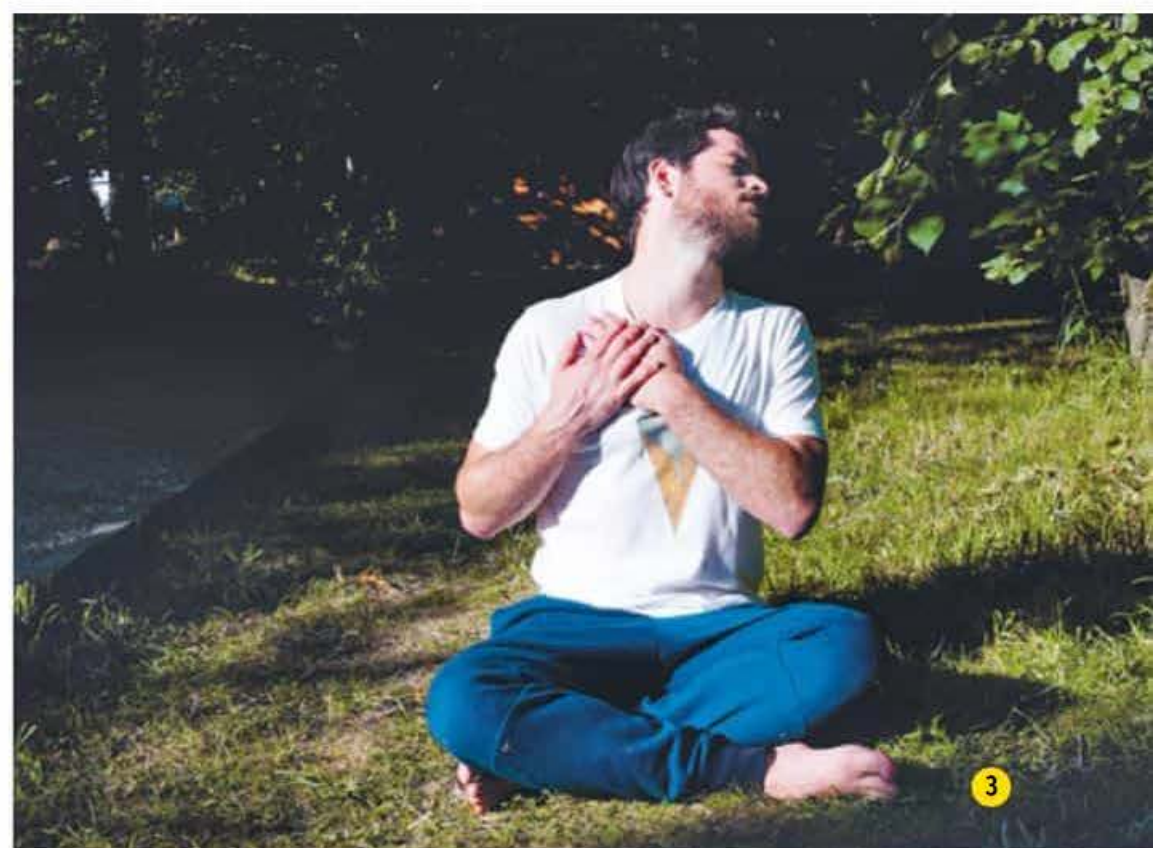
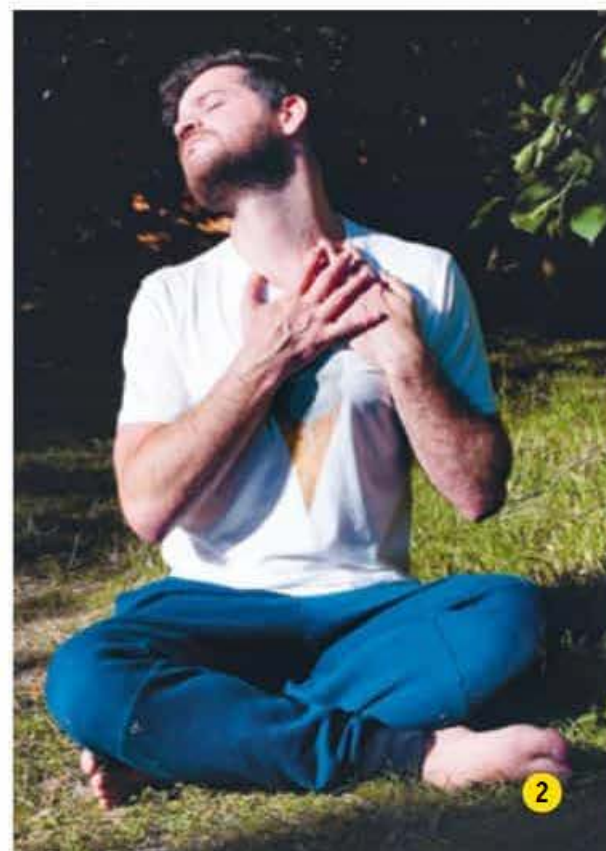


2 Le sphinx : l'exercice parfait pour ceux qui restent assis toute la journée. Allongez-vous sur le ventre, paumes des mains et front au sol. Inspirez. Puis, sur l'expiration, amenez le sommet arrière du crâne vers vos fesses, en cambrant bien le dos, avec les bras tendus. 10 inspirations et expirations max.

3 Pectoraux : toute ressemblance avec la peinture de Léonard de Vinci est totalement fortuite. ;-)

Ici votre main arrière est plantée dans le sol, tandis que l'autre main oriente une rotation du buste. Vous allez sentir que ça tire dans les deux bras.

Faites 6 inspirations et expirations.



4 Plancher du cou : quand on a la tête penchée en avant (devant un écran), nos muscles du cou et notamment leurs enveloppes (les fascias) se tendent.

- 1** Venez leur redonner du mouvement en positionnant vos mains sur les côtes, juste sous les clavicules et poussez vers le bas avec vos mains.
- 2** Mettez vos mains à gauche et inclinez et tournez votre tête à droite.
- 3** Pareil de l'autre côté.

Tenez 30 secondes de chaque côté, vous allez adorer !





S'ACCEPTER ET SE REPRENDRE EN MAIN

*Quand on n'aime plus son corps,
que l'on a mal, que l'on est fatigué*

Voilà mon chapitre préféré. À toi, petit chapitre, j'ai envie de dire merci, car je vais maintenant parler de la vraie vie. Je vais parler de cette personne qui est pleine de bonne volonté, mais qui en a assez de son corps, qui passe son temps à voir des corps de dingue sur Instagram et autres réseaux et qui se demande bien où est le corps qu'elle mérite, et comment y arriver...

Nous, professionnels de la santé, avons coutume de dissocier la santé de l'esthétique. Quelle erreur ! Le bien-être est physique ET mental. Le fait de se sentir bien dans son corps, de se trouver beau, de s'accepter est essentiel pour la santé.

Attention, je ne parle pas de beauté au sens plastique du terme ni de beauté façon Instagram, je parle de la beauté honnête de se dire : « oui, j'ai eu 2 enfants, je bosse 40 heures par semaine, «j'ai une charge mentale à risquer une crise cardiaque, et pourtant, quand je me regarde dans le miroir, je m'aime ».

Je ne parle pas d'égoïsme, d'égoïsme ni de mégalomanie. Je parle d'acceptation de soi, de résilience. Je parle d'arrêter cette satanée et malsaine comparaison avec les autres qui nous bousille la vie. Car accepter son corps, aimer son corps, ça fait tellement de bien ! Et se bouger un peu les fesses, pour avoir une peau un peu plus lisse, un ventre un peu plus plat, des bras un peu plus fins, ça fait du bien au moral.

J'aimerais qu'on cesse d'opposer le *body positive* et le sport. On peut faire une taille 44, faire 5 heures de sport par semaine, avoir de la cellulite et se sentir légitime, bien dans sa peau. Le sport, la beauté, le dépassement de soi ne sont pas réservés aux canons d'Instagram. C'est bon ? Je vous ai motivé ? Alors, ressortez ce legging fuchsia qui traîne au fond de votre placard et en avant la musique !

Mais par où commencer ?

Avant de savoir si vous devez faire vos rép en excentrique de superset en HIIT du hip trust (oui, je fais mon savant), on va parler des bases.



- **Le sport :** 2 à 3 fois par semaine pendant 30 minutes à 1 heure, 40 semaines par an.
- **La bouffe :** une alimentation équilibrée ! Vous n'êtes pas un lapin, alors la salade, c'est bien, mais il faut remplir votre assiette. On n'a pas dit non plus de dévorer pizzas et pâtes à volonté.
- **Dormir :** la clé ! La nuit, vous récupérez et vous construisez. Ne pas dormir, c'est trop bête.
- **Rire :** c'est la clé dont personne ne parle ! Vous ne pourrez pas garder de bonnes habitudes si vous n'en tirez pas de plaisir.

Ça, ce sont les bases. Vous devez les intégrer, c'est-à-dire organiser votre semaine pour cocher les 4 cases.

On va commencer gentiment, en les voyant en détail une par une.



LE POUVOIR DES CHOSSES SIMPLES

Bouger, manger, dormir, rire. Repeat.

1 **Bouger**

Pour trouver le sport qui vous plaît, choisissez-le en fonction de vos objectifs. Les sports ont en effet chacun leurs avantages et leurs inconvénients.

- ▶ **Objectif fun :** tous les sports collectifs même si vous êtes nul (hand, volley, foot, rugby, etc.), les sports de plein air (escalade, running, rando, etc.).
- ▶ **Objectif bien-être :** yoga, Pilates, salle de musculation.
- ▶ **Objectif « grand dé foulement » :** CrossFit, sport de combat.
- ▶ **Objectif compétition :** n'importe quel sport.
- ▶ **Objectif esthétique :**
 - si vous voulez un physique type *fit* => le fitness.
 - si vous voulez un physique type maigre => attention, l'objectif maigre et l'objectif minceur ne sont pas les mêmes.

Si vous cherchez à obtenir un physique maigre par le sport, autant vous le dire, c'est impossible : le sport, même ultra-endurant, fait prendre du muscle. Pour arriver à avoir un physique à la Kate Moss, soit c'est votre physiologie (vous êtes né comme ça), soit il faut vous sous-alimenter, ce qui est mauvais pour la santé. Attention, je ne dis pas que tous les profils filiformes sont en sous-alimentation ou souffrent de troubles compulsifs alimentaires, bien au contraire. Ce que je dis, c'est que personnellement, j'aurai beau manger beaucoup de soupe ou faire beaucoup de basket, je ferai toujours 169 cm. Parce que c'est ma génétique ! Ce n'est pas bien ou mauvais, c'est comme ça. Forcer la nature pour obtenir un physique pour lequel notre corps n'est pas fait est mauvais pour la santé physique et mentale.

Zoom sur

LES ERREURS FRÉQUENTES : NE TOMBEZ PAS DANS LE PANNEAU !

- Vouloir faire de la natation, soi-disant moins traumatisante (voir le chapitre 1).
- Vouloir arrêter de manger, de dormir et faire davantage de sport.
- Avoir peur de prendre trop de muscles.
- Ne pas mettre assez d'intensité.
- Mettre trop d'intensité.
- Espérer des résultats immédiats.
- Ne pas écouter son corps.
- Ne pas varier suffisamment ses exercices.
- Ne pas oser dire quand ça ne va pas.
- Persister alors qu'on a une douleur.
- Abandonner.
- Vouloir maigrir à tout prix.
- Vouloir maigrir vite.
- Faire un sport qu'on n'aime pas, entouré de gens débiles, pour maigrir.
- Penser qu'on a tout compris. Ou au contraire, penser qu'on n'a rien compris.
- Se focaliser sur des détails.
- Changer de méthode toutes les 2 semaines.
- Ne pas s'entraîner, culpabiliser, et s'entraîner ensuite 3 fois plus pour se punir.
- Se punir.
- S'en vouloir de se punir.
- Ne plus se regarder.
- Prendre un selfie dégoulinant, le poster, regretter de l'avoir posté, ne plus avoir de batterie pour supprimer la photo, boire de la sangria pour oublier.
- Ne pas engager le périnée.
- Avoir des fuites urinaires et n'en parler à personne.
- Uriner sous la douche dans les vestiaires collectifs. Dans le même genre, aller dans la douche avec des verrues.
- S'entraîner alors qu'on a la gastro.
- Poster un développé-couché. En écrivant : « La reine de toutes les forces, c'est celle qui se passe à l'intérieur de soi de quand on a des ressources insoupçonnées qu'elles sont importantes même si on les voit pas » [Michel, t'as pas écrit *Les Fleurs du mal*.]
- Mater les autres.
- Se comparer aux autres.
- Se comparer à ce qu'on aimerait être.
- Se fixer des objectifs impossibles à réaliser.
- Continuer alors qu'on a mal pour atteindre ses objectifs.
- Se tatouer *no pain no gain*.
- Vouloir tout tout de suite sans rien faire, et acheter des fringues sur Zalando parce qu'on n'a pas de résultats.
- Acheter des ceintures gainantes.
- Acheter des vêtements de sudation.
- Acheter des électrodes pour prendre du muscle en mangeant des chips.
- Ne pas vouloir transpirer.
- Culpabiliser.

Si vous cherchez à maigrir – je ne parle pas de perte de poids sur la balance mais d'obtenir une silhouette plus fine – le fitness sera plus efficace et donnera des résultats plus rapides que les sports d'endurance.

La maigreur étant un sujet compliqué, faisons la différence entre maigre et mince.

Être maigre, c'est avoir un corps avec « zéro graisse », filiforme, dont on voit les reliefs osseux. Si ce n'est pas dans votre génétique, obtenir un tel corps vous coûtera malheureusement beaucoup de souffrances physiques, mentales et sociales. Au contraire, d'autres personnes l'obtiendront facilement en faisant relativement peu d'efforts ; le piège, c'est de croire que c'est leur mode de vie qui leur permet d'être ainsi, que leurs résultats sont le fruit de leur « travail » : ayez en tête que leurs gènes leur offrent une longueur d'avance ! La nature est injuste, nous ne sommes pas tous sur un pied d'égalité.

Être mince, c'est être « étroit », même si on devine des formes. Pour obtenir ce physique, il faut associer le sport, une alimentation et un rythme de vie sains. Il restera un peu de rondeur ici et là, mais normalement, chacun peut y arriver avec du temps.

2 Manger : vive l'équilibre !

En nutrition, comme dans tout, les avis divergent, voire sont parfois à l'opposé. Pour ma part, je pense qu'il est important de privilégier une alimentation variée, équilibrée, de s'écouter, d'être raisonnable. Il faut arriver à ne pas se frustrer, mais sans pour autant tomber dans des conduites excessives. Rappelez-vous : l'excès en tout nuit, l'excès ennue tout. On peut s'autoriser des excès pour de bonnes raisons : un apéro entre copains, un bon dîner avec votre partenaire (même si c'est un mardi soir). Mais il faut éviter de tomber dans un lien affectif malsain avec la nourriture, qui devient un refuge à votre mal-être ou, à l'inverse, la source de votre frustration.

À mon sens, mieux vaut se muscler qu'enchaîner les régimes qui font au début perdre du poids... pour mieux en reprendre après ! À part mettre le corps en déficit, ce qu'il va pouvoir tolérer un temps, vous allez affamer vos muscles. Alors, dès que vous allez remanger, le corps, pas fou, va stocker...

Rappelez-vous, lui, le *summer body* de rêve, il s'en fout. Il veut juste ne pas mourir. Donc, ma recommandation est la suivante :

- Faites du muscle d'abord.
- Mangez un peu moins mais mieux, en augmentant votre apport en protéines (faites-vous accompagner par un diététicien).
- Augmentez vos activités non sportives (prenez moins la voiture, bougez plus souvent même si c'est inconfortable etc.)

- Puis 3 à 6 mois plus tard, une fois que vous êtes bien musclé, vous pouvez continuer ainsi;-)

► Pourquoi augmenter les protéines ?

Parce qu'il est très difficile de prendre du muscle et de perdre du gras en même temps.

En réalité, pour fabriquer du muscle, il faut un léger surplus calorique, mais pour perdre du gras, il faut un déficit. Donc mieux vaut prendre un peu de poids (du muscle) avant, puis reperdre (du poids). Ce sont les fameuses « prises de masse » dont vous avez peut-être déjà entendu parler. L'idée est d'**avoir suffisamment de muscle pour que vous puissiez manger sans prise de tête.**

Je vous explique : pour vivre, le muscle dépense de l'énergie. Même au repos. Sa seule présence implique que même quand vous ne faites rien, bah, c'est comme si vous étiez en train de faire du sport. Donc aussi incroyable que cela puisse paraître, je vous conseille de prendre du muscle.

Bon, posé ainsi, ce n'est pas très compliqué. Mais il va y avoir ce moment HORRIBLE où vous allez voir votre poids augmenter. Ou constater que vous ne rentrez plus dans vos vêtements. Et là, bien souvent, au bout d'un mois, vous arrêtez tout parce que ça ne marche pas plus que les régimes de faire du sport. Mais les résultats vont arriver, ne baissez pas les bras ! Fixez-vous des dates et faites-vous encadrer par des pros.



Zoom sur

L'APPORT EN PROTÉINES POUR PRENDRE DU MUSCLE

Pour prendre du muscle – « faire de la viande » pour nos amis poètes – il est conseillé d'avoir un apport suffisant en protéines, apport décrit avec quelques variantes selon la littérature. Malgré tout, on peut tabler sur 1,6 g/kg de poids de corps pour un homme.

Que penser des shakers de protéines que l'on voit partout sur Instagram ? Ce n'est pas du « dopage » et ce n'est pas non plus obligatoire pour prendre du volume. Ce sont des protéines en poudre qui permettent d'avoir un apport

supplémentaire en protéines que vos repas habituels ne vous apporteraient pas.

À moins que votre corps soit votre outil de travail, je vous déconseille de compter le nombre de calories ingérées. Au pire, vous risquez de provoquer des troubles du comportement alimentaire, au mieux ça ne vous apportera pas grand-chose. En revanche, avoir une idée générale de ce que vous mettez dans votre assiette et dans quelles quantités est pertinent.

3 Dormir

C'est LE point clé le plus sous-estimé... parce qu'il consiste à ne rien faire. Et comme on vit dans une société où non seulement il faut être actif en permanence, mais en plus raconter à quel point on est actif, ne rien faire est devenu *has been*. C'est complètement idiot ! Dormir est un besoin vital. Aussi, se coucher tôt, c'est bien, et ne RIEN FAIRE le dimanche, c'est bien aussi.

Zoom sur

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Quand est-ce que vous avez pris 10 minutes pour vous ? Juste pour vous ? Je ne parle pas de scroller ou de jouer à *Candy Crush*, je vous parle de temps pour vous.

On se demande pourquoi notre société va mal, mais on va de plus en plus vite, on veut de plus en plus et pourtant, c'est tout le contraire qu'il faudrait. Avoir moins mais plus longtemps. Avoir du temps et de l'amour. Pour vous et pour les autres.

- Posez votre téléphone et laissez-le tranquille.
- Éteignez vos écrans 1 heure avant le coucher et ne les regardez pas dans votre lit.
- Achetez un réveil, pour ne pas avoir votre téléphone à 30 cm de votre tête et ainsi être tenté de checker les dernières notifications.
- Ne répondez pas pour dire : « je te rappelle dans 5 minutes. »
- N'écrivez pas 25 messages WhatsApp pour ne rien dire.
- Prenez un livre. Offrez des livres. Surtout aux enfants.
- Coupez les réseaux après 22 heures.
- Appréciez de ne rien faire.
- Osez dire non.
- Si vous ne pouvez pas, ne vous justifiez pas.

Je trouve ça fou d'entendre des gens au bord du burn-out dire : « Je suis épuisé, je n'arrive plus à me reposer, j'ai toujours quelque chose à faire ». Ces gens-là ont oublié de ne rien faire. À tel point que lorsqu'ils essaient, le « rien » les fait flipper. Ils remplissent le rien d'autres riens qui ne servent à rien. De manière assez surprenante, ce sont les mêmes qui sont encore à 2 h du matin devant un écran pour « souffler » un peu.

Avec ces personnes, je suis radical, j'essaie de provoquer une prise de conscience en leur disant : « Quand vous serez mort, il restera quoi de vous ? Vous pensez qu'ils feront une stèle de vous au boulot ? Vous pensez qu'Habitat viendra chez vous vous féliciter d'avoir eu une maison bien rangée 24 heures sur 24 ? Vous pensez qu'on va vous donner un prix Nobel pour avoir bossé le samedi soir et répondu à ce mail ? Non, quand vous serez mort, on vous pleurera, plus ou moins. Puis on vous oubliera. Alors pourquoi est-ce que vous vous faites du mal à en faire autant ? Tout le temps ? Qui est-ce que vous cherchez à impressionner ? Parce que cette course perpétuelle à la perfection ne se termine jamais. En revanche, elle vous use, vous épuise et finit par faire peser sur vos épaules une responsabilité si lourde que la moindre tâche devient impossible à réaliser. »

On nous fait croire qu'on est unique, qu'on est capable de grandes choses, si bien qu'on en oublie les petites. Les petites choses pour soi.

4 Rire

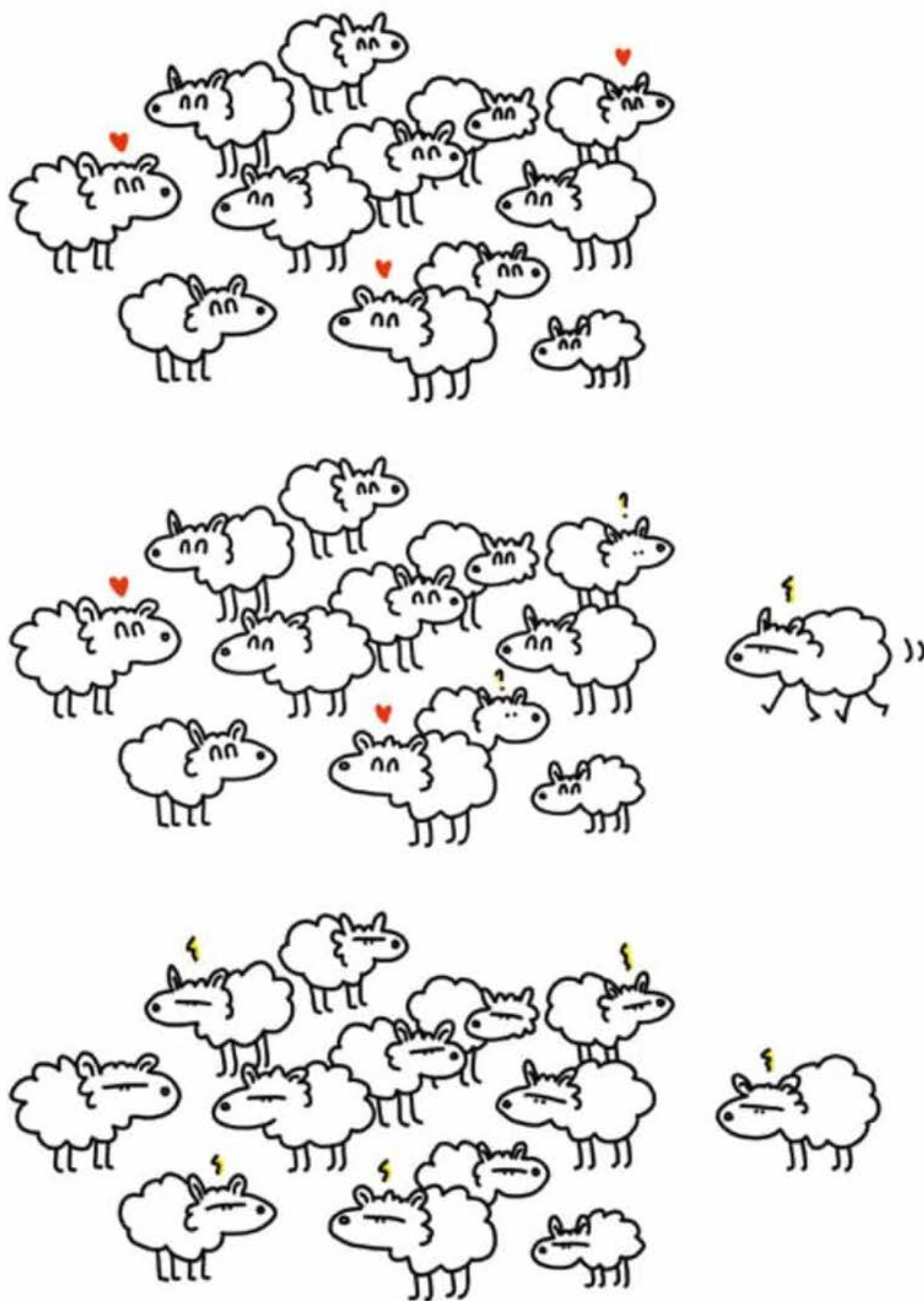
Rire, c'est un vrai lâcher-prise. À condition de vraiment rire – je ne parle pas du semi-rictus qu'on esquisse quand on écrit « LOL » ou « ha ha » sur nos écrans. Je parle du vrai rire. Du rire qui ne vous rend pas idiot. Rire ne vous rend pas faible, rire vous rend heureux.

Je ne sais pas à quel moment c'est devenu cool de faire la gueule, je ne sais pas à quel moment on a commencé à admirer ces stars, ces mannequins, ces acteurs, ces chanteurs, payés des millions à vivre de leur passion, qui tirent la tronche quand on les invite à des soirées de gala. Pourquoi ils font ça ? J'ai envie de leur dire : si ça vous fait suer d'aller à la soirée des Oscars, rentrez chez vous, détendez-vous, mangez des gâteaux au chocolat comme tout le monde et revenez quand vous serez heureux !

À croire que le bonheur est devenu *has been*. Le seul bonheur que l'on voit, c'est le bonheur factice des publicités pour les voitures, la nourriture ou n'importe quelle marque (de vêtements, alimentaire...) qui veut s'acheter une bonne conscience.

À l'inverse, je trouve très important de sourire. Souvent. C'est contagieux, si vous riez, les autres riront aussi. Et quand vous faites la gueule, faites vraiment la gueule ! C'est essentiel de s'exprimer, de lâcher prise. Soyez dans l'instant, respectez vos émotions, alerte et attentif aux bonnes choses. Si cela ne va pas, prenez les problèmes les uns après les autres, et s'il n'y a pas de solution, même si ce n'est pas facile, essayez de passer à autre chose. Et puis on a le droit d'être blessé, vexé, triste, enragé ; l'important est d'arriver à exprimer ce qui ne va pas et ne pas dépenser son énergie à ruminer intérieurement.

Les émotions ont un pouvoir incroyable, utilisez-les pour vous construire, vous nourrir, un peu comme la douleur finalement.





LA ROUTINE BIEN-ÊTRE DU CERVEAU

Méditation, gratitude et sport

Maintenant que nous avons listé les sources de déséquilibres quotidiens dans notre bien-être, je vous propose de vous réapproprier le pouvoir formidable de votre cerveau. Comment? Grâce à 3 fabuleux outils : la méditation, la gratitude et le sport (oui, encore lui).



1 La méditation

Je me suis penché particulièrement sur la méditation, discipline très à la mode, que je pratique depuis maintenant 1 an de manière presque assidue. Probablement l'une de mes plus belles découvertes de l'année 2019...

J'ai longtemps tourné autour de la méditation, que je classais quelque part entre la religion, la perte de temps et la possibilité d'un deuxième souffle pour mon cerveau. J'avais tort.

Comme tout bon scientifique, pour étudier les bienfaits de la méditation, je suis allé sur le site la Bibliothèque nationale américaine de médecine (PubMed). Vous pouvez y aller aussi, c'est gratuit! Ce site donne accès à TOUUUUUTES les publications scientifiques, c'est du lourd. On peut penser que la méditation est un sujet fumeux, réservé

à quelques types au fin fond de l'Himalaya, et bien non, PubMed recense plus de 5800 études scientifiques sur le sujet! Les effets de la méditation sont, en effet, non seulement efficaces mais très variés : diminution du stress, aide à la concentration, diminution des symptômes dépressifs, augmentation des performances sportives, diminution des douleurs, augmentation de l'attention, etc. Top, non?



Alors, la méditation, c'est quoi ? La méditation, c'est l'instant présent. *[OK, dit comme ça, ça fait bizarre.]* Mais méditer donne vraiment l'impression d'être connecté avec tout et avec soi. *[Là, c'est encore pire !]*

Méditer permet de ressentir la vie. *[J'déconne. Mais pas tant que ça.]*

Méditer, c'est s'écouter, sans trop s'écouter. C'est vivre et non plus survivre.

C'est prendre le temps et considérer chaque seconde de vie comme un cadeau. Méditer, c'est descendre du train d'une vie infernale et tracer sa voie.

Méditer, c'est cool. Mais méditer, ça se foire. Parce que méditer ne se réussit pas. Ce n'est ni une course ni une recette, c'est un rendez-vous avec soi-même. Un rendez-vous avec le présent, et ça, ça fait du bien.

Alors là, maintenant, je vous propose de méditer. Prenez votre téléphone, allez sur youtube et ouvrez la vidéo : « 10 minutes de méditation en pleine conscience pour débutants — Cédric Miche l » (<https://www.youtube.com/watch?v=PTsk8VHCZjM>).

Essayez. Je vous attends. Pour de vrai. Allez-y. Faites-le.

(...)

C'est fait ? Je vérifie hein ! Des fois qu'il y en ait qui trichent...

(...)

Et sinon, je suis désolé de vous accuser à tort. Mais en réalité, je dois vous l'avouer, je n'ai pas vraiment moyen de vérifier. Sauter des lignes avec des points de suspension est le moyen le plus persuasif que j'ai trouvé pour vous faire croire que je vous surveille, de mon livre. Mais maintenant, je me sens coupable.

Sinon, vous, ça va ? OK, cool...

Ça me rappelle l'histoire d'un mec qui disait toujours « cool » comme ça, quand il était mal à l'aise. « Cool, cool cool », qu'il disait. Ça n'avait rien de « cool » de dire « cool » comme ça, au contraire, ça tendait tout le monde.

Cool... Cool cool cool...

Ah ! si vous avez médité, vous avez ri à cette blague ; si vous n'avez pas ri, c'est que vous êtes encore stressé et donc que vous n'avez pas médité ! Ha ha, je vous ai eu ! Je vous connais par cœur. Si si. Depuis le début du livre, j'ai appris à vous connaître. Bien sûr que c'est possible ! Je vous jure.

On continue ? Cool cool cool...

2 La gratitude

On l'appelle aussi la reconnaissance. Vous avez forcément entendu parler du journal de gratitude que tiennent certaines personnes, dans lequel il faut écrire chaque jour 5 choses (ou plus, ou moins) pour lesquelles on est reconnaissant.

Par exemple, voici ce que j'écrirais dans mon journal de gratitude au moment où j'écris ces lignes :

- Je suis reconnaissant d'avoir ma fille qui dort à mes côtés.
- Je suis reconnaissant d'avoir travaillé 7 jours sur 7 pendant 15 jours et d'avoir prévu une journée complète de repos.
- Je suis reconnaissant d'avoir un réfrigérateur rempli de produits frais.
- Je suis reconnaissant de me sentir libre.
- Je suis reconnaissant de pouvoir écrire ces lignes.

La reconnaissance concerne les grandes choses comme les petites choses de la vie. En fait, ce qui marche dans ce petit rituel de gratitude, c'est de prendre le temps (décidément, ça devient une manie !) d'écrire ce qui vous rend heureux. Car au niveau de votre cerveau, ce rituel permet la sécrétion d'endorphine et de sérotonine (l'hormone du bien-être) et contribue ainsi à diminuer le stress.

3 Le sport

Nous en avons beaucoup parlé jusqu'ici pour l'aspect physique. Mais le sport a un autre impact : il est à ce jour le meilleur antidépresseur, le meilleur moyen de prévenir les maladies cardio-vasculaires, le meilleur moyen de rencontrer l'être aimé (avec le travail !), le meilleur moyen de transpirer et le meilleur moyen de prévenir les troubles liés au diabète. Le sport fait tout ça à la fois ! En plus, il est gratuit (la plupart du temps). Bref, pour toutes ces raisons, ce serait dommage de s'en passer.

Le sport fait aussi du bien d'un point de vue hormonal, il diminue les douleurs chroniques et permet le maintien de l'autonomie de la personne âgée, de même qu'il est idéal pour le développement physique et social des jeunes et pour se vider la tête avant ou après le boulot.

C'est bien simple, le sport, le mouvement, c'est la vie !

Zoom sur

CARNET DE GRATITUDE MODE D'EMPLOI

- Commencez par vous offrir un joli cadeau : un petit carnet, un cahier.
- Posez-le à côté de votre lit et au réveil ou au coucher, notez vos 5 reconnaissances. Pas la peine d'écrire un pavé.
- Relisez votre carnet de temps en temps.

AIMER SON CORPS,

même imparfait

J'aime l'idée que la relation au corps est semblable à une relation de couple.

Une relation de couple n'est pas toujours parfaite, comme aux premiers jours, comme dans les comédies romantiques. Dans un couple, comme dans son corps, il y a des hauts et des bas. Il y a la maladie et les disputes, des changements et des tempêtes : la vie n'est pas un long fleuve tranquille. Si vous concentrez votre attention sur tout ce qui ne va pas dans votre couple, ou dans votre corps, alors vous perdrez l'amour pour l'autre. Mieux vaut apprendre à écouter l'autre, sans le juger ; mieux vaut se changer soi-même et pousser l'autre à changer pour qu'ensemble, vous puissiez continuer à vous aimer.



Tout est une question de valeur en définitive : quand on est confronté aux épreuves de la vie, aux fantasmes d'une vie toujours plus belle ailleurs, d'expériences toujours plus excitantes, quelle valeur donne-t-on à son couple ? De même, quelle valeur donner à son corps quand

les choses se compliquent, si on a perdu de vue la persévérance, la patience et qu'on ne rêve qu'aux résultats rapides et miraculeux qu'on nous promet en permanence ? Il me semble absolument nécessaire de se préserver d'un certain nombre de choses pour ne pas perdre de vue ces valeurs essentielles.

Cette peur de passer à côté nous fait miroiter que c'est toujours mieux ailleurs. On finit par voir seulement les mauvais côtés chez soi. Dans son corps, dans son couple. Bien sûr, dans la vie, tout n'est pas rose, mais si vous continuez à ne voir que les bourrelets, les petits ennuis, les petites contrariétés qui sont la base de la vie, en imaginant qu'elles n'existent pas ailleurs, chez les autres, alors vous serez en permanence insatisfait. Le bonheur se construit sur le long terme, en commençant par vous. Ne laissez pas les autres, les inconnus des réseaux, vous éloigner de vous.

La fabrique à complexes

Mon quotidien, c'est de voir des corps, tous les corps. Et je suis toujours surpris quand les gens pensent qu'à cause d'un bourrelet, de poils en plus ou d'une cicatrice, ils ne sont plus dans la « norme ». Je connais les dessous des médias, et je peux vous assurer d'une chose. Les poils, les bourrelets et les cicatrices qu'on ne voit pas : C'EST LA NORME. Et je suis littéralement fasciné de constater qu'en déformant la réalité, on peut faire naître des complexes fortement ancrés chez des personnes absolument normales.

Ça donne à peu près ça :

Image de la plupart des gens

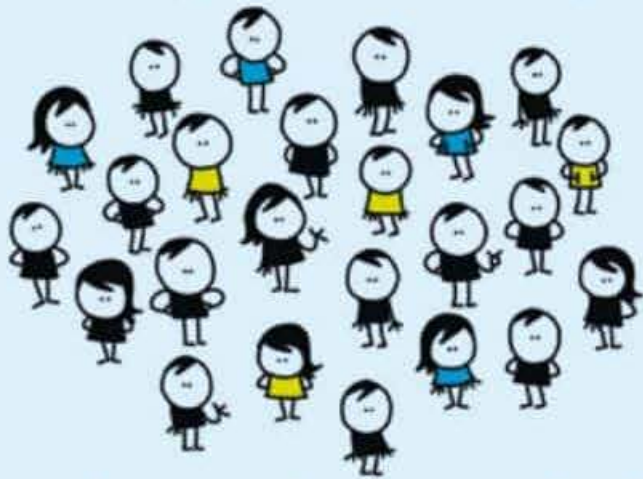
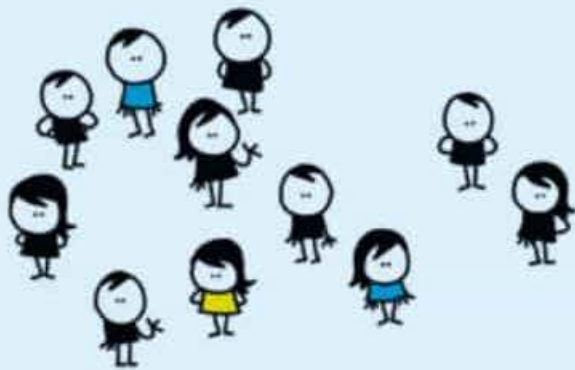


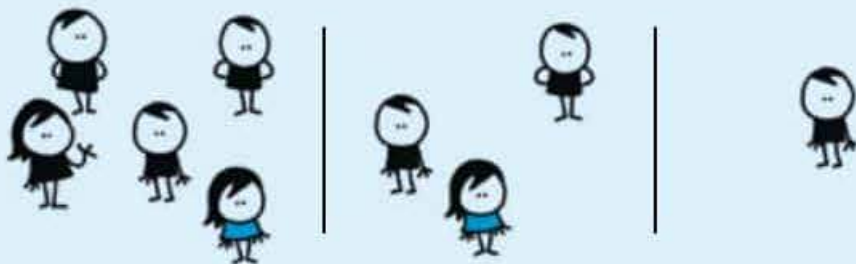
Image de ceux qui vont passer dans les médias



**Après
la bonne
lumière**

**Après
photoshop**

**Après le tri
parmi les
3 500 photos**



Soit une seule image censée représenter les 200 000 éliminées ?

Cela revient un peu à dire : « le match de Mbappé lors de la finale de la Coupe du monde de foot, c'est ça la norme du football. »

Le problème, c'est que dans les médias, on ne voit QUE ça. Et au lieu d'avoir l'impression que c'est 1 cas sur 200 000, notre cerveau, nous donne l'impression que ce cas exceptionnel est la norme. Notre cerveau croit ce qu'il voit. Et ce corps en sous-vêtements censé être « parfait », il le voit beaucoup ! Il le voit trop. Et il est quasi la seule source d'images de représentation que l'on voit (vous n'en voyez pas souvent dans la vraie vie, si ?) ; un peu comme un ado qui pense que le porno, c'est la norme. C'est là

que l'exception devient la « norme ». Ne laissez pas la « norme » devenir l'exception.

Et méfiez-vous de 3 choses :

1. Les régimes miracles : des avant-après toujours plus incroyables et rapides, auxquels on a envie de croire. Méfiez-vous des trucages (Photoshop, lumière). Et ayez conscience de ce qu'on appelle le « biais du survivant », qui consiste à surévaluer les chances de succès d'un projet en concentrant l'attention sur les sujets ayant réussi, mais qui sont des exceptions statistiques (les « survivants »).

2. Le refus du vieillissement : vous avez déjà entendu cette phrase en revoyant une star absente des écrans depuis 5 – 10 ans : « Oh bah dis donc, Jennifer Aniston elle a morflé ! » Ce genre de phrase me met mal à l'aise. D'abord, si on compare nos propres photos, nous aussi avons « morflé » en 5-10 ans ! Ça s'appelle vieillir, on évolue et c'est normal. Deuxièmement, toutes les stars, en particulier les femmes, qui vieillissent sont mis peu à peu de côté ; la surreprésentation de la jeunesse et des plastiques « parfaites » se fait au détriment des corps ordinaires et pluriels.

3. La tendance à associer l'expression de nos corps à de la saleté. Avez-vous remarqué que dans les pubs pour les tampons et les serviettes hygiéniques, le sang a longtemps été représenté par du liquide BLEU, tel le liquide de refroidissement ou le pshiit-pshiit lave-glace ? Ou pour vanter les mérites d'un rasoir, les femmes rasent leurs aisselles... imberbes ? Et les poils incarnés, les boutons, les déodorants protection 72 h, on en parle ? On aseptise tellement nos corps, qu'on finit par penser que nos petits problèmes sont honteux, qu'on est les seuls à les avoir. Mais les règles rouges, bordeaux, marrons concernent 55% de la population mondiale, et les poils poussent partout ! Nous avons des odeurs qui sortent en permanence de notre corps : c'est la vie, tout simplement !

LE MOUVEMENT

Pour se reconnecter à soi

Le soir, on n'a pas forcément envie de «faire des exercices», surtout quand on est crevé ! Ça tombe bien ! Cette sélection, c'est pour se détendre devant le canap'.

Routine du soir

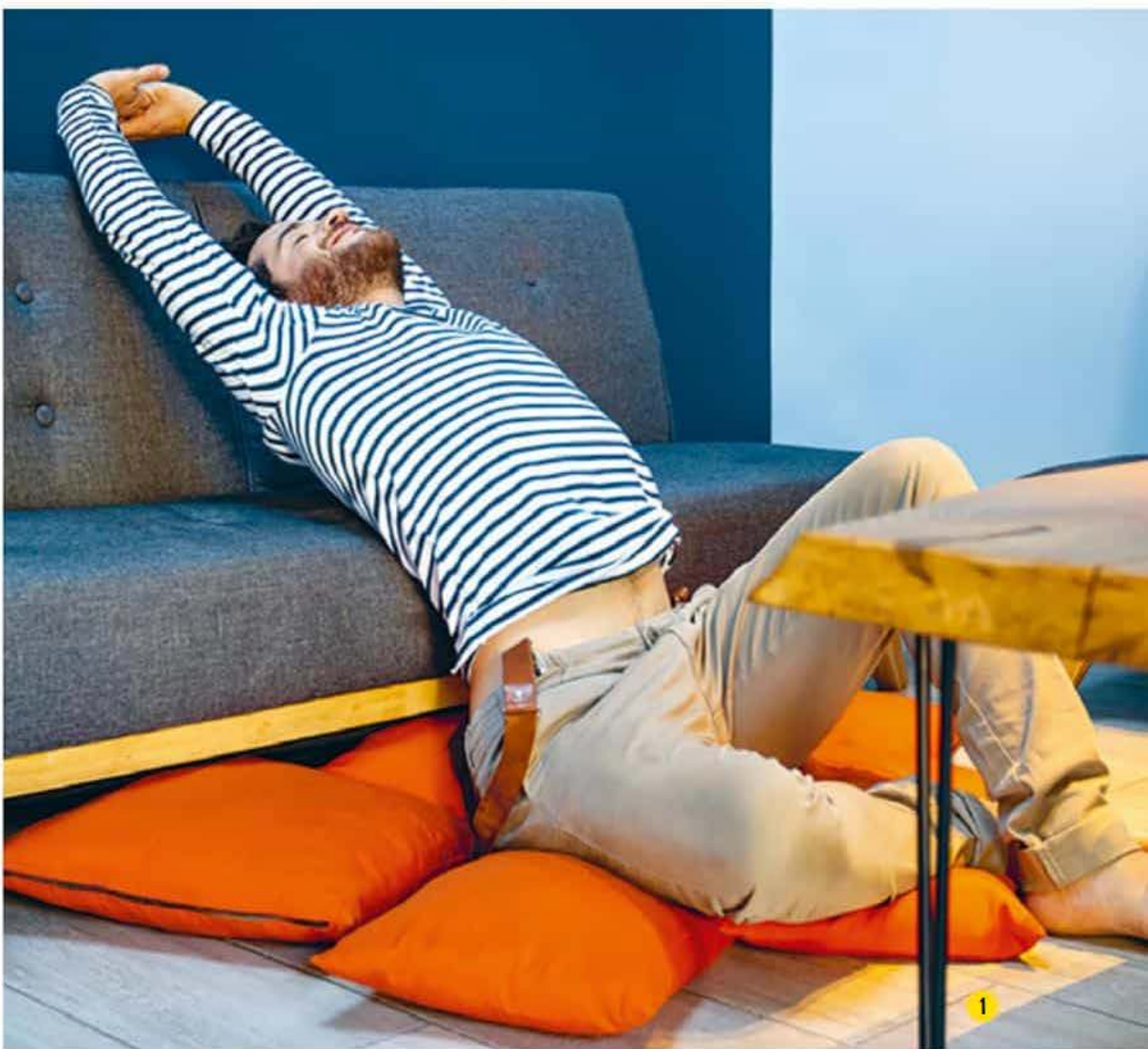


1 **Respiration**

du diaphragme : assis en tailleur, placez votre main droite au niveau du ventre pour sentir votre respiration : expirez, creusez le ventre, le diaphragme remonte.

Inspirez, le ventre se gonfle, le diaphragme descend. Gardez le dos droit et la tête haute.

Inspirez et expirez 10 fois.



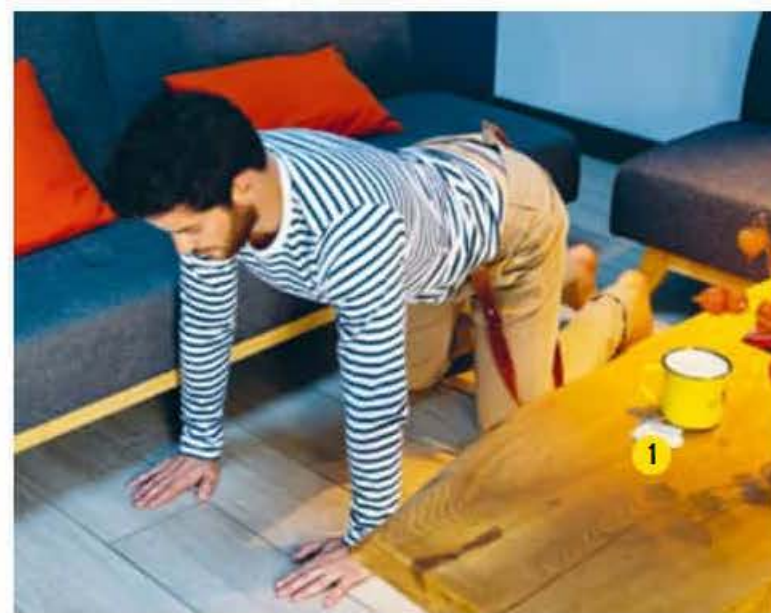
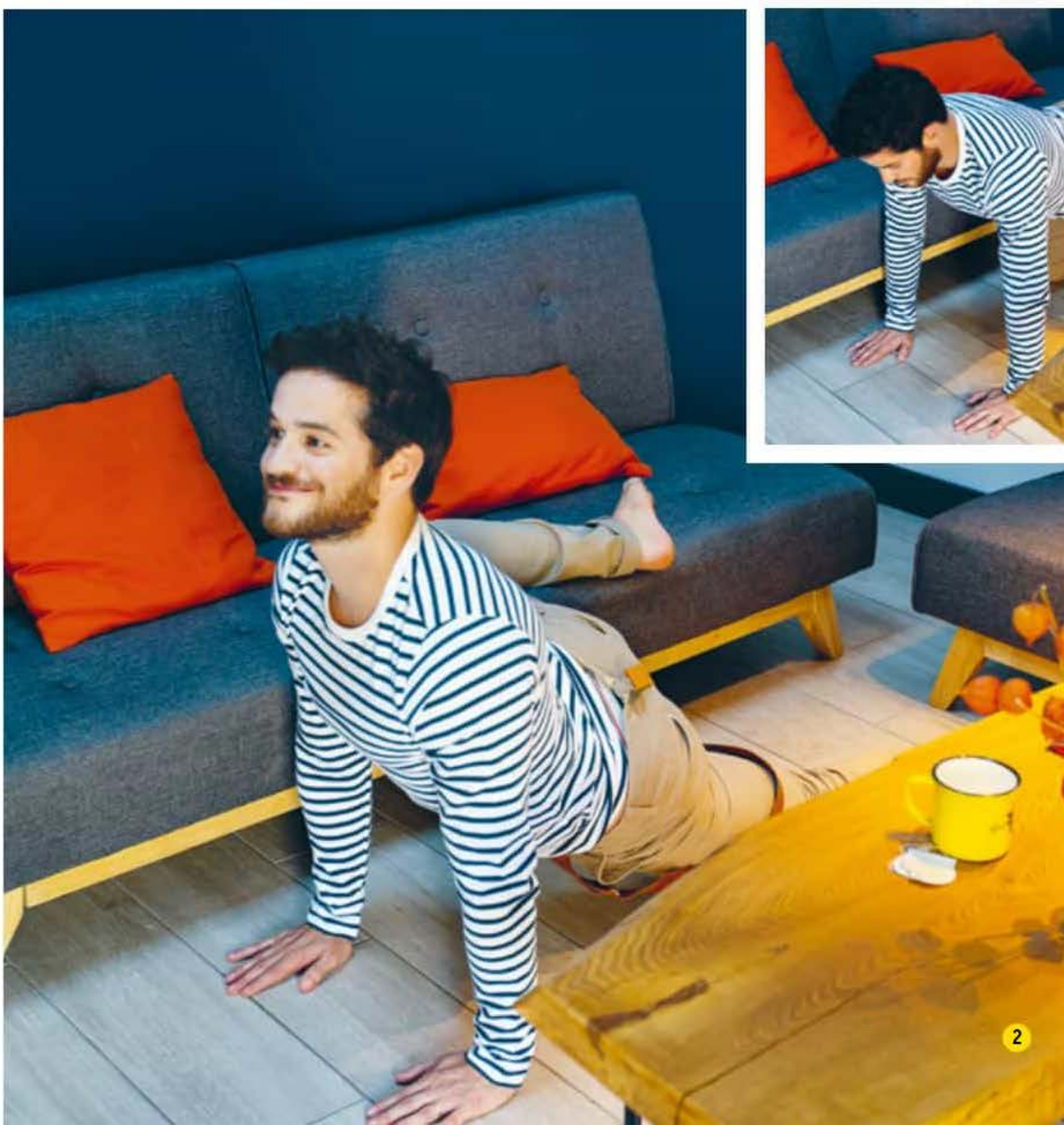
2 **Extension thoracique sur canapé :** assis, utilisez le rebord du canapé pour vous pencher en arrière, en vous laissant aller.

Calez le bord du canapé là où vous vous sentez «raide».

Inspirez et expirez 6 fois, répétez 3 fois.



3 Body scan : assis en tailleur, le dos actif et bien stable, les mains sur les genoux, prenez le temps de laisser venir vos émotions et de les passer une à une en revue.



4 Le sphinx qui pisse :

1 À quatre pattes, à côté de votre canapé.

2 Posez l'intérieur du genou sur le canapé, et cambrez-vous la tête haute.

Ça va étirer les adducteurs (intérieur de la cuisse) et le bas du dos.

À tenir 30 secondes à gauche et à droite.





SE CONSTRUIRE UN CORPS QUI NOUS PLAÎT

*Comment se remettre au sport
et gagner un corps tonique?*



Dans ce chapitre, nous allons nous attaquer à l'objectif qui intéresse beaucoup de monde : perdre du poids et avoir un corps plus tonique. Je vous propose de revenir à des choses essentielles pour vous remettre au sport en toute sécurité et surtout vous garantir une évolution saine sur le long terme.

Je suis kiné, et croyez-moi, dans l'intimité de mon cabinet, j'entends la même préoccupation tous les jours : les gens n'aiment plus leur corps, veulent changer, mais pour autant, ne veulent pas se mettre au sport. Quelles qu'en soient les raisons, ils repoussent toujours au lendemain leur transformation. Pourtant, un sport comme le fitness est très efficace, c'est pourquoi je souhaite vous en parler. Non pas que les autres sports ne soient pas propices à la perte de poids, mais disons que quand vous prenez une licence de ping-pong en compétition, on ne peut pas dire que votre objectif premier est de perdre 12 kg !

Mais par où commencer ?

► Choisir la bonne formule : en salle ou à la maison

On pourrait croire que suivre un programme en solo, c'est simple et qu'il suffit de courir un peu et de pousser du poids pour avoir des résultats, alors c'est vrai. Mais je vous conseille tout de même de faire appel à des conseils de pros. Il y en a de très bien, tant réels que sur les réseaux. Faire appel à un coach, c'est surtout :

- Gagner énormément de temps
- Faire des mouvements cohérents
- S'assurer d'aller au bon rythme
- Avoir une motivation extérieure qui peut vous donner 30 % de résultats en plus
- Faire tourner une économie du sport et du bien-être française, sans vouloir viser des machines *low coast* qui se moquent de vos résultats.

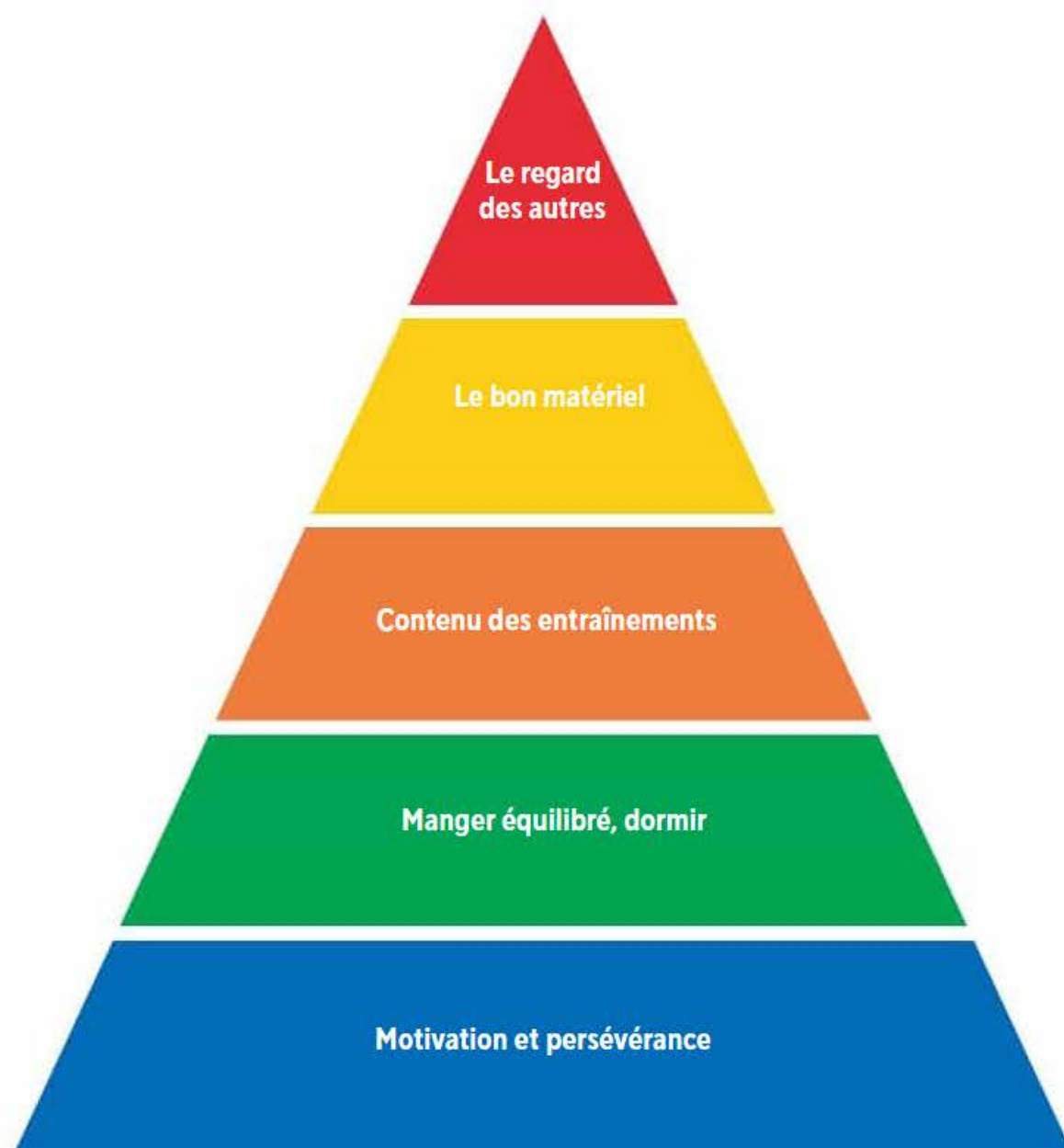
Dans les salles de sport, les cours collectifs de fitness sont très bien aussi et présentent des vrais plus : la prise de muscle est mieux ciblée et on peut choisir de réaliser uniquement les mouvements que l'on aime. Les moins ? On peut facilement faire n'importe quoi et l'ambiance de certaines salles n'est pas toujours top. Surtout, ne vous laissez pas intimider par Jean-Michel-je-sais-tout

qui vous expliquera par A + B que ce que vous faites ne sert à rien, ou que c'est dangereux, ou que ceci ou que cela.

Le principal est que ça vous motive. Mieux vaut un programme pas dingue que vous faites plutôt que le meilleur des programmes que vous abandonnez.

► **Respectez la pyramide de vos priorités : faites les bons exos à la bonne fréquence, en mangeant correctement et en dormant suffisamment.**

Si vous respectez cette pyramide des priorités, vous voyez que l'exécution, l'organisation ou même le contenu d'une session d'entraînement passe après la persévérance, la motivation et votre plaisir. Ceci étant dit, il est nécessaire de choisir les bons exercices pour obtenir le physique souhaité !



Zoom sur

LES #FITCHALLENGE

Vous en avez sûrement vu sur les réseaux sociaux. Exemple : faire 1 000 pompes en 1 heure. 300 squats par jour pendant 30 jours. 15 jours d'abdos intensifs. Bref, un mouvement répété un grand nombre de fois sur une courte période et de manière intense. C'est bien, les challenges, car l'engouement collectif pousse les gens faiblement actifs à bouger, et bouger, c'est toujours mieux que ne rien faire. Mais les *fitchallenges* ne sont pas les bons outils pour construire quelque chose.

On peut comparer cela à la confection d'un bon gâteau : mieux vaut suivre la bonne recette avec les bons ingrédients au bon dosage que d'allumer le four à 400 degrés et de mettre dans un moule tout ce qu'il y a dans votre réfrigérateur.

J'y vais un peu fort, je sais, mais je trouve dommage de voir que les résultats « rapides » et miraculeux ont toujours plus d'audience qu'une vérité lente et fastidieuse. Je le répète une fois de plus, la seule chose qui arrive vite, ce sont les emmerdes.

Tous les challenges sont-ils à jeter ? Non.

Voici quelques critères dans un programme honnête :

- Un programme qui dure plus de 6 semaines
- Des consignes bienveillantes et claires
- Des variantes et des avertissements en cas de survenues de douleurs.
- Des jours de repos.
- Des objectifs clairs et honnêtes.



CHOISIR LES BONS EXOS

Et connaître ceux qu'on peut oublier

L'une des raisons principales pour lesquelles vous n'obtenez pas le physique que vous souhaitez, c'est parce que vous ne choisissez pas les bons exercices.

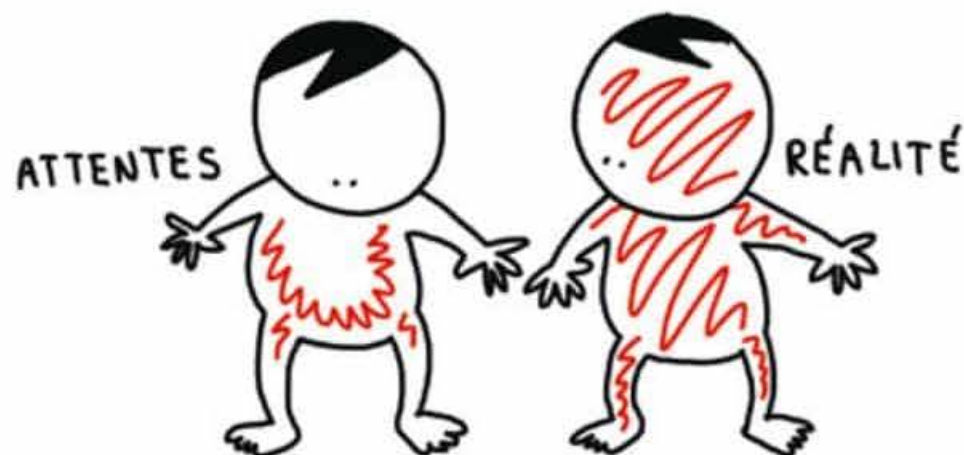
À vrai dire, et forcément, je vais schématiser, quand les gens veulent perdre du poids, ils pensent que : bien manger suffira, ou que faire des abdos leur permettra de perdre du ventre. Ou encore que faire du gainage sera la solution à tout parce qu'ils ont entendu quelque part que « les abdos, c'est pas si bon que ça » – et de toute façon, c'est trop dur. Ou enfin, que courir leur fera perdre du poids – il n'y a qu'à regarder les marathonien(ne)s, ils sont maigres.

Démontons ces idées reçues !

PENDANT LE SPORT



ON A BESOIN D'ÉNERGIE !
ALLONS LA PRENDRE RAPIDEMENT
OÙ ELLE EST DISPONIBLE !



IMPOSSIBLE DE CHOISIR LA LOCALISATION
DE LA PERTE DE GRAS

1 **Bien manger suffit**

Faire du sport en pensant qu'on peut se permettre de manger n'importe comment est une erreur : rien de plus frustrant de faire 5 séances par semaine sans résultat parce que les habitudes alimentaires n'ont pas changé ! *A contrario* tout miser sur une alimentation saine et équilibrée ne suffit pas pour avoir des résultats. C'est sur l'alliance du sport ET de l'alimentation équilibrée qu'il faut jouer.

2 Faire des abdos permet de perdre du ventre

L'idée est tentante, et je suis d'accord : lorsque l'on fait des abdos, on sent bien que ça brûle sous le ventre. Mais la perte de gras et la sensation de congestion musculaire (gonflement d'un muscle après une séance de musculation) sont 2 choses différentes. Et quand vous faites des abdos, malheureusement, pas de perte du gras localisé dans le ventre. Mais allons plus loin dans le raisonnement.

Quand vous faites une série de 20 ou 30 voire 50 répétitions d'abdos (et qu'après, vous ne pouvez plus bouger tellement ça vous fait mal), au fond, vous faites quoi ? Avez-vous déjà vu un homme entrer dans une salle de muscu et enchaîner 50 squats puis rentrer chez lui ? Non. Réaliser le maximum d'abdos que l'on puisse faire tous les jours revient au même qu'enchaîner 50 squats : à part stresser un muscle, abîmer ses fibres et retaper dessus le lendemain pour refaire la même chose, c'est inutile, voire nocif. Sans compter qu'à part vous déclencher des maux de dos liés à une surcompensation du psoas, vous risquez de ne pas perdre du ventre et de comprimer votre périnée.

Abdos = 0 *versus* Major = 1.

Mais alors, **comment faire des abdos** ? Ma réponse à cette question est : **pourquoi faire des abdos** ?



Zoom sur

LE PÉRINÉE, UN MUSCLE ENCORE TABOU

Le périnée (schéma) est un ensemble de muscles du petit bassin. Son rôle, entre autres, est d'empêcher l'urine de sortir.

Lorsque le périnée manque de tonus (notamment après l'accouchement), il a tendance à moins bien faire son boulot et à laisser passer quelques gouttes. Un sujet méga tabou, notamment chez les sportives, qui parfois inconsciemment vont aux toilettes avant de pratiquer pour éviter les fuites. En réalité, les sauts (course à pied, corde à sauter, trampoline...), les abdos, le port de charge, augmentent les contraintes sur le petit bassin et compriment la vessie. Raison pour laquelle on interdit le sport dans les 3 mois post-accouchement, ou du moins tant qu'on n'a pas le feu vert de la sage-femme ou du médecin. Pour info, des séances de rééducation (fortement recommandées) sont prises en charge par la Sécurité sociale. Allez donc voir mes confrères et consœurs avec votre bébé, ils seront ravis de vous accueillir. N'ayez pas honte d'être en friche après l'accouchement, c'est leur job, et voir une jeune maman, c'est toujours chouette !

Rôle des grands droits



MUSCLE GRAND OBLIQUE



MUSCLE PETIT OBLIQUE



MUSCLE TRANSVERSE



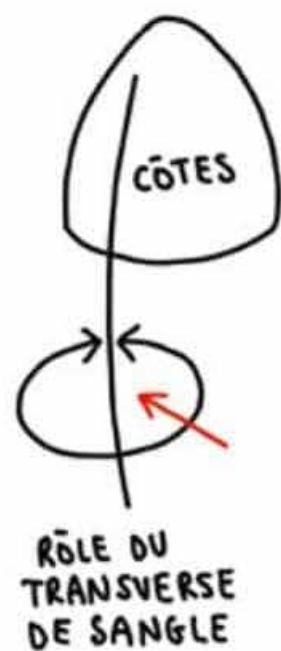
MUSCLE GRAND DROIT



L'ORIENTATION DES FIBRES MUSCULAIRES EST DIFFÉRENTE SELON L'ACTION DE CHAQUE MUSCLE ABDOMINAL.

Ouvrons le livre d'anatomie. On observe qu'il y a une différence majeure entre les différents abdos : les grands droits, les obliques et le transverse. Le transverse a un rôle de maintien des viscères. Il assure un ventre plat et donne de la stabilité au dos. C'est un muscle génial, super simple à activer – vous pouvez le faire tout le temps au boulot !

Rôle du transverse



Rôle des obliques



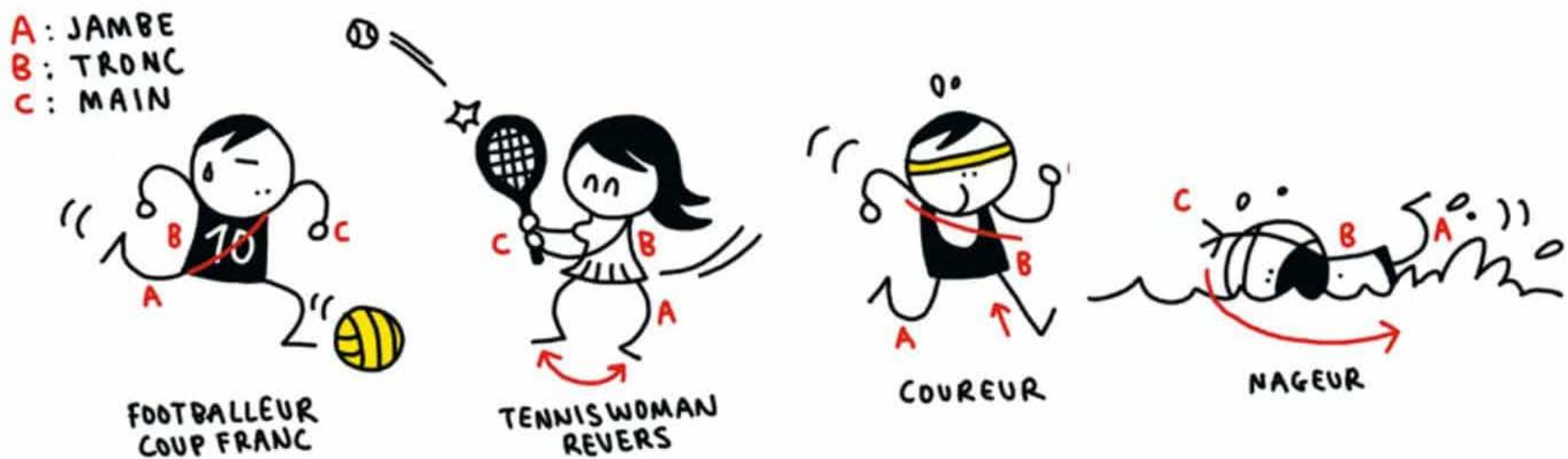
SANS OBLIQUE



AVEC OBLIQUE

► MAIS ALORS, POURQUOI ON NE NOUS EN PARLE JAMAIS ET QU'ON NOUS GONFLE AVEC LES CRUNCHS QUI FONT MAL AU VENTRE ?

Parce qu'on a réussi à faire croire aux gens qu'il fallait avoir mal pour avoir des résultats ! Bon, ne jetons pas les crunchs à la poubelle, ni même le travail des abdos (grands droits et obliques). Leur rôle est essentiel dans la restitution de force des membres inférieurs aux membres supérieurs dans le sport, quel qu'il soit. Là encore, excepté le

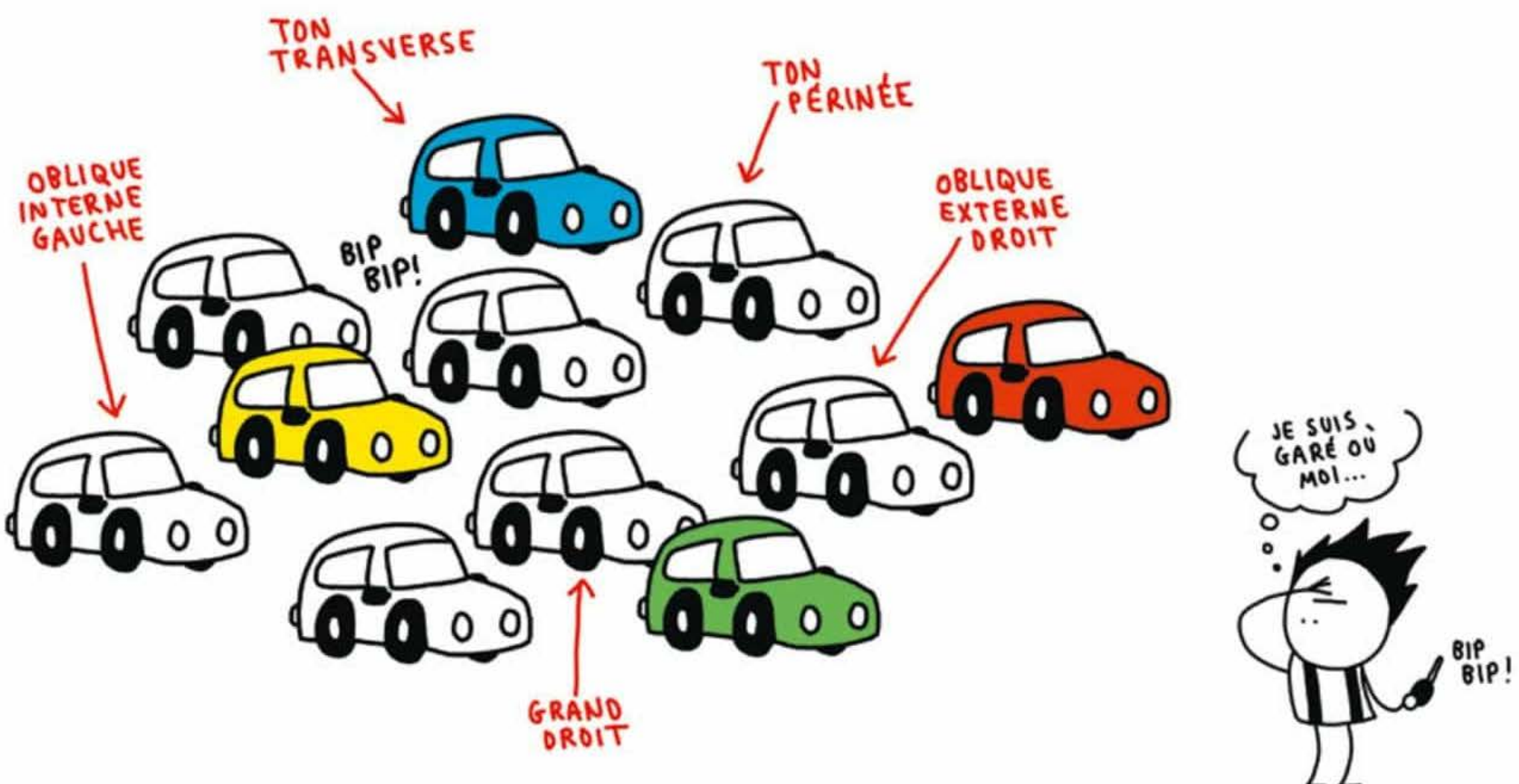


fitness et la prise de masse, il n'existe aucun sport où vous voudriez isoler un muscle.

La raison est simple : la base du geste sportif, c'est l'harmonie, la transmission du mouvement d'un point A à un point C. Et bien souvent, les abdos et le dos sont le point B.

Donc, **plutôt que de travailler les abdos de manière isolée, mieux vaut travailler sur des gestes dits en chaîne, ou polyarticulaires**, afin que non seulement vos muscles mais aussi et surtout votre cerveau intègrent le mouvement. Si vous voulez faire des abdos, faites-les à bon escient, intelligemment, c'est-à-dire en fonction de vos objectifs.

— **Si vous avez un objectif esthétique et ventre plat** : privilégiez le transverse et la dépense énergétique en repérant la synergie périnée-transverse.



MÉTAPHORE SUBTILE DE TON PÉRINÉE
QUI NE TIENS PAS LE PIPIS LORSQUE TU FAIS
DES MOUVEMENTS BRUSQUES



MÉTAPHORE DE TON TRANSVERSE
COMPLÈTEMENT RELÂCHÉ QUI NE MAINTIENT
PLUS RIEN EN PLACE



Le périnée et le transverse sont reliés par les mêmes nerfs, on parle alors de synergie périnée-transverse. Le problème numéro 1 avec eux, c'est qu'on sait qu'ils existent mais notre cerveau ne sait pas toujours où. Du coup, il est difficile de les contracter. Vous voyez cette sensation quand vous avez oublié où est garée votre voiture ? Vous déambulez dans le parking, persuadé qu'elle est là, dans la prochaine allée, et que... PAF, elle n'y est pas ?

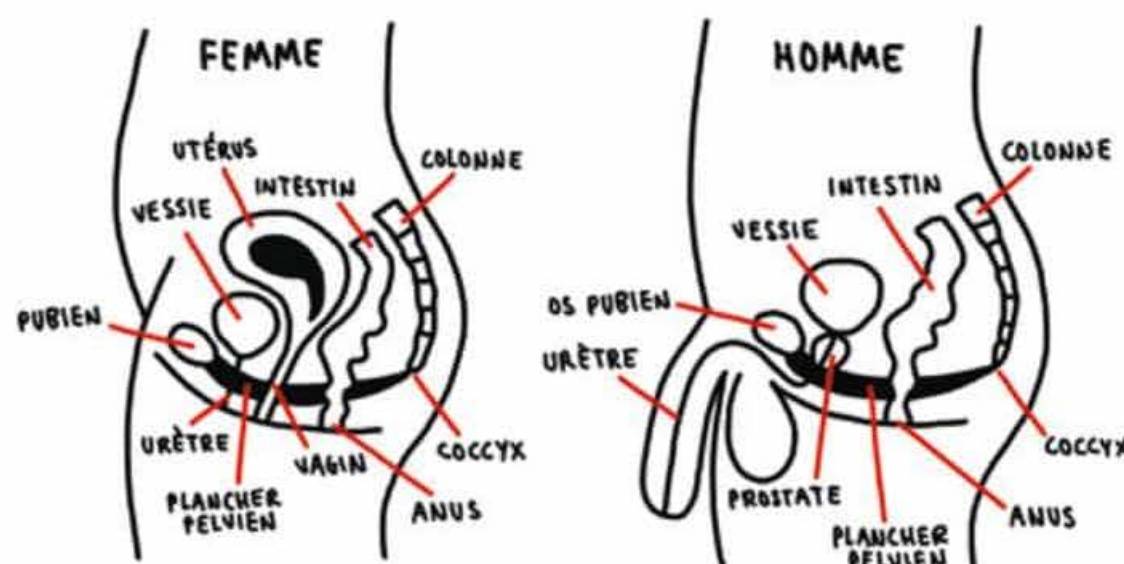
Et bien, c'est pareil avec votre périnée et votre transverse. Sauf qu'avec votre périnée, c'est comme si votre voiture avait en plus une fuite d'huile chaque fois qu'elle passait un dos d'âne (périnée hypotonique = manque de tonus = muscle relâché) et que les 4 portières s'ouvraient à chaque virage serré (transverse hypotonique. Apprendre à repérer le périnée et le transverse est l'étape la plus importante pour les renforcer (les kinés spécialisés et les sages-femmes peuvent vous aider, même longtemps après l'accouchement, à l'arrivée de la ménopause, pour votre activité sportive, ou en cas de troubles après un cancer de la prostate, etc).

Pourquoi apprendre à le renforcer ? Et bien, parce que lorsque votre cerveau n'est pas capable de le contracter automatiquement, il va faire avec ce qu'il a sous la main : les abdos, les fessiers et, finalement, l'effet au mieux sera nul, voire carrément l'inverse de l'objectif souhaité.

Comment contracter le périnée ?

— Imaginez que vous retenez un léger gaz.

Vous devriez ressentir que cela se resserre entre votre anus et votre vulve (ou vos bourses). C'est votre périnée qui se contracte. Vous pouvez le faire une dizaine de fois, tout en douceur. Il est normal d'avoir une sensation de flou, ou une difficulté à ressentir.



- Ensuite, vous pouvez aller plus loin dans cette contraction et imaginer que vous aspirez ce gaz. Vous allez ressentir comme une montgolfière qui remonte dans votre ventre : c'est votre transverse.
- Observez comme la sensation de contraction du transverse est douce et n'a rien à voir avec la force des grands droits (contractez les grands droits en faisant comme si vous vouliez pousser fort à la selle, ou comme si vous alliez vous prendre un coup de poing dans le ventre).

Ces 3 muscles ont 3 rôles différents :

- Transverse = contraction en profondeur plutôt douce.
- Périnée = contraction du plancher pelvien entre votre anus et vos parties génitales.
- Abdominaux = contraction en force de poussée du ventre.

Donc, pour perdre du ventre :

- Mangez un peu moins et mieux (léger déficit calorique).
- Augmentez la dépense énergétique (faites du sport), de préférence des mouvements qui activent le corps complet.
- Ne fixez pas votre attention sur les abdos (grands droits).
- Essayez d'engager votre transverse en douceur, régulièrement dans vos activités sportives et dans la vie de tous les jours ;
- Pensez à votre périnée !

- **Objectif de performance sportive :** privilégiez les obliques et les grands droits dans une logique de VOTRE geste sportif.

3 Faire du gainage est LA solution

Comme vous avez pu le voir, je n'ai pas parlé du gainage pour les abdos, j'ai plutôt proposé des exos de type gainage dynamique. C'est volontaire, car le gainage type planche, souvent associé aux crunchs d'ailleurs pour faire « brûler le gras » [la transpi, c'est le gras qui pleure – ha ha, mais non, malheureusement] n'a pas d'autre intérêt... que de réussir à le faire. Souvent, je le

Zoom sur

UTILISER DES CHARGES OU PAS ?

Faut-il travailler en poids de corps ou soulever des poids ? Là encore, c'est un faux problème. L'un n'est pas mieux que l'autre. Cela dépend de ce que vous préférez.

Personnellement, je préfère le poids de corps pour la liberté qu'il me donne de m'entraîner partout, tout le temps. D'un autre côté, j'adore la sensation de soulever lourd sur un soulevé de terre.

Gardez plutôt en tête ceci : pour schématiser, encore une fois, si votre objectif est de sécher et d'être musclé, le HIIT est probablement le moyen le plus simple de parvenir à votre objectif, sans vous prendre la tête. Il existe 1000 programmes de HIIT sur internet, tous se valent plus ou moins. Privilégiez le HIIT, surtout si vous aimez le rythme rapide, bien transpirer, varier les mouvements et ne pas soulever du poids.

Le mieux étant de combiner les 2. Mettre du poids, et soulever lourd est à ce jour le meilleur moyen de protéger vos articulations (meilleur recrutement musculaire global) du moment que vous y allez progressivement.



compare au grand écart : à part réussir à le faire, ce qui en soi est très bien, cela n'a pas d'autre intérêt réel. Je m'explique.

- Est-ce que savoir faire le grand écart, c'est bien ? Oui.
- Est-ce que vous avez besoin de savoir faire le grand écart pour être en bonne santé ? Non.

Zoom sur

LES RÈGLES POUR COMPOSER SES PROPRES SÉANCES DE FITNESS

La durée d'un programme

Commencez par organiser vos séances sur 8 semaines, ce qui correspond au temps d'adaptation du muscle. Cela peut paraître long, mais si vous passez d'un niveau d'entraînement 0 à un niveau 7 en moins de 8 semaines, vous allez grandement augmenter votre risque de blessure, et vous n'aurez que vos yeux pour pleurer. *[Sympa le mec]*.

C'est la progression qui permet l'adaptation. Et l'adaptation, c'est la clé pour avoir un corps sain. Les seules choses qui arrivent vite, si on ne prend pas ce temps d'adaptation, ce sont les emmerdes !

Le nombre de séances

- Pour commencer, programmez 3 séances par semaine, espacées idéalement de 48 heures.
- Vos séances doivent durer entre 30 et 60 minutes. En effet, 20 minutes intenses ou 30 minutes à intensité modérée est le délai minimum pour que le cerveau comprenne que le corps fait du sport et ainsi libère toutes les endorphines, active le métabolisme et les bons phénomènes liés à la pratique du sport.
- Vous devez d'abord vous échauffer environ 4 à 10 minutes. En fin de séance, il n'est pas nécessaire de vous étirer, mais si vous le souhaitez, vous pouvez faire de la mobilité (voir chapitre 10).

Le nombre de répétitions

C'est le nombre de fois où vous faites un mouvement. On parle de « réps ». Globalement, et pour un débutant, vous pouvez retenir les règles

suivantes, approximatives, pour travailler votre objectif :

- De 2 à 6 répétitions : vous travaillez principalement **la force**.
- Entre 8 et 12 répétitions (voire 30 selon la littérature sportive) : vous travaillez principalement **l'hypertrophie** (à savoir, un muscle plus volumineux).
- De 12 à 30 répétitions : un peu de force et d'endurance.
- 30 répétitions et plus : vous travaillez principalement **l'endurance**.

À noter que ce qui fonctionnerait le mieux serait de viser l'échec musculaire, c'est-à-dire lorsque le muscle ne peut plus réaliser le mouvement. Cela dépend donc du poids que vous poussez.

Le nombre de séries : c'est le nombre de fois où vous faites les répétitions.

On compte généralement entre 4 et 8 séries par groupe musculaire, afin d'être le plus efficace possible. Ainsi, partir de 4 à 6 séries de 12 à 15 répétitions de squats (jusqu'à épuisement, soit environ 50 % de votre charge maximale), c'est une bonne façon de muscler vos jambes, vos fesses, vos abdos et votre dos.

Prévoyez alors 30 secondes de temps de repos si vous utilisez des charges légères, 90 secondes si vous utilisez des charges lourdes.

Bon à savoir : que vous fassiez 5 séries de 12 squats ou 7 séries de 8 squats, le résultat sera le même !



- Tenir 1 minute en planche, c'est bien ? Oui.
- Est-ce que vous avez besoin de tenir 1 minute en planche pour être en bonne santé ? Non.

Dans les deux cas, pour y arriver, ça va vous demander beaucoup de temps. Un temps que vous pourriez investir autrement, surtout si votre objectif est de perdre du poids ou d'avoir un ventre plus plat.

4 **Courir fait perdre du poids**

Aller courir pour espérer avoir le physique des marathoniens, ça serait un peu comme jouer au foot avec vos potes pour avoir le niveau de Ronaldo. Certes, le sport est le même, mais il va falloir beaucoup s'entraîner pour espérer avoir les mêmes résultats !

Comprenez bien, le but de ce chapitre n'est pas de démolir un par un les sports ou les exercices que vous connaissez, juste de vous aider à comprendre que pour faire un gâteau au chocolat, c'est plus simple de le faire avec des œufs de poule et des tablettes de chocolat (sans jeu de mots) qu'avec des œufs de caille et des M&M's !



DÉSHABILLEZ-VOUS



La pudeur s'exprime, et le doute s'installe.

Je le vois dans leurs yeux.

«Est-ce normal ?»

Dévoiler ainsi son intimité n'est-il pas dangereux ?

Et pourtant... s'ils savaient... J'ai vu des peaux brûlées puis taillées au scalpel,

J'ai vu du sang, des larmes et des selles.

J'ai vu des poils dépasser du maillot et des aisselles,

J'ai vu des couilles s'échapper et des lèvres à la pelle.

J'ai vu des escarres s'infecter et des moignons bouger,

J'ai vu du pus, de la lymphe et de l'urine séchée.

J'ai vu des vergetures et des sous-vêtements dépareillés,

J'ai vu des jambes paralysées et des mains sectionnées.

J'ai vu des protège-slips démesurés et des strings oubliés,

J'ai vu de la transpiration, de la bave et des glaires crachées.

J'ai vu des corps décharnés et des bourrelets assumés,

J'ai vu des visages arrachés et des seins mutilés.

Et pourtant... s'ils savaient...

S'ils savaient comme j'aime voir ces corps s'exprimer,

Qu'importe qu'ils soient si loin des dogmes de la beauté...

Car la seule chose que je n'aime pas voir c'est un souffle s'arrêter.

Déshabillez-vous s'il vous plaît, j'ai juste besoin de vous examiner...

#bienveillance





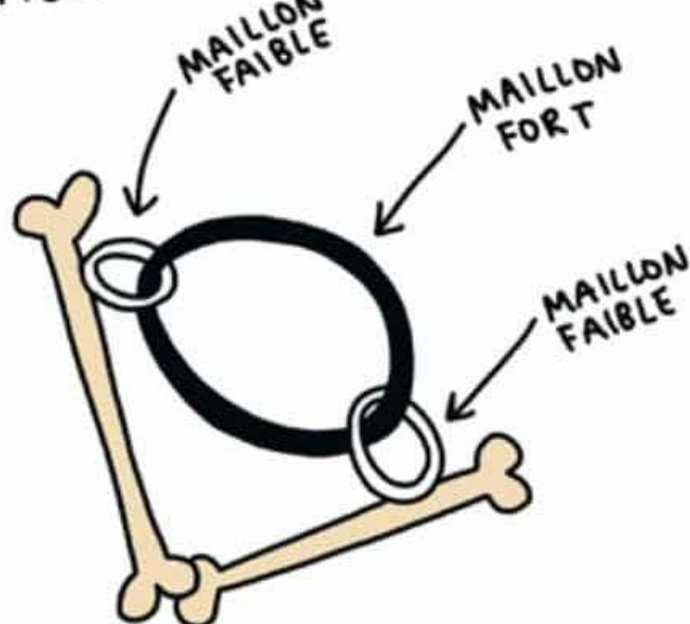
GÉRER LES BLESSURES CHRONIQUES

*Pour ne plus dire :
« J'peux pas, j'ai tendinite »*

Ce chapitre sera, je pense, celui que vous lirez quand il sera trop tard. Vous savez, comme dans les films dans lesquels le fils du héros tombe sur une vidéo cachée dans un placard secret, où l'on voit son père dire : « Fiston, si tu trouves cette vidéo, ça veut dire que les choses ne se sont pas passées comme prévu pour moi... Mais grâce à ce message, tu trouveras la force là où j'ai échoué... »

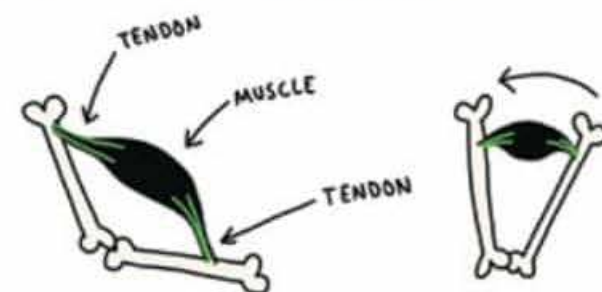
Bref le meilleur moyen de pas avoir de tendinite, c'est de les prévenir en ayant un rythme d'entraînement qui suit les capacités d'adaptations de TOUS vos tissus (mais ça vous commencez à le comprendre, non ?) Pour ceux qui souffrent déjà, ne vous inquiétez pas, j'ai des solutions pour vous : mais soyez patients, car vous allez devoir inverser un processus.

POURQUOI LE TENDON SOUFFRE PLUS QUE LE MUSCLE ?
MAILLON FAIBLE = FAIBLE CAPACITÉ D'ADAPTATION = TENDON
MAILLON FORT = FORTE CAPACITÉ D'ADAPTATION = MUSCLE.



Zoom sur LE TENDON

Le tendon est la structure qui permet au muscle de s'attacher à l'os. C'est comme une corde. Contrairement au muscle, le tendon ne peut pas se contracter (ou très peu) et il est faiblement vascularisé. Qu'est-ce que cela signifie ?



Quand vous réalisez un mouvement, le muscle se contracte et tire sur le tendon. Lorsque vous faites des mouvements durant la journée, votre corps cicatrise la nuit pour s'adapter à ce que vous lui avez demandé (cf. chapitre 1).

Cette adaptation prend du temps et elle est plus longue pour les tendons que pour les muscles du fait de leur faible vascularisation. En effet, c'est le sang qui contient les nutriments nécessaires à la destruction des anciennes cellules et à la reconstruction des nouvelles.

Vous n'êtes pas sûr d'avoir tout bien compris ? Patrick et Fred vous expliquent le tendon !

PATRICK: LE TENDON SAIN



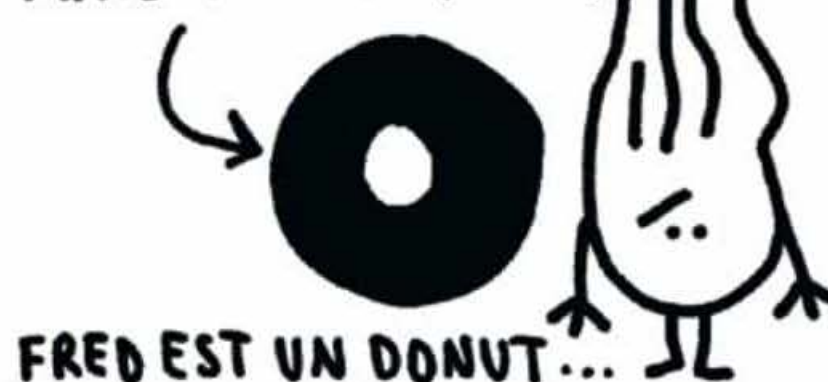
FRED: TENDON DOULOUREUX



COUPONS-LES EN DEUX



FRED, CONTRAIREMENT AUX IDÉES REÇUES, EST COMPOSÉ DE PLUS DE CELLULES SAINES QUE PATRICK (OUI, OUI) MAIS IL A UN "TROU".



MAIS PAS N'IMPORTE QUEL DONUT! FRED, IL EST UN PEU COMME WOLVERINE, IL PEUT S'AUTO-GUÉRIR!



MAIS COMMENT SE RÉGÉNÈRE-T-IL ?? AVEC LE FROID ?



EN L'ÉTIRANT?!



EN LE CHARGEANT PROGRESSIVEMENT?!



Mais qu'est-ce qu'une tendinite ?

Une tendinite, c'est une souffrance du tendon. Mais encore ? Déjà, pour être exact, on parle plutôt de tendinopathie, car le suffixe « -ite » correspond à une inflammation ; or, dans la tendinite, les marqueurs inflammatoires CRP (protéine C réactive) sont absents.

Cette souffrance du tendon arrive parce qu'on l'a sollicité trop vite, trop fort, trop longtemps ou trop de fois sur une structure qui n'était pas faite pour. Rappelez-vous, lors du premier chapitre, je vous ai parlé de quantification du stress mécanique. Une tendinite se produit **quand**

le stress mécanique est trop important par rapport aux capacités d'adaptation du tendon.

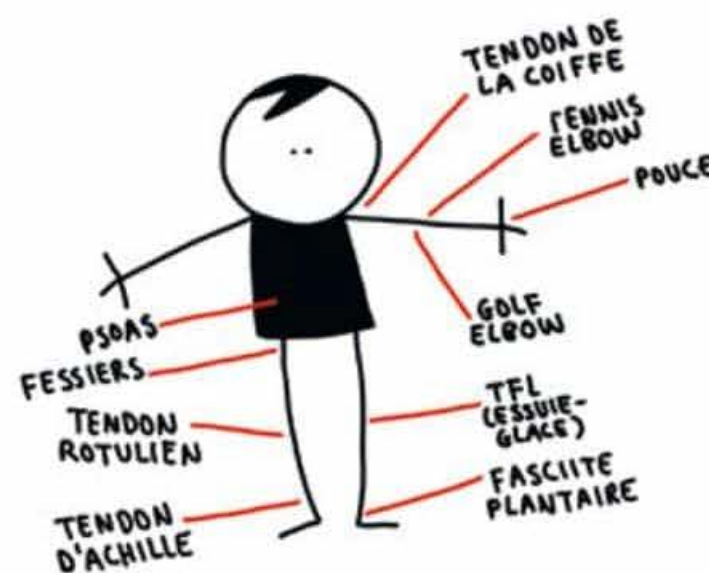
Une bonne quantification du stress mécanique, c'est-à-dire un bon niveau d'entraînement, s'évalue donc dans le temps. Et sur le maillon le plus faible. Prenons un exemple :



En 3 mois, le muscle est passé de : « je porte 8 kilos » à « je porte 20 kilos ». En revanche, le tendon, lui, n'évolue pas aussi vite, il n'est pas encore capable d'encaisser une telle charge. À 6 semaines, il envoyait déjà des signes de difficulté, c'est là qu'il fallait ralentir et non pas continuer à la même intensité.

En vous entraînant, quel que soit le sport, vous progressez. Mais si votre entraînement génère des douleurs au niveau des insertions tendineuses, c'est que vous faites trop vite, trop fort, trop longtemps sur le maillon faible.

Zoom sur CARTOGRAPHIE DES TENDONS SOUVENT TOUCHÉS



LA TENDINITE EXPLIQUÉE

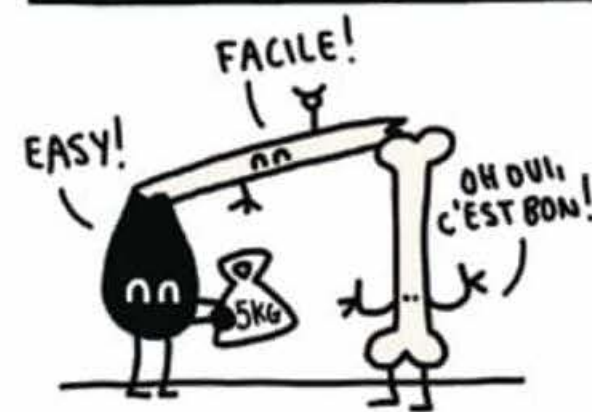
EPISODE 1: L'ORIGINE



BRANDON LE TENDON PERMET À MAXIMUXCLE DE S'ACCROCHER À EROS L'OS.



QUAND MAX PORTE DU POIDS, LA CONTRAINTE MÉCANIQUE SE RÉPARTIT AUSSI SUR SES COPAINS.



MAIS SI MAX CHARGE TROP VITE, TROP FORT OU TROP DE FOIS PAR RAPPORT À SES CAPACITÉS D'ADAPTATION, BRANDON VA GUEULER, EROS VA LUI RIEN SENTIR.



MAIS AU BOUT D'UN MOMENT, ÇA PEUT FAIRE DES DÉGÂTS.



LE MEILLEUR MOYEN POUR SOIGNER LA TENDINITE: GÉRER LES CONTRAINTES POUR QUE BRANDON, MAX ET EROS PUISSENT S'ADAPTER.



Zoom sur

POURQUOI PRIVILÉGIER LA FORCE?

La force vient du muscle mais dépend aussi grandement de la qualité et de la quantité d'information nerveuse. Quand vous travaillez en force, vous développez donc cette connexion cerveau-muscle, qui a pour effet de rendre le muscle plus fort, et aussi d'inhiber le message de la douleur.

L'erreur trop souvent faite sur les tendinites, c'est de **se concentrer uniquement sur le tendon abîmé** que l'on voit clairement à l'échographie (le trou dans le « donut ») et pas suffisamment sur ce qui fonctionne dans le tendon (la chair du « donut »). Or la tendinite inclut aussi des remaniements dans le cerveau: lorsqu'il est soumis à un message douloureux de manière répétée, il devient **HYPERSENSIBLE** et envoie un message douloureux bien plus important que la lésion réelle.

Le problème, c'est que parfois **on peut avoir une lésion bénigne du tendon**, en cours de cicatrisation, associée à un message douloureux et à une imagerie positive. Et là on dit: « ouh la! tendinite = repos ». **Or c'est tout l'inverse qu'il faut faire**: l'imagerie montre un tendon en cours de remaniement parfois corrélé à une douleur (parfois non, car la douleur ne se voit PAS à l'imagerie). Il faut donc mettre en place un protocole qui va avoir pour but de faire progressivement gagner en mouvement et en force en fonction de la douleur. Il sera parfois nécessaire, relativement à la tolérance dans le cadre de la rééducation auprès d'un professionnel, de venir chercher cette douleur, car celle-ci, bien que présente, n'est pas forcément corrélée à la blessure.



EN CAS DE BLESSURE

On glace, on repose ou on étire?

En cas de tendinite, l'idée de traitement que j'entends le plus, c'est : repos, glace, étirement et plus ou moins de massage. Or, ces solutions ne changent rien au problème... qui est lié à une sur-sollicitation locale. Une fois que le tendon souffre, il faut le soigner... en l'activant ! Ce chapitre s'appuie notamment sur les travaux de Jill Cook.



1 On active pour adapter !

Comme je vous l'ai souvent expliqué, le corps s'adapte en permanence. Vous devez donc provoquer cette adaptation et non pas l'éviter ! Au niveau de la cellule du tendon, voici ce qu'il se passe :



TENDON SAIN



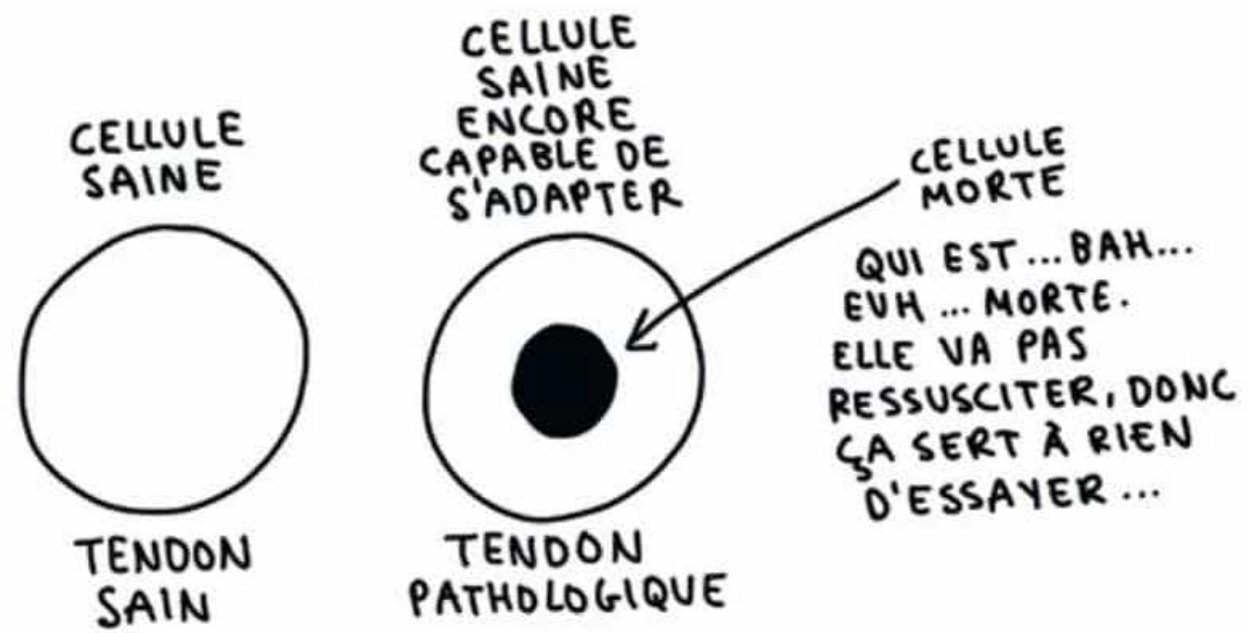
TENDON PATHOLOGIQUE
SEULEMENT 50%
DES FIBRES FONCTIONNENT

Glacer, reposer, étirer ou masser ne changera rien.

Les cellules mortes sont mortes.

Si on schématisait votre tendon douloureux, ça donnerait à peu près ça : il faut donc traiter le « donut » et non pas le trou (cf Jill Cook) !

Dans chaque tendon en souffrance, il reste des **cellules vivantes**; ce sont elles que vous devez activer. Et pour ce faire, il faut les renforcer afin de provoquer leur adaptation.



2 On optimise l'adaptation

Trouver la bonne quantification de stress mécanique est LA clé d'une bonne adaptation. Pour cela, les règles sont simples : on renforce, plutôt sur de la force, ce qui permet un meilleur recrutement de toutes les fibres saines.



On joue sur les paramètres suivants pour moduler la douleur : l'amplitude, le poids, le nombre de répétitions, la vitesse d'exécution, le temps de repos.

On peut tolérer un peu de douleur selon les critères suivants :

- La douleur ne doit pas dépasser 2 ou 3 sur une échelle de 10.
- La douleur doit s'arrêter quand vous arrêtez l'exercice.
- La douleur peut toutefois persister jusqu'à 48 à 72 heures après la séance.

Ce sont des outils que nous utilisons, en tant que professionnels, comme marqueurs d'évolution de votre adaptation. Mon conseil : consultez !

3 Le bon traitement

Pour traiter une tendinite, voici mes conseils :

- 1. Ne tardez pas !** Plus vous tardez à modifier l'activité douloureuse de votre tendon, plus les résultats seront longs à venir (au-delà de 3 mois d'exposition quotidienne à une douleur, les remaniements dans votre tendon et dans votre cerveau sont plus compliqués à modifier).
- 2. Soyez patient.** La rééducation d'un tendon se fait entre 1 séance (défaut d'activation de certains muscles clés, par exemple) et 6 mois (6 mois de travail bien fait, j'entends !).
- 3. Réunissez les bonnes conditions.** Un travail bien fait, c'est :
 - mettre le muscle en tension de 20 à 90 min (en fonction du sport et du niveau) ;

- 2 à 5 fois par semaine ;
- apprendre sur la pathologie et les voies de la douleur ;
- optimiser la nutrition (léger surplus calorique + apport protéique adapté à la prise de muscle) ;
- respecter des temps de repos, de sommeil et la fatigue générale.

► Pourquoi en 2020, soigner une tendinite est encore compliqué ?

Même en 2020, on sait encore peu de choses sur les tendinites, on a du mal à soigner un tendon douloureux alors qu'on sait greffer un cœur, un visage ou cloner un mouton depuis plus de 30 ans !

L'explication tient au fait que pendant longtemps, on a considéré que la douleur occasionnée était liée à l'usure. Or c'est faux, elle est liée à une incapacité de bien s'adapter.

À ce jour, de toutes les thérapies (injection, infiltration, alimentation, massage, *tape*, ultrasons, ondes de choc), c'est la gestion du stress mécanique qui fonctionne le mieux. Ça ne veut pas dire que ces autres méthodes ne fonctionnent pas, mais les résultats sont globalement moins bons.

Maintenant, vous savez tout, il y a plus qu'à !

Zoom sur

L'AUTO-MASSAGE, C'EST BIEN OU PAS ?

L'idée très fortement ancrée dans le monde du fitness et du CrossFit est qu'on optimise la récupération sur les tendinites avec des protocoles de massage, du Compex, du Baume du Tigre, de la cryothérapie, etc...

Il y a ici une différence à faire entre la rééducation d'une tendinite et la diminution du message douloureux d'un microtraumatisme sportif en cours de cicatrisation. Que le sportif ressente des courbatures ou des sensations inconfortables au cours de sa pratique, c'est normal. Son corps envoie des messages, et parfois ceux-ci sont justes des « marqueurs » d'adaptation de ce dernier. Mais certains confondent ces messages avec des tendinites et des douleurs handicapantes. Il est pourtant important de faire la différence entre le confort du sportif et la prévention de la blessure. La nuance est parfois fine, je l'accorde, mais ne cédon pas

aux jugements hâtifs : « Tiens, j'ai mal ici, je sens des picotements dans mon épaule droite une fois tous les 15 jours quand je mange des huîtres ; j'ai une tendinite ! »

Certes, le massage, la cryothérapie, le Baume du Tigre, le Compex permettent de SOULAGER la douleur. À titre personnel, je m'auto-masse régulièrement avec des rouleaux et j'utilise tous les outils précités dont je dispose au cabinet pour obtenir une sensation de légèreté, d'apaisement. Mais pour SOIGNER une douleur d'origine tendinopathique, il faut privilégier l'adaptation de votre stress mécanique (ce qui ne s'achète pas).

En fait, j'utilise les dispositifs chez mes patients atteints de tendinite en effet « placebo », ou « contextuel », à partir duquel je peux mettre en place un protocole d'optimisation du stress mécanique.



LE MOUVEMENT

4 exos pour en finir avec la tendinite

1 Pour la tendinite d'Achille (du mollet) — Stanish :

un exercice à adapter en fonction du niveau de la douleur. Debout sur le bord d'une marche, montez sur la pointe du pied côté douloureux (pensez bien à vous échauffer avant, la marche rapide pendant 8 minutes, c'est bien) et redescendez, le talon au-delà de la marche (soit légèrement en dessous) Une jambe pliée en arrière, montez sur la pointe du pied douloureux et redescendez.

10 à 20 répétitions,
30 secondes de repos, 8 fois.



2 Pour la tendinite de coude (épicondylite) — travail du coude :

assis devant une table, posez votre avant-bras douloureux dessus. Prenez une charge et montez et levez les releveurs.

3 rythmes de contraction :

- Avec du mouvement, comme si vous lanciez et rattrapiez votre charge.
- En isométrique sans bouger.
- En répétant avec plus moins de résistance.

Attention à l'erreur fréquente de ne pas le faire assez, avec suffisamment de poids.



Faites-le 100 fois par jour avec 2 kilos (sans douleurs) => 10 séries de 10 réps. Faites-le avec la main vers le ciel, avec la main vers le sol et avec le pouce vers le ciel pour solliciter les tendons à renforcer.





3 Pour la tendinite d'épaule — coiffe des rotateurs sur le côté : prenez une charge (haltère, élastique...). Allongez-vous sur le côté gauche, en appui sur l'avant-bras. La tête repose dans la main gauche. Soulevez et baissez la charge de la main droite sur un mouvement de rotation externe. C'est l'avant-bras qui monte et qui descend, le bras, lui, reste le plus fixe, en gardant un angle de 90° avec le torse.

À répéter 10 fois, avec 30 secondes de repos. C'est l'avant-bras qui bouge, pas l'épaule. Répétez jusqu'à bien sentir le travail sur l'omoplate.

Attention à l'erreur fréquente de sous-estimer l'importance de l'omoplate. L'omoplate fait partie intégrante de l'épaule, il faut la renforcer aussi (voir exercices : cul tendu, sprinter, tape-épaule, cobra).

4 Pour la tendinite du genou — activation des fessiers en gainage latéral de genoux : allongez-vous sur le flanc gauche, les genoux collés. Formez une belle ligne droite.

Plusieurs niveaux de difficulté :

1 Partez en appui sur l'avant-bras gauche, contractez les fessiers, montez les hanches vers le plafond, le côté gauche parfaitement aligné. **2**

Même chose, mais en ouvrant et en refermant la hanche en plus. **3** Ajoutez un élastique passé au-dessus des genoux pour plus de résistance.



Mon astuce avant de commencer est de faire 3 séries d'activation des fessiers avec un élastique autour des genoux, que vous cherchez à ouvrir telle une moule (sans blague vulgaire SVP). Une fois que vous ressentez bien le travail dans vos fessiers, essayez de retrouver cette sensation sur tous les mouvements qui incluent les membres inférieurs.

Attention à l'erreur fréquente de solliciter les ischios à la place. Il arrive souvent chez les personnes ayant un vrai déficit d'activation des fessiers de ne pas réussir à s'engager (un peu comme l'exemple du périnée dans le parking (cf chapitre 7). Les ischios-jambiers sont comme les fessiers extenseurs de jambes, sauf qu'en plus, ils réalisent le mouvement d'écartement de la hanche et un peu de rotation externe (pied qui part en dehors), donc sur le pont fessier, les fentes ou même les squats, vous pouvez ne rien sentir au niveau des fessiers.





SE BÂTIR UN CORPS SOLIDE

*Par ici les fesses en acier,
le dos et les genoux costauds*

**Mieux vaut un peu que pas assez.
Mieux vaut faire régulièrement que trop
intensément. Mieux vaut travailler
les articulations indispensables ! Dans ce
chapitre, nous allons voir qu'en renforçant
les articulations clés, il est possible d'avoir
un corps solide, qui nous fiche la paix
et ne nous offre que du
plaisir !**

En renforçant vos fesses, votre dos, vos épaules et
vos genoux , vous allez être le maillon fort !

Écrivez votre prénom ici :

.....

Ça fait plaisir d'entendre ça, hein ?

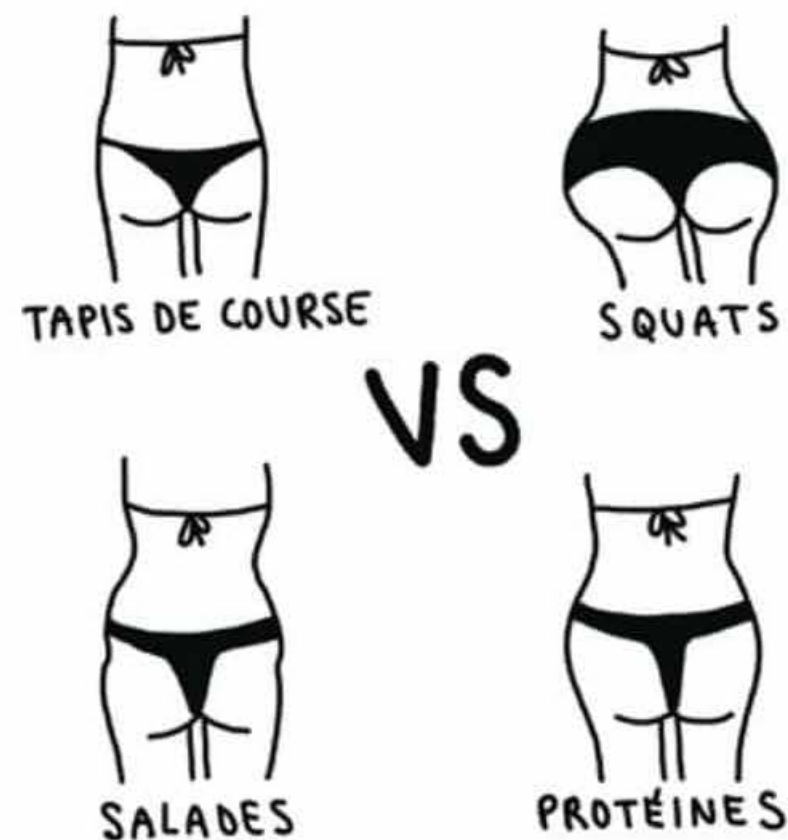
Alors commençons !

VOUS ÊTES
LE MAILLON
FORT !



Du booty pour soulager le dos et les genoux

Saviez-vous qu'avoir du *booty* (autrement dit, des fesses rebondies) diminuait les douleurs de dos et de genou ? Vous voulez ZÉ bonne nouvelle ? Les fesses sont revenues à la mode ! Les fesses volumineuses et bombées sont depuis 10 ans redevenues tendance ! Cool, car c'est beaucoup plus facile à obtenir qu'une taille 36. Donc, on va faire en sorte que ce fessier soit plus haut et mieux tenu en le musclant, tout en conservant son volume !







UN BOOTY D'ACIER

Pour rendre de la force au corps

1 Des stabilisateurs en puissance

Les fessiers, c'est le muscle le plus sous-estimé du corps humain. Normal, on s'assoit dessus !

Et pourtant, les fessiers, de même que les abdos, sont le chaînon qui permet de rendre la force du sol à votre haut du corps. De là à dire que l'énergie de la Terre Mère circule dans vos fesses, il n'y a qu'un pas...



Avec des fessiers forts, vous pourrez :

- porter du poids plus lourd et plus longtemps ;
- diminuer vos risques de douleur de dos ;
- diminuer vos risques de douleur d'épaule ;
- protéger vos genoux des tendinites ;
- protéger vos chevilles des risques d'entorse ;
- faire des photos de *#fitgirl*.

Cool non ?

Les fessiers agissent en effet comme des stabilisateurs de hanche en chaîne montante (vers le dos et les épaules) et en chaîne descendante (vers les genoux et les chevilles). De bons fessiers agissent un peu comme les joints d'une salle de bains. Vous pouvez vous doucher sans, mais ça va mettre de l'eau partout et après, ça sera difficile à récupérer. Heu... je ne sais pas si la métaphore est si bien choisie que ça ...

2 Les bons exos pour développer un fessier d'acier

Alors comment on fait ?

Hé bien, un peu comme pour les abdos, on combine des exercices polyarticulaires pour avoir une bonne dépense énergétique et ainsi puiser dans les stocks d'énergie. On y ajoute des mouvements d'isolation en force pour cibler spécifiquement les fessiers.

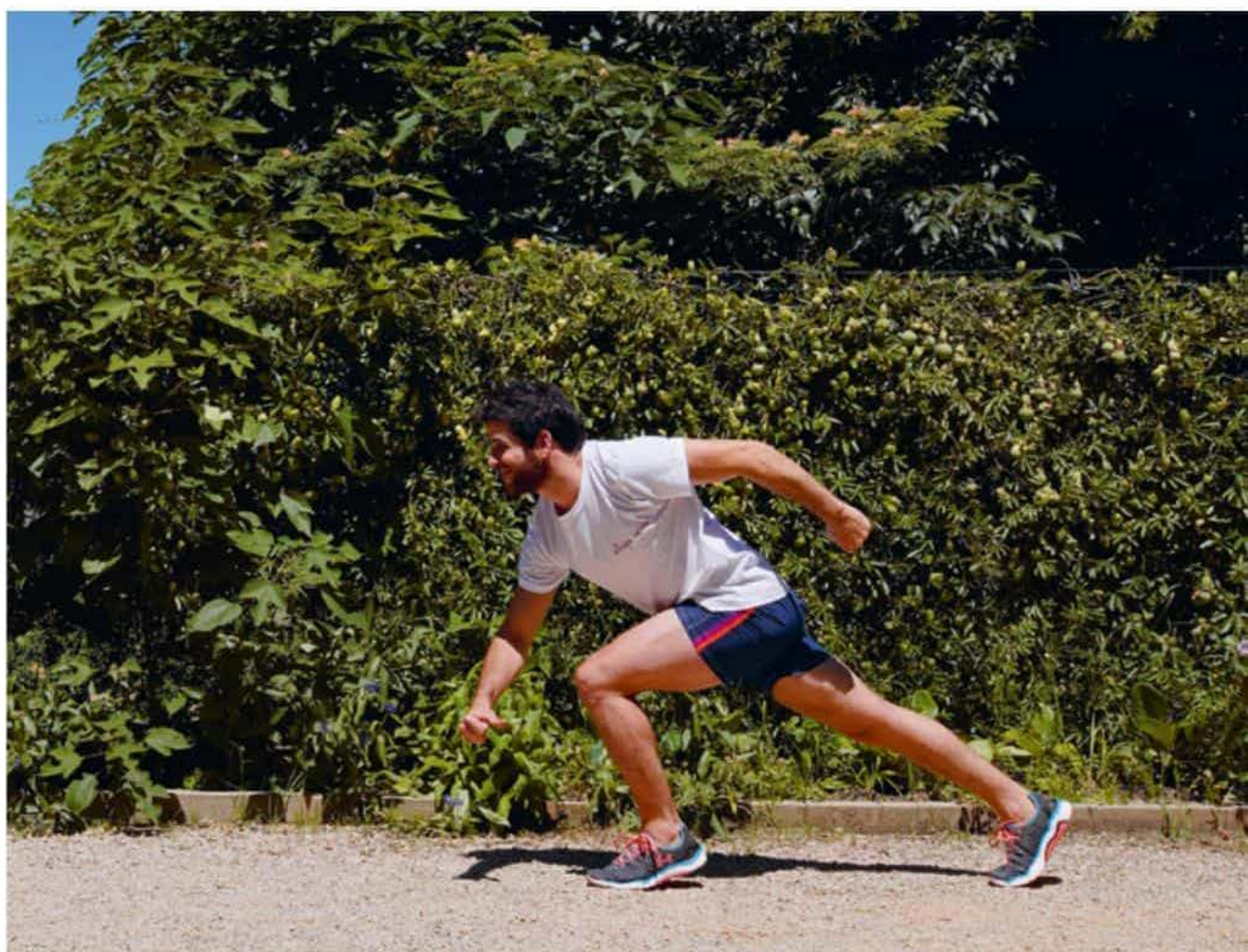
En analytique :

- l'écart de jambes ;
- le single pont fessier ;
- le pas postérieur ;
- le gainage latéral plus ou moins dynamique.

On peut ainsi imaginer en mouvement polyarticulaire :

- le squat ;
- le sumo squat ;
- les fentes ;
- le soulevé de terre ;
- le hip trust.

On n'oublie pas qu'on peut travailler davantage avec un élastique.



6 exercices pour un beau fessier



1 Leg bridge (pont fessier deux jambes) : si le pont fessier est trop facile, et que vous pouvez faire 30 répétitions, passez au single.

Au lieu d'avoir le poids sur 2 jambes, vous le faites sur une.

Plantez le talon dans le sol, la force doit venir de la fesse, pas de la cuisse (ni du quadriceps devant, un peu des ischios). Si vous avez du mal à sentir cette contraction, faites quelques mouvements d'activation vus dans le chapitre 8 sur la tendinite du genou. 4 à 20 répétitions à gauche et à droite, 1 minute de repos. 4 séries.





2 Extension avec abduction et rotation externe : debout, en appui sur une chaise ou un mur face à vous, faites une extension arrière de la jambe, hanche ouverte à environ 30° et en rotation externe en contractant les fessiers. Parfait pour travailler le moyen fessier. Changez de jambe. 12 répétitions à droite et à gauche, 1 minute de repos. 4 séries.



3 Squat avec abduction : passez un élastique au niveau des genoux. Descendez en squat, les fesses bien en arrière. Puis faites un pas vers la droite. Revenez au centre. Faites un pas à gauche. Revenez au centre et répétez. 10 pas à gauche, 10 pas à droite, 20 secondes de repos. 6 séries.



4 Quatre pattes + extension

+ abduction : mettez-vous à quatre pattes, les avant-bras en appui sur l'assise d'un fauteuil. Contractez vos abdos et levez votre jambe droite en extension pliée vers le plafond, sans creuser le dos. Puis ajoutez un mouvement vers l'extérieur, hanche ouverte à 30 degrés.



Alternez extension et écartement sans précipitation pour bien réaliser le mouvement.

12 à 20 répétitions à gauche et à droite, 1 minute de repos. 4 séries.



5 Gainage latéral avec extension et abduction

: passez un élastique aux genoux. En appui sur le flanc gauche, genoux pliés, montez le bassin dans une belle ligne droite et ouvrez le genou supérieur vers le plafond, puis vers l'arrière.



6 à 12 répétitions à gauche et à droite, 1 minute de repos. 4 séries.



6 Curtsy lunge : descendez en squat, les fesses bien en arrière. Faites un pas vers la droite, puis faites passer la jambe droite loin derrière, comme si vous patiniez, dans un mouvement fluide. Votre genou droit touche presque le sol. Revenez et recommencez. 6 à 12 répétitions à gauche et à droite, 1 minute de repos. 4 séries.



DES GENOUX COSTAUDS

Pour ne plus vous lâcher

Les genoux, c'est l'articulation intermédiaire par excellence. Une cheville qui déconne, une hanche un peu flasque, et c'est le genou qui trinque. On se focalise trop souvent à tort sur la douleur de genou, mais d'expérience, en dehors des traumatismes directs (entorse, ménisque, hématomes), la plupart des douleurs de genoux sont des compensations mal gérées de problèmes de cheville ou de hanche. Donc, lorsque vous voulez renforcer vos genoux, il est important d'y inclure tout le membre inférieur.

les bons exos pour des genoux d'acier

1 Gainage canapé : placez-vous en pont bras tendus sur votre canapé, les talons bien plantés dans le sol. Imaginez que vous êtes une méridienne. Tendez une jambe, tenez 6 secondes en l'air. Reposez. Faites-le 5 fois à gauche, 5 fois à droite. 20 secondes de repos, le tout 4 fois. Si on vient s'asseoir sur vous, c'est que vous faites vachement bien la méridienne.





2 Push kick-front kick : debout, envoyez un coup de pied devant vous, comme si vous alliez enfoncer une porte : tendez la jambe devant pour le push, orteils vers vous, puis reposez le pied derrière vous pour descendre en fente.

Puis envoyez directement un bon coup de pied la jambe tendue montée le plus haut possible pour le front kick, pied en pointe. Pour vous aider, vous avez le droit d'imaginer que la porte a des couilles. Visez ses couilles, à la porte !

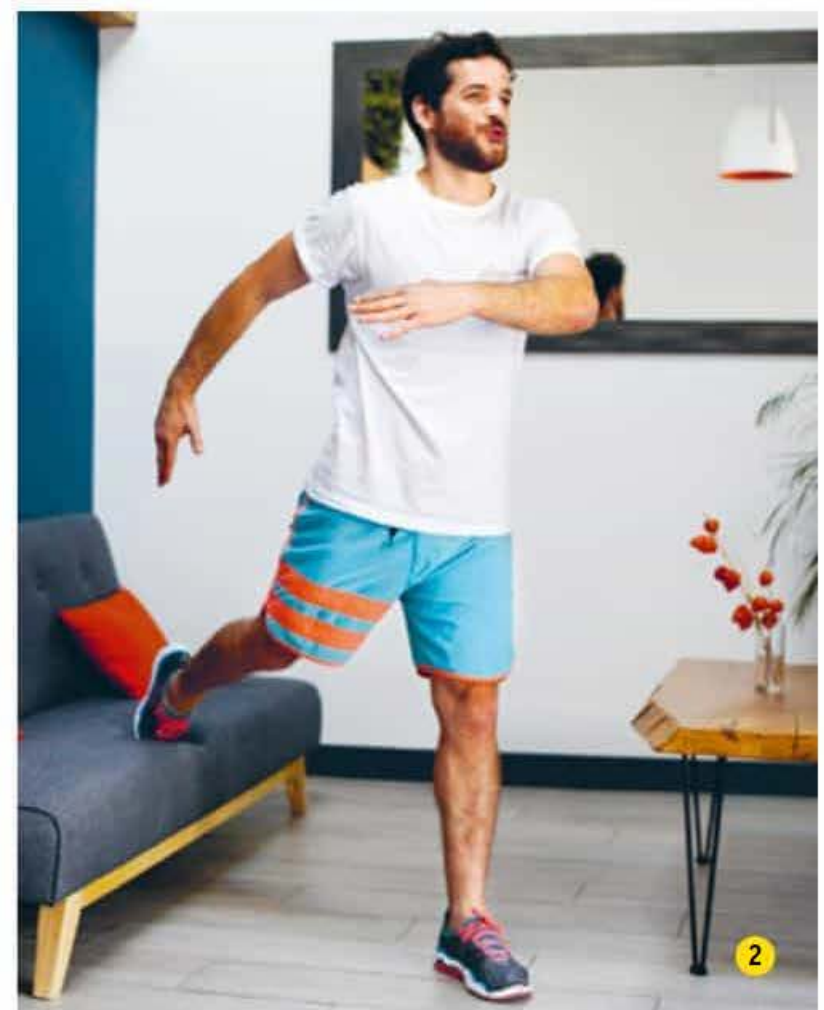
12 à 20 répétitions à gauche et à droite, 1 minute de repos. 4 séries.



3 Fente canapé : vous êtes invité chez des amis, vous trouvez leur canapé trop propre et vous avez mal au genou ?

L'occasion est parfaite pour poser vos chaussures (bien crades) sur le canapé et descendez sur des mouvements de fente arrière.

Faites-le 6 fois à gauche et 6 fois à droite. 30 secondes de repos. Le tout jusqu'à ce que vos hôtes vous demandent d'arrêter. Sinon faites-le 6 fois.





UN DOS PUISSANT

et des épaules stables

Le dos, le dos, le dos... J'en ai plein le dos, tellement cette articulation magnifique est malheureusement si mal comprise ! Le jour où vous arrêterez de considérer le dos comme une articulation « à part », vous aurez tout compris ! Le dos ne doit pas être protégé, épargné, évité. Il doit au contraire être utilisé pour bouger, porter, baiser. Bref, pour vivre et se marrer !

D'accord, mais comment faire quand on a mal ? Comment faire quand bouger devient un calvaire ? Comment faire quand faire l'amour devient un supplice ? Et que devient-on quand on n'a plus envie de se marrer ?

Je pense que c'est là où TOUT ce que je vous ai expliqué depuis le début de ce livre prend son sens : le bon entraînement, au bon moment, au bon niveau.

Ainsi, on peut très bien imaginer la chose suivante : en cas de douleur de dos, essayez UN exercice. Commencez par le plus facile. Faites-le 10 fois et reposez-vous 1 minute.

Comment ça va ?

Recommencez tout 4 fois.

Comment vous sentez-vous à présent ?

Attendez 2 jours.

Comment ça va ?

Si vous souffrez depuis très longtemps, que vous avez peur, mais que cet entraînement s'est bien passé, alors continuez ! Faites-le TOUS les jours pendant 1 mois. Et si c'est trop facile, faites un exercice de niveau 2. Pareil : 10 rép. suivies d'une minute de repos.

Ensuite, faites un scan corporel bienveillant. Reprenez le tout 4 fois, en laissant encore 2 jours off. Nouveau scan corporel bienveillant. Comment ça va ?

En avant Guingamp tous les jours !

Si ça devient trop dur, revenez au niveau 1. C'est plus facile ? Alors passez au niveau 3. Vous n'arrivez pas à tenir tous les jours ? Faites-le au minimum 3 fois, avec des séances plus longues et 20 minutes de marche incluses.

Les bons exos pour développer un dos puissant et des épaules efficaces

1 La marche rapide niveau 1

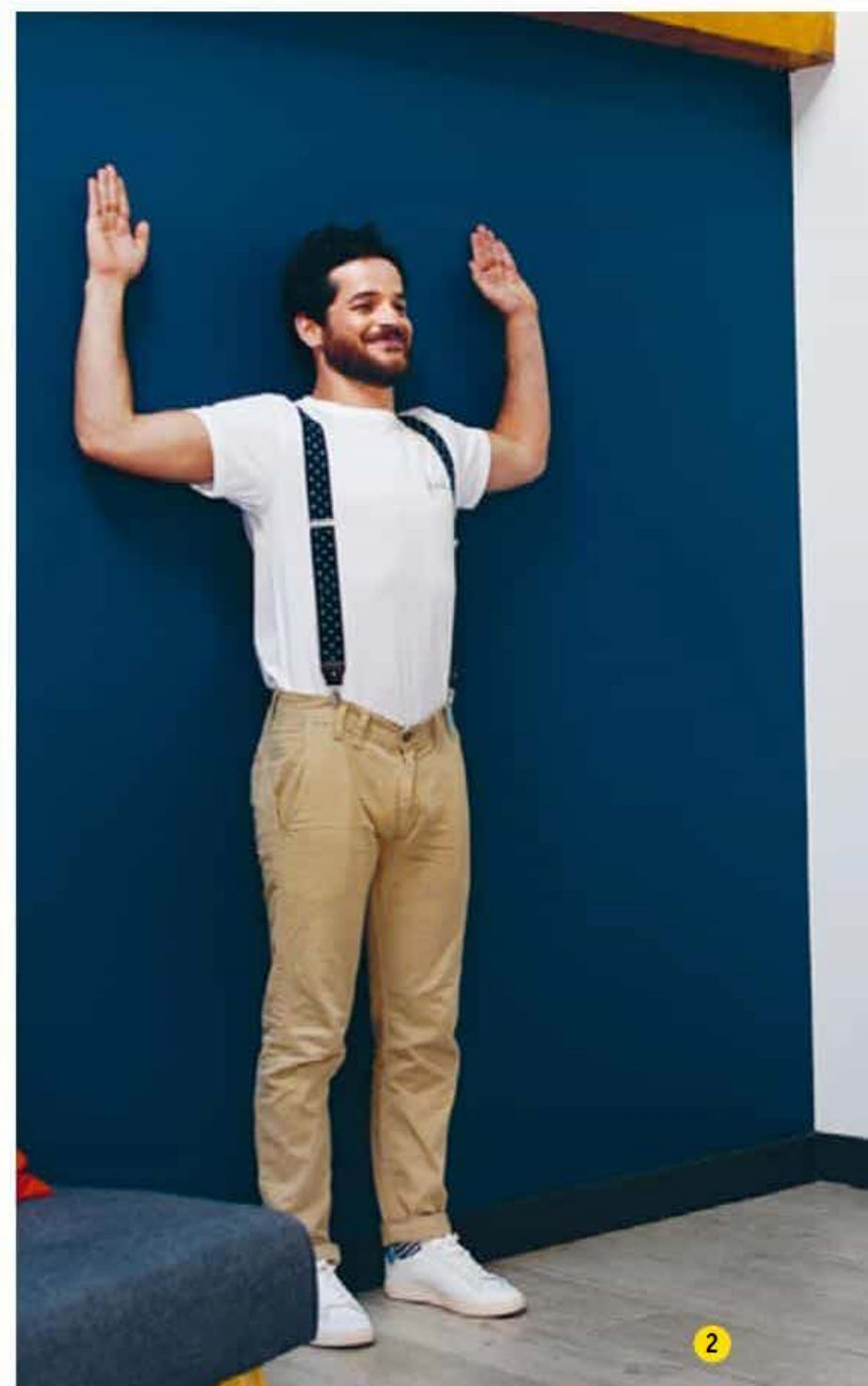
Le mouvement pour le dos le plus sous-estimé de la Terre, et pourtant l'un des meilleurs, c'est la marche rapide. Il s'agit de marcher rapidement 20 minutes. La marche associe une contraction des muscles profonds du dos et une expansion thoracique tout en favorisant les troubles de la digestion et de l'humeur. Elle peut se combiner à de la méditation, à une balade en forêt et à des activités de groupe. Gratuite, elle ne demande aucun matériel particulier. La marche est bonne pour les genoux, les hanches, les chevilles et les épaules, elle a une action sur notre capacité respiratoire et notre système immunitaire.

Toujours pas convaincu ? Allez marcher rapidement tous les jours pendant 20 minutes et on se reparle d'ici 3 semaines. La marche est douloureuse ? Alors réduisez le temps, les distances et les fréquences, mais gardez la régularité !

2 Le «Y» dos au mur

Contrairement à son apparence, cet exercice n'est pas un exercice pour prendre du muscle. Pour être honnête, la charge (le poids des bras) est trop faible. C'est plutôt un exercice d'apprentissage : il faut arriver à bloquer le dos, collé au mur au maximum.

L'idée ici en montant les bras est de ressentir vos muscles du dos se contracter. Chez les personnes qui ont régulièrement mal au dos, il est fréquent qu'elles ne soient plus capables de faire la différence entre une contraction musculaire certes un peu douloureuse voire inconfortable, et une vraie douleur. Ici, ce que vous allez ressentir, c'est juste une contraction musculaire.





3 La cigogne : cet exercice très simple permet d'engager à la fois la stabilité du bassin, le transverse et des muscles posturaux, ainsi que d'ouvrir les épaules et le diaphragme.

Il a l'air simple, et c'est tant mieux car il l'est ! Et il est tout aussi simple qu'efficace !

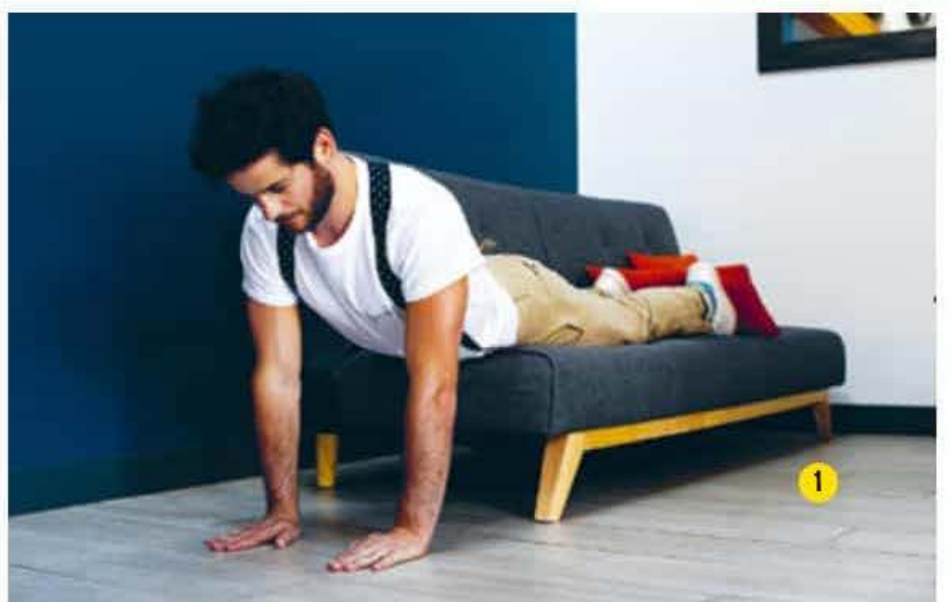
2 cycles respiratoires à gauche, 2 à droite, 10 fois, 1 minute de repos. 4 séries.



4 Les fentes over head : même chose que pour la cigogne, sauf qu'on ajoute un genou au sol !

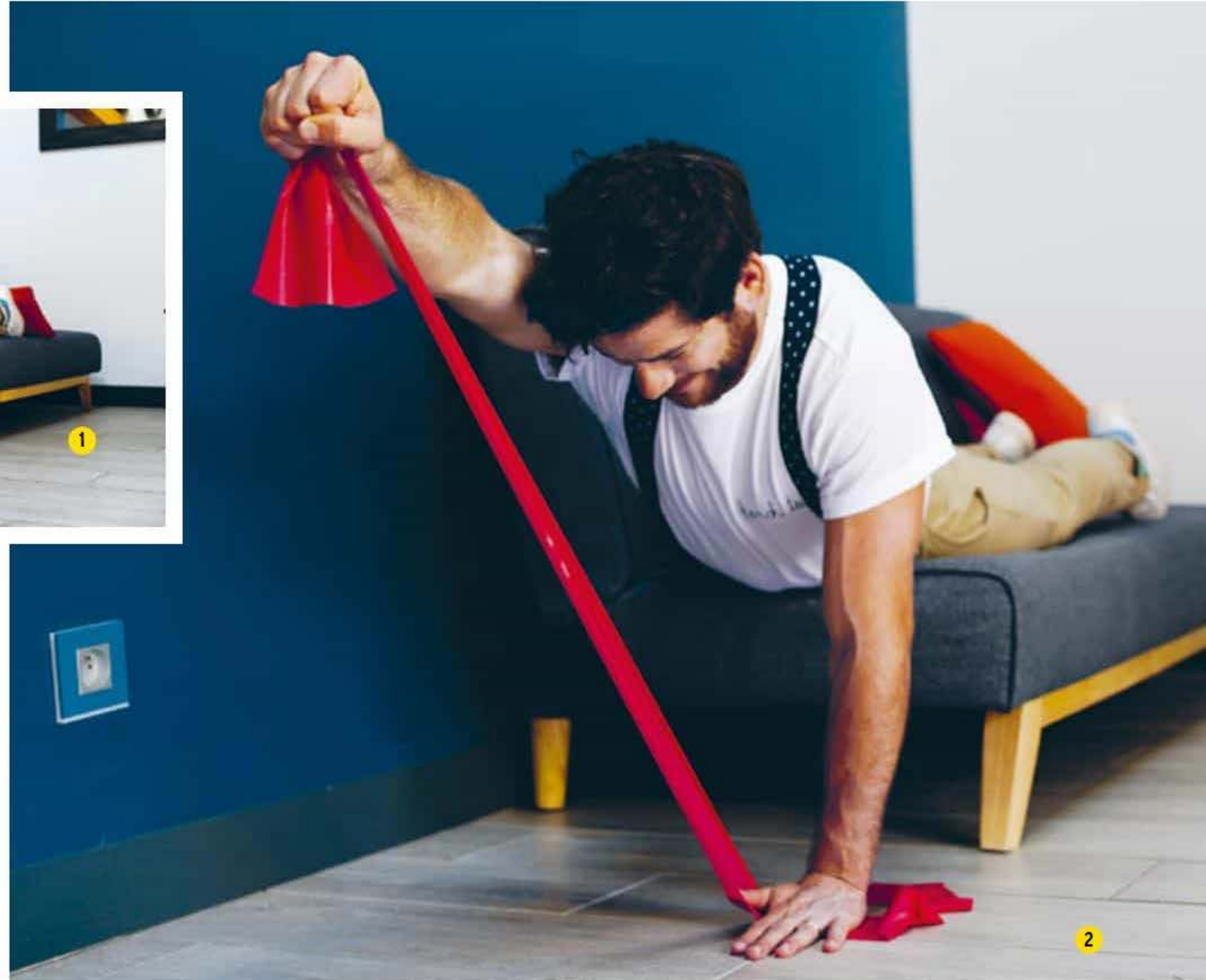
On apprend la coordination, et en fonction du poids que vous y mettez, ça peut devenir vraiment croustillant !

6 à 15 répétitions à gauche puis à droite, 1 minute de repos. 4 séries.



5 Superman canapé : installez-vous en proue de bateau sur votre canap. Vous êtes un aigle. Déployez vos ailes élastiques en tendant les bras. En vrai, c'est plus dur que ça en a l'air.

Tenez 3 secondes en l'air. 5 à gauche, 5 à droite. 30 secondes de repos. Le tout fois 6 séries.



6 Le good morning : c'est un exercice de renforcement et de mobilité.

Il suffit de se pencher en avant le dos droit et de se redresser, un peu comme les Japonais quand ils se saluent. Cet exercice permet de muscler la chaîne postérieure (dos, fessiers, ischios) et de se tenir plus droit. On peut le faire à vide, ou avec du poids.

8 à 15 répétitions, 1 minute de repos. 4 séries.



7 Le flamand rose

- 1 C'est un peu comme le good morning, mais t'es sur une jambe.
- 2 Et pis tu te penches en avant.
- 3 Et après tu tends les bras !

C'est super dur, hein ! Essaie d'être un flamand rose 24 h, bah, c'est pas fastoche !

6 fois jambe gauche, 6 fois jambe droite. Le tout 4 fois, avec 30 secondes de pause entre chaque.



SOIS BIENVEILLANT AVEC LES AUTRES

mais surtout avec toi-même

Il y a ce truc viscéral en toi qui gronde de plus en plus. Tu as envie d'hurler et cela te ronge de l'intérieur. Tu as une volonté corrosive de changer sans savoir par où commencer...

Tu vois les autres qui s'exposent muscles saillants, ventre plat et sourire trop brillant. Et toi ?

Toi, tu ne sais pas par où commencer.

Commence par aujourd'hui.

Aujourd'hui, ce sera dur.

Demain, ce sera dur.

Après-demain, ce sera dur.

Mais tu ne lâcheras pas.

Emmerde le #nopainnogain. C'est une connerie qui ne te tiendra pas sur la distance. Vise le plaisir d'être meilleur qu'hier. Progresse à ton rythme du moment que ce soit persistant.

Ne t'en veux pas à chaque échec, c'est normal, tu n'es pas un sportif professionnel. Personne n'attend de toi des performances, personne ne te bottera les fesses chaque matin pour te dépasser.

Sois persévérant. Recommence. Encore et encore. Persiste. Encaisse. Avance.

Accepte d'avoir besoin un jour de coups de pied aux fesses et un autre jour d'une épaule pour pleurer.

Tu es humain, pas une machine. Alors traite-toi en tant que tel. Traite-toi toujours avec bienveillance dans tes échecs sans pour autant céder à l'autosuffisance de tes succès.

J-1.

Demain, c'est le grand jour.





SAVOIR SE MOBILISER OU S'ÉTIRER

Telle est la bonne question !

Vous êtes peut-être surpris de trouver le chapitre sur les étirements aussi loin dans le livre, mais je vais vous expliquer pourquoi. Avant d'être un vulgarisateur scientifique, je suis avant tout un scientifique. Et concernant les étirements, scientifiquement, on ne sait pas grand-chose.

Aussi surprenant que cela puisse paraître, aujourd'hui encore, on ne sait pas vraiment si les étirements sont nécessaires, s'ils sont utiles, quand et comment les faire ni même s'ils évitent de se blesser. Il semble que cela dépende de chaque individu. Aussi, dans ce chapitre, je vais vous donner **les grandes lignes**, qui colleront au plus grand nombre d'entre vous, mais qui, pour certains, seront peut-être des... bêtises absolues. Vous allez vite comprendre pourquoi, tant il est difficile d'avoir une réponse.

Voilà comment se passe l'analyse d'études scientifiques sur un sujet aussi complexe que les étirements. Par exemple, à la question : « S'étirer le dos, est-ce que c'est bon pour le dos ? », le scientifique répondra : « Je vais commencer par recueillir toutes les études qui parlent d'étirement, toutes les études qui parlent de mal de dos, toutes les études qui parlent de mal de dos et d'étirement. »

Il va ainsi récupérer 30 000 études :

- Une étude sur le mal de dos des femmes de 18-35 ans avec arthrodèse,
- 35 études sur les étirements des hommes sédentaires.
- 245 études sur des protocoles comparatifs d'étirement d'athlètes canadiens pratiquant le sprint.
- 4 études sur l'étirement postopératoire pour hernie discale,
- Etc. x 30 000.





Collecter autant d'études s'appelle faire une revue systématique, qui permet de donner de « grandes tendances de compréhension d'un phénomène ». Le seul problème, c'est qu'elles se comprennent à l'échelle d'une population et non à l'échelle de l'individu.

Et si on faisait le point sur ces fameux étirements ?

Reprenons notre exemple : « S'étirer le dos, est-ce que c'est bon pour le dos ? »

La réponse sera multiple : « Ça dépend pour qui ? Pourquoi ? Quel étirement ? Comment s'étirer ? Etc ».

C'est pour cette raison que sur les étirements (et bon nombre de sujets – courbatures, crampes, ostéopathie viscérale...), la science a beaucoup de mal à statuer, car l'appréciation des critères est difficilement reproductible d'un individu à un autre. D'où, encore une fois – vous commencez à me connaître – l'importance du contexte.

Ceci étant expliqué, je vais vous proposer les grandes tendances, scientifiquement considérées comme étant les plus probables... Jusqu'à ce qu'elles soient remises en question !





ÉTIREMENT OU MOBILITÉ ?

Ce n'est pas pareil

Déjà, commençons par nous mettre d'accord sur de probables désaccords et distinguons l'étirement de la mobilité. Nous verrons aussi comment et quand il faut les faire. Pour cela, nous allons donc éclaircir les points suivants :

1. Que se passe-t-il quand on s'étire ?
2. Que se passe-t-il quand on fait de la mobilité ?
3. Pourquoi s'étirer ? Pourquoi faire de la mobilité ?

Zoom sur

ET LA MOBILITÉ, AU FAIT, C'EST QUOI ?

C'est le fait de bouger en pleine conscience et dans les amplitudes complètes de notre corps. Ce sont des étirements actifs, on en retrouve en fait partout : le yoga, c'est de la mobilité ; les gammes athlétiques, c'est de la mobilité ; les échauffements, c'est de la mobilité ; la psychomotricité, c'est de la mobilité et beaucoup d'autres... C'est tout simplement prendre le temps de travailler de manière consciente le lien entre notre cerveau et nos muscles afin de réaliser un geste. (Ré)apprendre à bouger, quoi. Et ça détend grave.

1 Que se passe-t-il quand on s'étire ?

Quand je parle d'étirement, je parle d'étirement de type « stretching passif ».

Contrairement à ce que l'on pense, on n'étire pas le muscle – sous-entendu, en s'étirant, on ne gagne pas en longueur. En s'étirant, on diminue sa sensibilité à la douleur, on augmente sa capacité à encaisser un message douloureux.

le muscle ne s'allonge pas :



il devient moins douloureux quand on le met en tension :



Cette information **Perte de sensibilité à l'étirement *versus* Allongement du muscle** est très intéressante et change beaucoup de choses.

Car, soyons honnêtes, quand les gens s'étirent, ils pensent le faire pour allonger le muscle. J'ai même parfois des gens qui m'expliquent qu'on peut s'affiner grâce aux étirements.

Alors, c'est tentant de le croire, mais vous n'êtes pas un chewing-gum.

Pour s'affiner, c'est plutôt l'assiette. Après, libre à vous de vous étirer en bouffant mais c'est galère : D



L'étirement, *a priori*, servirait plutôt à diminuer la douleur liée à... l'étirement.

Ce qui est assez logique en fait. Quand vous vous étirez 30 secondes, vous gagnez aussitôt en «souplesse». Pourtant, votre votre muscle, lui, n'a pas changé de longueur (la preuve, 4 heures après, vous avez de nouveau vos «raideurs». Vous n'avez pas allongé votre muscle, vous avez juste temporairement diminué la douleur (on parlerait plutôt de sensibilité à l'étirement). Un peu comme quand vous rentrez dans un vestiaire de sport, au début ça schlingue, et au bout de quelques minutes, vous ne sentez presque plus l'odeur. Pourtant elle est toujours là, c'est juste que votre cerveau décide de ne plus prêter attention à cette information. Il y devient moins sensible.



Si vous me suivez et que vous êtes adepte des étirements, alors vous allez me dire :
« Oui, mais moi, je m'étire en permanence, j'ai bien gagné en souplesse grâce à ça, et je me sens mieux, donc les étirements, ça ne sert pas à rien ! »

Zoom sur LES SUPER-SOUPLES

Dans le cas des yogistes, gymnastes, danseurs et pratiquants d'arts martiaux, à qui on a imposé des heures d'étirements, on a observé des remaniements des cellules musculaires qui se sont allongées.

Chez eux on a eu à la fois l'adaptation nerveuse à la sensibilité ET l'adaptation musculaire qui se sont allongé. MAIS par ce qu'ils l'ont BEAUCOUP fait et souvent à un jeune âge.

En gros non seulement, ils ne sentent plus le vestiaire de sport, mais en plus ils sont capable de sentir spécifiquement l'odeur d'un slip sale, d'un bouquet de rose où d'une tarte au citron dans le vestiaire !! C'est génial non ???



Ça tombe bien, je n'ai jamais dit que ça ne servait à rien ;-), au contraire, pour reprendre l'exemple du vestiaire de sport, si vous y êtes confronté tous les jours pendant 2 ans, au bout d'un moment, vous n'y prêterez plus du tout attention.

Vous serez habitué. Y compris aux odeurs plus fortes. C'est pareil pour les étirements, plus vous en faites, moins vous êtes, plus vous serez souple.

On comprend que lorsqu'un muscle est douloureux, l'étirer est un bon moyen de soulager le message douloureux **temporairement**.

C'est somme toute assez logique, le corps s'adapte. Et pour s'adapter, en étirement comme en renforcement, il lui faut un stress mécanique suffisant. Ainsi, pour « gagner vraiment » en longueur de muscle, pour avoir littéralement des fibres musculaires plus longues, voici ce qu'il faudrait faire – accrochez-vous :

- 5 à 7 séances d'étirements par semaine.
- Avec une douleur de 6 à 8 sur une échelle de 10.
- Un travail de 20 minutes sur chaque muscle !

Autant vous dire qu'on est quasi sur de la torture... sachant qu'avoir des muscles « plus longs » ne vous fera pas grandir les os. L'intérêt est donc tout à fait questionnable (nous le verrons quand nous donnerons la réponse à la question 3).



2 Que se passe-t-il quand on fait de la mobilité ?

La mobilité, ou étirement dynamique, est au contraire un mouvement actif, qui va venir chercher l'amplitude maximale d'un muscle, puis revenir de manière répétée.

C'est en fait du renforcement musculaire, souvent sans poids en amplitude maximale. Comme le yoga. Tout simplement.

Pour des raisons de philosophie sportive, de mode, on peut trouver de la mobilité sous différentes formes (yoga, Pilates, danse, gym, mobilité animale, stretching dynamique – ce que je propose tous les samedis sur Instagram). Quelle qu'elle soit, le principe de base de la mobilité reste le même : renforcer le corps grâce à des positions de grande amplitude.

► Est-ce que c'est bien ? OUI.

- Cela permet de construire un corps mobile et maître de son mouvement.
- Vous apprenez à maîtriser votre corps dans l'espace.
- Vous gagnez en force, en endurance, en coordination.
- Vous diminuez l'intensité de la douleur et vous vous faites du bien. Bref, c'est top.

► Est-ce que la mobilité protège des blessures ?

À ce jour, honnêtement, on ne le sait pas, mais probablement parce que c'est quasi impossible à évaluer.

3 Pourquoi s'étirer ? Pourquoi faire de la mobilité ?

Cette question est beaucoup plus profonde qu'elle n'en a l'air. Et maintenant que vous avez bien en tête la différence entre **un étirement (statique)** et **une mobilité (dynamique)**, la question est plus que légitime.

► Pourquoi s'étirer ?

Je vais vous donner la version de la science, puis la mienne (celle que me donne mon corps).

D'après la littérature scientifique, on s'étire pour gagner en amplitude. L'amplitude, c'est par exemple pouvoir faire le grand écart. Je prends volontairement cet exemple, car il illustre parfaitement le « gros bazar » autour des étirements.

En vous étirant, vous pourrez réussir le grand écart. Certains y parviendront plus facilement que d'autres, mais vous pourrez y arriver.

(Rappelez-vous, au prix de 5 à 7 séances par semaine, avec une douleur notée de 6 à 8 et en étirant 20 minutes chaque muscle). (mais à ce qui paraît la tarte au sliptron c'est délicieux ;-)

Donc je vous repose la question : pourquoi s'étirer ?



Pourquoi vouloir faire le grand écart ?

Pour de la danse par exemple, de la gym, pour vos ébats sexuels, bref ce que vous voulez, et quoi qu'il en soit, pour répondre à quelque chose de précis. Pourtant :

- Savoir faire le grand écart ne diminuera pas votre risque de blessure.
- Savoir faire le grand écart ne diminuera pas vos douleurs.
- Savoir faire le grand écart ne diminuera pas vos courbatures.
- Savoir faire le grand écart n'augmentera pas votre espérance de vie.
- Savoir faire le grand écart vous permettra de répondre à VOS objectifs de grand écart. Et c'est déjà pas mal.

Ce que j'essaie de vous faire comprendre, c'est qu'on associe souvent la souplesse à un corps en bonne santé. Or c'est faux. C'est peut-être plus « joli », c'est peut-être plus « harmonieux » mais statiquement, les gens raides et les gens souples ont les mêmes « risques » de se faire mal. Ils bougent juste différemment. Et j'aurais même tendance à dire (d'après mon expérience personnelle) que les souples se blessent plus souvent que les raides mais cicatrisent plus vite, là où les raides se blessent rarement mais quand ils se blessent, c'est plus compliqué de repartir. À étudier...

Maintenant, toujours personnellement, j'ai observé ceci chez moi : j'aime m'étirer, ça me fait du bien. Quand j'ai un point douloureux, l'étirement agit instantanément, là où la mobilité, elle, me permet d'apprendre à mieux bouger, et à dépenser moins d'énergie dans mes gestes. Je me sens plus fluide et plus fort quand je fais des séances de mobilité. Après, j'ai l'impression de mieux bouger, et j'ai observé que j'ai moins de douleur dans les périodes où je m'étire.

Mon expérience personnelle n'est pas en lien avec ce que dit la littérature scientifique. Pardonnez-moi l'expression : je suis foutu à l'envers, et ce n'est pas grave.

L'erreur serait de dire que mon expérience personnelle est la vérité, et que vous êtes dans l'erreur si vous n'êtes pas comme moi. Aussi, je vous dis ce que la littérature nous enseigne ; si vous êtes différent, c'est tout à fait normal.

► Enfin, pour répondre à la question : « Pourquoi s'étirer ? », je répondrai par l'arbre décisionnel suivant :



► Pourquoi faire de la mobilité ?

Ici, la réponse est plus simple. La mobilité permet de gagner du contrôle sur le mouvement ET de l'amplitude.

Exemple :

- Les étirements vous offrent une Ferrari.
 - La mobilité vous offre une Ferrari ET des cours pour apprendre à la conduire.
- Vous voyez la différence ?
- La Ferrari, c'est l'amplitude = Je vais loin.
 - Les cours de conduite, c'est le contrôle du mouvement = Je vais loin ET je maîtrise mon geste.

Autre exemple, cette fois avec le golf.

Pour le golf, vous avez besoin d'une bonne amplitude de rotation. Mais, étant donné l'inertie du mouvement, sans contrôle, vous irez trop vite, trop loin, sur un mouvement non maîtrisé. La conséquence sera au mieux une balle de perdue, au pire un « tour de rein » aka *lumbago*.

Encore un exemple :

vous portez un canapé pour un déménagement. Vous n'êtes pas habitué aux charges lourdes ; vos lombaires, votre bassin et vos hanches ne sont pas habitués à descendre puis à remonter, et le cerveau ne sait pas organiser tout ça. Résultat, en vous redressant : paf ! Mal de dos.



- La mobilité sert à ça : à apprendre à bien utiliser vos articulations, vos muscles et votre cerveau, en plus de développer en permanence une meilleure écoute de votre propre corps. Cool non ?
- À titre personnel, je réalise 3 étirements de 30 secondes pour diminuer une douleur rapidement et je mobilise (séance de 20 minutes) quand je veux devenir plus efficace sur un geste (par exemple, avec le squat) comme porter mon fils, mobiliser un patient, etc.



COMMENT ET QUAND ?

Mode d'emploi

1 Comment s'étirer ? Comment faire de la mobilité ?

Les **grandes tendances pour les étirements** sont les suivantes :

- Pas d'étirements AVANT le sport (cela baisserait les performances)
- Étirements 2 heures après l'effort, voire le lendemain.

Là aussi, ça dépend des gens, mais l'explication serait l'une des deux suivantes, ou encore la combinaison des deux :

- Hypothèse 1 : quand vous faites du sport, vous créez des microtraumatismes dans les fibres musculaires (cf. chapitre 1). Or l'étirement augmenterait ces microtraumatismes.
- Hypothèse 2 (à laquelle j'adhère plus) : l'étirement diminue la sensibilité du lien cerveau-muscle à la douleur. Or, cette douleur a une utilité, elle apparaît pour protéger le muscle.

Donc, **en s'étirant avant**, on expose le muscle à aller dans des amplitudes pour lesquelles il n'est pas prêt. Et **en s'étirant après** le sport, quand le muscle est à chaud, il est moins sensible, donc l'étirer à ce moment risque de l'emmener, là aussi, au-delà de ses capacités.

Cependant, quelle que soit l'hypothèse retenue, si l'étirement n'a pour but « que » de diminuer la sensibilité d'un muscle, il n'y aurait pas d'intérêt à s'étirer ni avant... ni après en fait. À la limite, le lendemain sur des courbatures, et en douceur – quoique là encore, la mobilité serait plus efficace pour diminuer la sensation désagréable de verrouillage liée aux courbatures.

- ▶ À titre personnel, j'ai complètement dissocié étirement et sport. Je ne me force jamais à m'étirer avant, et très rarement après, sauf quand j'ai senti que j'avais beaucoup répété un geste dans un sens et que mon corps a besoin d'aller dans l'autre. Un peu comme un « étirement » au réveil finalement.

- ▶ Pour le temps d'étirement, visez entre 25 et 90 secondes, avec une intensité douloureuse de 2 à 4 sur une échelle de 10. Libre à vous de tester autre chose et de voir ce à quoi vous réagissez le mieux.

Passons à la **mobilité** maintenant. Je distingue 2 différences :

- Mobilité pour se faire du bien.
- Mobilité pour gagner en amplitude et en contrôle moteur.

Si vous souhaitez vous mobiliser pour vous faire du bien : faites-le autant que vous le voulez, je dirais même autant que vous le pouvez, surtout si vous avez un métier sédentaire. Vous verrez que vous serez plus souvent limité par le fait de ne pas y penser que par le fait de trop en faire !

Si vous souhaitez gagner en amplitude et en contrôle : consacrez des séances d'entraînement à la mobilité, soit en incluant 1 exercice de mobilité (comme je l'ai fait dans le programme de 8 semaines, voir p. 202), soit en lui attribuant 1 séance complète (cf. séance 3, semaine 2 du programme).

2 Quand s'étirer et quand faire de la mobilité ?

Pour l'étirement : étirez-vous quand vous avez mal ET si l'étirement diminue la douleur sans en provoquer d'autres. La notion de douleur est importante.

Car je vois TRÈS souvent des gens traîner des tendinites, des déchirures musculaires, des séquelles d'entorses et me dire : « je ne comprends pas, je m'étire en permanence et pourtant j'ai encore mal.

Cela veut tout simplement dire que l'étirement n'est pas la solution à votre problème.

Comment savoir si votre corps a besoin de s'étirer ?

Voici ce que je vous conseille : réalisez 2 fois le même entraînement dans 2 états de forme quasi identiques, avec une alimentation et un nombre d'heures de sommeil similaires.

- Après le premier entraînement, étirez-vous selon la méthode que vous avez identifiée comme étant la plus efficace (temps, intensité, douleur ressentie, etc.).
- Après le deuxième entraînement, ne vous étirez pas.
- Observez les résultats et vous aurez votre réponse sur ce qui est bon pour vous.

Pour la mobilité, si vous faites du sport de compétition, l'intersaison est la période idéale pour vous mobiliser. Sinon, faites votre séance le matin au réveil.

Et quand vous faites du sport, vous mobiliser peut servir pour l'échauffement ET en décrassage après. Une séance de mobilité hebdomadaire ou mensuelle peut aussi être envisagée. (Cf séance 3, semaine 2 du programme.)





UN PROGRAMME DE 8 SEMAINES

*pour vous sentir bien
dans votre corps*



Faire du sport, c'est très bien, et se lancer, c'est sûrement l'étape la plus dure. Normalement, les chapitres précédents vous ont motivé. Maintenant, optimisons votre énergie pour aller dans la bonne direction le plus facilement et le plus efficacement possible.

Je vous propose un programme d'entraînement de 8 semaines, avec des niveaux de difficultés adaptés à votre progression. Chaque semaine, je vous présente trois séances ciblées. Je vous conseille d'en suivre une tous les deux jours, plutôt que de les enchaîner trois jours d'affilée. Si jamais vous manquez un jour, ce n'est pas grave. Si vous loupez une semaine non plus. Dites-vous que 80 % de vos objectifs sont vos 100 %. C'est-à-dire que même si vous ne réussissez à faire « que » 80 % de vos objectifs, c'est un succès. Gardez en tête que si un mouvement est trop dur ou douloureux, il n'est pas nécessaire de vous faire mal. Mieux vaut diminuer la difficulté pendant un moment, le temps que l'adaptation se fasse. Et bien sûr, en cas de douleur, consultez un professionnel de santé.

Je vous propose un petit questionnaire d'auto-évaluation du niveau sportif et de connaissance de votre propre fonctionnement. Le but n'étant pas de vous juger, il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » réponse. La santé n'est pas une compétition. Ce questionnaire a pour but d'optimiser le programme sportif afin que votre progression soit la plus adaptée à vos capacités. Il n'a pas pour but de vous juger, de vous décourager ou même de vous stigmatiser. Quel que soit votre niveau, soyez sûr d'une chose : vous êtes au bon endroit. Vous ne devez rien à personne. Vous êtes là pour vous faire du bien, et pour cela, il vaut mieux savoir d'où on part. Pour que le test soit fiable, ne regardez pas le score avant la fin du test.

1 Au cours de ces 6 derniers mois, vous avez fait du sport :

- A. Moins d'une fois par mois **0**
- B. Moins d'une fois par semaine **5**
- C. Entre 1 et 2 fois/semaine **5**
- D. Entre 2 et 3 fois par semaine **10**
- E. Plus de 3 fois par semaine **20**

2 Faire 20 squat, c'est :

- A. Du chinois **0**

- B. Flippant et douloureux **0**

- C. Fatigant, mais ça passe **5**

- D. Je peux le faire **10**

- E. Les doigts dans le nez **20**

3 De manière générale, sur une échelle de 0-5, vous vous donneriez combien en état de santé général ?

- A. 0 : je suis vraiment mal **0**

- B. 1 : C'est dur physiquement et moralement, mais j'ai envie que ça change **0**

- C. 2 : Je reviens de loin, mais je sais de quoi je suis capable **0**

- D. 3 : Je me sens bien, mais faut pas trop m'en demander **5**

- E. 4 : Je suis en forme, je peux et je sais me dépasser **10**

- F. 5 : Le sport c'est ma vie **20**

4 Souffrez-vous d'une maladie ou pathologie qui nécessite un suivi médical ou limite votre activité sportive ?

- A. Oui, le sport, m'est contre-indiqué **0**
- B. Je souffre d'une maladie, mais je n'ai jamais osé/pensé demandé à un professionnel de santé si je pouvais faire du sport **0**
- C. Ma maladie est ancienne, on m'avait déconseillé le sport, je ne sais pas si c'est toujours contre-indiqué **0**
- D. Je suis suivi pour des problèmes de santé, mais l'équipe médicale qui me suit m'encourage à pratiquer un sport selon mes capacités **5**
- E. J'ai bien une maladie, j'ai appris à la gérer et à m'adapter pour continuer le sport à mon rythme **5**
- F. Sur le papier mon état de santé ne m'empêche pas de faire du sport, mais je ne sais pas quoi faire, je suis démotivé **5**
- G. Je n'ai pas de problème de santé **20**

5 Faire 5 km, c'est :

- A. Impossible **0**
- B. Un calvaire **0**
- C. Possible, mais avec des pauses **0**
- D. Pas dans mes habitudes, mais je peux le faire **5**
- E. Facile **10**
- F. Je le fais en courant régulièrement **20**

6 Porter des poids lors de la pratique sportive, c'est :

- A. Impossible **0**
- B. Pas pour moi **0**
- C. Je n'aime pas ça et ça me fait peur **5**
- D. Un bon moyen pour se muscler **10**
- E. Parfois j'en mets dans mon sac juste parce que ça me fait du bien au moral de savoir qu'ils sont près de moi **20**

7 Les courbatures, pour vous, c'est :

- A. Inconnu vous n'avez jamais vraiment fait de sport **0**
- B. Systématique dès que je fais du sport **0**
- C. Signe que vous avez bien travaillé **0**
- D. Un phénomène que mes fibres musculaires sont en train de se transformer. Il est fréquent d'en avoir à la reprise. Cela dure 48h, et je vais adapter mon volume d'entraînement pour ne pas trop en souffrir. Un peu c'est bien, trop c'est naze. **20**

8 Vous êtes du genre à en faire :

- A. Vraiment pas assez **0**
- B. Plutôt pas assez **5**
- C. Comme indiqué sur le programme **10**
- D. Plutôt trop **-10**
- E. Vraiment trop **-40**

9 D'après vous, pour avoir de bons résultats, il faut :

- A. Ne rien ressentir **5**
- B. Ressentir un inconfort à l'effort que l'on apprend à

apprécier avec le temps... un peu comme une belle-mère qui serait sympa en fait **10**

- C. No pain no gain. Si ça ne fait pas mal, c'est que ça n'est pas efficace. Un peu comme une belle mère aussi il faut dire **-20**
- D. J'ai pas compris, c'est quoi le rapport avec la belle mère ? Je dois faire du sport avec elle, c'est ça ? **5**
- E. Je pense que le bon équilibre, c'est la clé. Faire en sorte d'écouter mon corps avec bienveillance et adapter mon entraînement en fonction de mon état physique, mental et social, comme il a été si bien décrit par le grand professeur émérite sérénissime Major Mouvement, afin de faire en sorte que les capacités d'adaptation tissulaire de mon corps soient toujours légèrement en-dessous des charges (intensité, poids, vitesse) appliquées à mon corps, et d'utiliser mes sensations comme marqueur d'évolution. Voilà, vous avez d'autres questions ? **10**

10 Vous voulez un programme :

- A. Super facile **0**
- B. Plutôt facile **5**
- C. Mi-figue, mi-raisin. Une sorte de mi-molle du programme sportif quoi ! **10**
- D. Un truc dur **20**
- E. J'aime quand c'est bien bien dur ! (je parle du programme hein !) **40**

CALCUL DE SCORE FINAL

Moins de 30.

Vous êtes la reine d'Angleterre, le sport vous pouvez, mais mieux vaut demander un avis à un médecin avant de vous lancer ! Un suivi auprès d'un professionnel de la santé ou du sport (kiné, coach APA) vous est conseillé afin d'assurer votre sécurité ou d'adapter le programme à votre niveau.

Entre 30 et 100.

Vous êtes Zizou... mais aujourd'hui ! Vous avez un passé glorieux, mais c'était il y a quelque temps... Rappelez-vous, le score importe peu, il va vous permettre de prendre du plaisir lors de la réalisation des exercices, de vous mettre dans un état d'esprit de succès, et qui sait, peut-être qu'au cours du programme vous pourrez essayer le niveau supérieur.

Entre 100 et 150.

Vous êtes Harry Potter, comme ça, vous ne payez pas de mine, mais qui c'est qui a tué Voldemort ?!! Bah c'est vous ! Enfin c'est lui. Ah mince, vous n'aviez pas lu la fin ? Le programme va demander des efforts, juste ce qu'il faut entre le plaisir et la difficulté. Vous avez envie de bouger, mais vous avez encore quelques questions et quelques doutes sur vos capacités : nous allons apprendre ça ensemble !

150 et plus.

Vous êtes Batman ! Vous êtes joueur ! Tant mieux ! On va jouer ! Ça va être dur et je sais que c'est pour ça que vous êtes là !

MODE D'EMPLOI

Chaque semaine, je vous indiquerai le niveau de difficulté prévu. Ainsi en fonction de votre état de forme globale, de votre score et de vos envies, vous pourrez adapter la difficulté de la séance, afin d'être toujours au bon niveau d'entraînement ;-)



Détente.

Effort modéré, facilement réalisable.



Effort modéré, malgré une sensation de difficulté.



Effort difficile avec une sensation désagréable, mais non douloureuse.



Effort très difficile, se solvant souvent par l'échec musculaire. Vous ne finissez pas la séance, mais ce n'est pas grave, en fait, c'est même le but ! Vous poussez jusqu'à vos limites, mais sans vous rompre.

Pour chaque séance, vous aurez des consignes pour la rendre plus facile 🙌, ou plus difficile ★.

- Pour les personnes ayant un score de 30 à 100, suivez les consignes 🙌,
- Pour les personnes ayant un score de 100 à 150, faites le programme comme indiqué.
- Pour les personnes ayant un score supérieur à 150, suivez les consignes ★.

Vous pouvez retrouver chaque séance en vidéo via le QR code.

À la fin de chaque semaine, je vous poserai la question de votre ressenti afin que vous puissiez ajuster l'effort la semaine suivante. (🙌 ou ★).

Zoom sur L'ÉCHAUFFEMENT

Échauffement 1

30 Jumping jack + 20 Squat + 10 Bird dog. Le tout pendant 5 minutes, rythme cool.

Pensez à faire vos échauffements avant chaque séance.

Pour la séance 1 : faites l'échauffement 1 Pour la séance 2 : faites l'échauffement 2 Pour la séance 3 : faites l'échauffement 3

Échauffement 2

30 Mountain climber + 20 Deadlift + 10 Papillon. Le tout, pendant 5 minutes, rythme cool.

Échauffement 3

30 Aquasplash + 20 Push press + 10 Sprinter. Le tout, pendant 5 minutes, rythme cool.

Conseil : regardez le QR code de la séance pendant votre échauffement pour gagner du temps.

Zoom sur **LE TABATA**

Le tabata est une méthode d'entraînement hyper fun et efficace en peu de temps. Il s'agit de HIIT (High intensity interval training), entraînement à haute intensité alternée.

Pour cela, vous avez juste besoin de mettre de la musique tabata (disponible gratuitement sur tous les supports, YouTube compris).

La musique se lance et elle est décomposée de la manière suivante. Elle dure 4 minutes. Divisée en 8 blocs de 30 secondes. Les 20 premières secondes du bloc, le rythme est accéléré (c'est le moment où vous travaillez). Les 10 secondes suivantes, le rythme est calme (vous soufflez et vous vous préparez au bloc suivant).

C'est très facile à comprendre vous verrez, n'hésitez pas à regarder le QR code pour plus d'explications.

Vous aurez chaque semaine une session de tabata avec 4 exercices à faire 2 fois (les 8 blocs) pour compléter 1 tabata.

Amusez-vous bien ;-)





1 Mettez-vous en position de gainage, mains sous les épaules, les deux bras bien plantés dans le sol.



2 Inspirez, puis sur l'expiration, reculez et baissez-vous comme pour toucher vos talons avec vos fesses, en étirant bien le dos avec les bras tendus, la tête entre les bras. Votre cobra se prépare à attaquer.



3 Attaquez en position de gainage, légèrement cambrée, maintenue avec les abdos et les omoplates engagées vers le bas.

DEEP SQUAT



1 Positionnez-vous accroupi(e) les jambes écartées, talons au sol (si possible), les pieds légèrement ouverts vers l'extérieur, le dos droit.



2 Inspirez. Posez la main gauche à l'intérieur du pied gauche et dans une torsion des hanches (ventre, estomac puis épaules et enfin tête), toujours en deep squat, levez votre bras droit à la verticale, les yeux suivent votre main. Expirez.



3 Même chose de l'autre côté.

PSOAS



1 Avancez le pied gauche pour former avec la jambe un angle droit, en position chevalier servant.



2 Le dos droit, montez le bras droit le plus haut possible. Inspirez et expirez dans cette position. Puis penchez-vous vers la gauche pour vous étirer, tendez la main droite le plus haut possible.



3 Même chose de l'autre côté.

+ Variante avec un coussin

SCORPION



1 Allongez-vous à plat ventre, en appui sur les avant-bras en chandelier, paumes des mains au sol.



2 Inspirez. Levez la jambe droite et allez toucher la pointe du pied au sol, à l'extérieur de la jambe gauche si vous le pouvez, comme la queue du scorpion prêt à attaquer. Il faut venir chercher une torsion sans créer de douleur. Soufflez.



3 Même chose de l'autre côté.

LE SPHINX



1 Allongez-vous sur le ventre, bras légèrement écartés, paumes des mains et front au sol, les deux mains à hauteur de visage. Rentez le menton comme pour la tarte de cérumen...



2 Inspirez, puis sur l'expiration, amenez le sommet arrière de votre crâne vers vos fesses, en étirant bien le dos en cambrant avec les bras tendus..

SPRINTER



1 Placez-vous comme dans un starting-block, les paumes des mains à plat devant vous au sol. 2 possibilités, soit le genou à terre, soit le genou tendu.



2 Inspirez. Dans cette position, faites une torsion en levant le bras gauche vers le ciel comme si vous tiriez à l'arc en regardant la main, pour former une belle ligne droite avec vos deux bras. Soufflez à fond.



3 Reposez et faites la même chose de l'autre côté.

PIRIFORME SIMPLE



1 Allongé sur le dos, ramenez les genoux en direction de la poitrine. Ouvrez la cuisse gauche latéralement, pied gauche sur genou droit.



2 Passez votre main gauche à l'arrière de la cuisse droite pour venir rejoindre la main droite.



3 Faites la même chose de l'autre côté.

PIRIFORME COMPLET



1 À partir de la position 4 pattes, le menton bien rentré (tarte au cérumen...), mettez le genou gauche sous la main droite.



2 Tendez la jambe droite, le plus loin possible, de manière à sentir l'étirement dans la fesse gauche.



3 Posez votre coude droit devant genou gauche. Faites la même chose de l'autre côté. Soufflez à fond ;-)

MOBILITÉ

CARRÉ DES LOMBES



- 1** Debout, mur préféré, à distance du bras, la main posée sur votre mur préféré.

En l'absence de mur préféré, vous pouvez le faire, mais c'est moins bien



- 2** Mettez votre pied droit loin devant votre pied gauche.



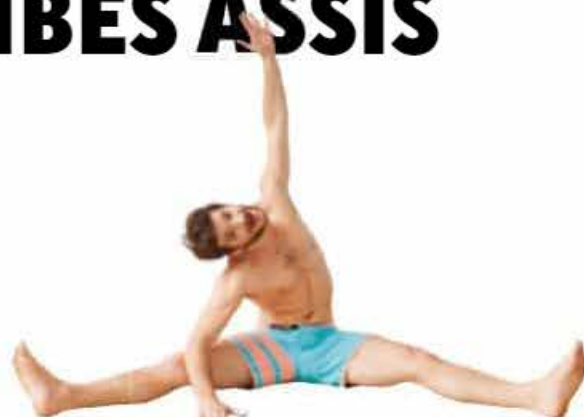
- 3** Ouvrez le flanc, étirez-vous latéralement et soufflez.

Variante avec un pied placé derrière ou encore devant. Maintenir pendant 30 secondes, 3 fois à gauche, 3 fois à droite.

CARRÉ DES LOMBES ASSIS



- 1** Assis les jambes écartées, faites-le quand vous jouez avec vos enfants, ou quand vous trie le linge.



- 2** Le coude droit sur le genou droit, le bras gauche se soulève.



- 3** Levez le bras droit également et poussez latéralement en relâchant la tête.

LE PAPILLON



- 1** Allongez-vous sur le ventre, front sur le tapis. Je rentre le menton, (la tarte au cérumen... toujours, pensez-y !) soulevez les bras en chandelier à hauteur des épaules, en serrant les omoplates.



- 2** Remontez les bras pour faire se rejoindre les mains le plus loin et le plus haut possible.

PONT ARRIÈRE + OUVERTURE



- 1** Mettez le coude gauche entre les deux genoux.



- 2** Soulevez le bassin, en appui sur vos pieds et votre main droite. Regardez au plafond.



- 3** Levez le bras gauche. Envoyez le bras loin derrière, étirez-vous sur le côté gauche et en arrière comme pour former un pont. Faites la même chose de l'autre côté.

NINJA LATÉRAL



1 Imaginez que vous êtes un Ninja du 16^{ème} siècle au Japon. Debout, les jambes bien écartées, pivotez en gardant les bras parallèles sur le côté gauche, inspirez profondément.



2 Fléchissez la jambe droite sur le côté, en large fente, et descendez poser la main droite à l'intérieur du pied droit, tandis que dans une torsion (ventre, estomac puis épaules et enfin tête) le bras gauche se lève vers le ciel. Suivez-le du regard. La jambe gauche est tendue, pied flexé.



3 Faites une torsion de l'autre côté, en inversant les bras, et les jambes. Passez de l'autre côté sans.

FLEXION



1 Debout, serrez les omoplates, rentrez le menton, les bras le long du corps, les paumes de main ouvertes vers l'extérieur en extension complète, le dos et la tête bien droits (imaginez un fil qui passe du sommet de votre crâne jusqu'à votre bassin)



2 Enroulez la tête et les épaules, les bras rentrés, descendez vertèbre après vertèbre en avant pour venir toucher les mains au sol (si c'est difficile, fléchir les genoux). Les épaules sont relâchées.



3 On remonte en position initiale en montant les bras au plafond en extension.



GLOB



1 En gainage latéral en appui sur la main gauche, avec les jambes légèrement ouvertes décalées, formez une belle ligne pied-nombril-nez.



2 Montez la main au zénith, puis pivotez, paume de la main vers le sol, pour aller chercher le plus loin possible.



3 Allongez le bras droit en courbe au-dessus de votre oreille droite. Les yeux suivent la main. Même chose de l'autre côté.



+ Variante avec possibilité de le faire sur le genou.

GAINAGE DYNAMIQUE



1 À quatre pattes, rentrer le menton, dos le plus neutre possible (en respectant vos courbures naturelles, personnellement je suis assez cambré avec des petites fesses rebondies)

BIRD DOG

Le meilleur exo pour un mal de dos chronique, aussi appelé gainage alternatif.



2 Tendez simultanément la jambe droite et le bras gauche. Le bras pousse le plus loin possible, le pied le plus loin possible. Vous devez sentir abdos, dos, fessiers se contracter tous ensemble. Chevilles fléchies ou chevilles tendues. Épaules parallèles au sol. 3 répétitions. Changez de côté. Variante plus facile : 1 bras puis l'autre, 1 jambe puis l'autre, etc.

LE PAS DE L'OURS



1 Descendez en semi 4 pattes prêt à bondir.



2 Posez vos bras sur le sol l'un après l'autre en rampant.



3 Avancez jusqu'en position de gainage, les deux mains au niveau du visage.



4 Tel un ours, tirez une flèche vers le haut, à droite, puis à gauche.



5 Revenez en rampant, finissez-en deep squat.



6 Et hop ! debout bras au ciel.



GAINAGE LATÉRAL



1 Allongez-vous sur le côté gauche, en appui sur l'avant-bras pour former une belle ligne. Inspirez et montez le bassin, les hanches et jambes bien gainées sur une expiration. Inspirez et levez la jambe du dessus à hauteur des hanches sur l'expiration. Redescendez la jambe doucement puis revenez en position de départ.

Pour les plus forts d'entre vous, vous pouvez ouvrir la jambe. Si difficile, fléchissez les genoux.

CUL TENDU



1 En position semiquatre pattes, dos droit, venez descendre les fesses au niveau des talons.

2 Tendez un bras dans l'alignement du dos, puis alternez.

3 Mettez-vous en position sur les bras. Tendez la jambe dans l'axe de position du dos. On change de côté.

Si trop difficile, même chose en position 4 pattes : soit 2 niveaux de difficultés.

TAPE ÉPAULE/ÉPAULE



1 En position de gainage (bassin/épaule/tête), bras bien tendus et le corps bien gainé.



2 Lâchez la main droite pour venir toucher l'épaule gauche. Revenez en planche. Même chose de l'autre côté.



Si c'est difficile, faites-le à 4 pattes.

SUPERMAN



1 Allongez-vous sur le ventre. Enfoncez le pubis dans le sol et levez bras et la poitrine bien haut, comme si vous vouliez voler à la manière du superhéros. Les pieds sont légèrement décollés.

2 Ramenez les poings à hauteur des épaules et déployez-les alternativement vers l'avant, dans un mouvement dynamique mais contrôlé. Attention à la kryptonite !

CARDIO

PAS + COUP DE GENOU



1 Descendez sur un grand squat.



2 Puis en vous redressant, montez le genou et descendez le coude comme les boxers thaïlandais.



3 Redescendez et envoyez un coup de genou en ouvrant la hanche.



4 La même chose de l'autre côté. À vos combats !

FENTE BOXER



1 Reculez le pied comme si vous vouliez faire un pas en arrière et descendez le genou à la verticale comme une demande en mariage.



2 Remontez, pivotez le bassin et envoyez un coup avec la main gauche, ramenez, sautez en inversant les jambes.



3 Envoyez un coup avec la main droite.



JUMPING JACK



1 Sautez sur place en écartant les jambes sur les côtés et les bras au-dessus de la tête (les doigts se touchent au-dessus de la tête) tel un tire-bouchon.

2 Revenez jambes serrées avant de repartir.



ALLONGÉ/DEBOUT

La technique importe peu, car il s'agit d'un mouvement global cardio-vasculaire (vous pouvez le faire en burpees, en pas de l'ours, etc. Toutes les variantes sont ok.). Le but est d'être le plus rapide possible ; attention, c'est beaucoup plus dur que cela en a l'air. Ici ma version :



1 Partez dos droit, descendez en chevalier servant.



2 A quatre pattes, envoyez deux jambes l'une après l'autre en arrière pour arriver en position de gainage.



3 Faites une pompe en vous laissant tomber.



4 Mettez les bras vers l'avant (très important).



5 Puis revenez en pompe. Quatre pattes.



6 Chevalier servant.



7 Remontez les bras au plafond (cette étape est importante).

MOUNTAIN CLIMBER



1 En position de planche, le corps bien gainé, les deux paumes bien plantées dans le sol.



2 Allez chercher la position du sprinter, sur les pointes de pieds amenez le genou droit le plus près possible de la poitrine.



3 Sur un léger saut, alternez les pieds. Vos fesses peuvent monter pour une version plus facile.



+ Variante, amenez le pied au niveau de la main.

AQUASPLASH



1 En position demi squat, coudes tendus, comme si vouliez arroser votre ennemi juré (celui qui a touché votre mur préféré), alternez bras gauche, bras droit.



+ Variante : vos fesses peuvent basculer !



FORCE

Le but du jeu est de développer de la force : vous aurez besoin d'une kettlebell (KB) ou haltères. (On doit être en échec musculaire sans douleur idéalement entre la 4^{ème} et la 15^{ème} répétition). Prenez une KB de 8 à 16 kg pour les femmes, entre 12 et 24 kg pour les hommes.

PONT FESSIER



1 Allongez-vous sur le dos, jambes pliées les bras écartés à 45° avec une charge lourde que vous mettez en appui sur les os du pubis (évitiez de la mettre sur vos parties génitales).



2 Contractez les fesses, les abdos et les cuisses pour monter votre bassin en planche. Vous devez sentir les ischios jambiers, les fessiers et les abdos se contracter.



3 Variante avec un élastique et en écartant les jambes.

DEADLIFT



1 Positionnez-vous comme si vous étiez sur des toilettes turques, tête dans l'alignement des épaules et du bassin.



2 Tirez le poids en vous redressant en engageant votre dos et vos jambes.



1 Debout, jambes écartées de la largeur de vos hanches, fléchissez les genoux pour vous pencher en avant, abdos et dos gainés, les deux mains en tenant une kettlebell (ou une charge) au milieu de vos jambes, le dos stable.

SWING

Mouvement de balancier qui se fait dans les hanches, dos gainé.



2 Expirez et balancez-vous en donnant un coup de bassin vers l'avant et en serrant les fesses pour amener la kettlebell à hauteur des épaules. Venir chercher une torsion sans créer de douleur.

3 Inspirez et redescendez en position initiale, avec l'aide de la gravité. Recommencez.

SQUAT



1 Debout, pieds écartés (un peu plus que la largeur de vos hanches), orteils légèrement tournés vers l'extérieur. Soulevez les haltères et positionnez-les au-dessus des épaules.



3 Inspirez et poussez les fesses vers l'arrière, comme pour vous asseoir à 50 cm derrière, les jambes fléchies si possible jusqu'à ce que vos hanches soient au niveau des genoux. Le dos est stable. Appuyez dans les talons et redressez-vous, en expirant, les genoux orientés vers l'extérieur comme pour la descente.

PUSH PRESS



1 Debout, jambes écartées de la largeur des hanches, les haltères au-dessus des épaules.



2 Donnez une légère impulsion dans les genoux et montez les poids au-dessus de la tête.

FINISHER

Ces mouvements piquent, vous êtes censés les échouer.

GAINAGE HEAD SHOULDER KNEES AND TOES



1 Mettez-vous en position semi-gainage.



2 Avec une main, venez toucher votre tête avec chacune de vos mains.



3 Puis touchez l'épaule droite avec la main gauche, et l'épaule gauche avec la main droite.



4 Puis touchez votre genou droit avec votre main gauche, et votre genou gauche avec votre main droite.



5 Touchez enfin les orteils de votre pied droit avec votre main gauche, et inversement. Les fesses seront relevées obligatoirement, la posture importe peu, l'objectif d'être dynamique. Vous pouvez chanter en même temps. Si vous l'avez dans la tête tout le reste de la journée, c'est cadeau.

SQUAT COUP DE GENOU COUP DE PIED



1 Debout, descendez en squat profond, fesses en arrière, cuisses largement ouvertes, coudes ouverts à 90°.



2 Remontez et adducteur grand ouvert, donnez un bon coup de pied sur le côté, la jambe haute et un coup de coude vers le bas en même temps.



3 Puis, assenez un coup de pied dévastateur à votre ennemi juré.

SEMAINE 1

NIVEAU



Retrouvez quelques explications pour comprendre comment lire ce programme page 218. Avant de vous lancer dans la séance 1, prenez un chrono. Notez précisément le temps que vous aurez mis pour faire cette séance. Je vous réserve une surprise pour plus tard. Votre temps ici :



Séance 1

DOS + CARDIO



3 pas de côté coup de genou



Superman

Pousser le plus loin possible avec la main sans trop creuser le dos.



Mountain climber

Gainer les abdos, bien pousser dans le sol avec les mains. 1 montée à Gauche et 1 montée à Droite.



Squat

Descendre bien dans les jambes, ici le dos ne bouge pas.



Version facile : faites des séries de 6 Pas + Coup de genou et 10 Squats. **Version confirmée** : multipliez par 2 les répétitions pour Mountain climber et Squat.



Séance 2

CARDIO + FESSIERS TABATA



Pas de l'ours



Squat



Aquasplash



Pont fessier



20 secondes de travail suivies de 10 secondes de pause.
Le tout 2 fois pour faire un tour. Faites 3 tours
avec 1 minute de repos entre chaque.

Version facile : 2 tours et prenez 2 minutes de repos entre chaque exercice (astuce : mettez moins d'intensité sur Aquasplash et Squat).

★ **Version confirmée** : 4 tours + Squat et Pont fessier avec un poids de 6 à 12 kg.

Sprinter



Papillons



Cul tendu



Version facile : faites le Cul tendu 1 fois et 2 séries.

★ **Version confirmée** : descendez bien sur les bras du Cul tendu et ajoutez un poids de 1 kg sur les Papillons.



Séance 3

MOBILITÉ + GAINAGE



Gainage Cobra



GLOB



Cette semaine je me sens...

**DONNEZ UNE NOTE DE DIFFICULTÉ
À CES ENTRAÎNEMENTS :**

☐ Très facile

☐ Difficile

☐ Facile

☐ Impossible

☐ Moyen

SEMAINE 2

NIVEAU



Séance 1

DOS + GAINAGE + RÉSISTANCE



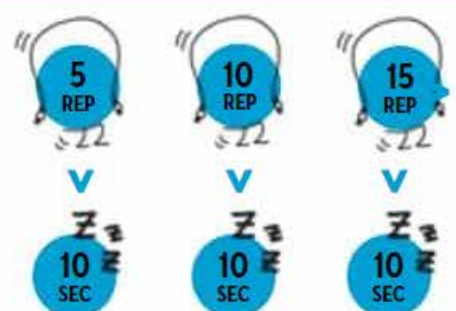
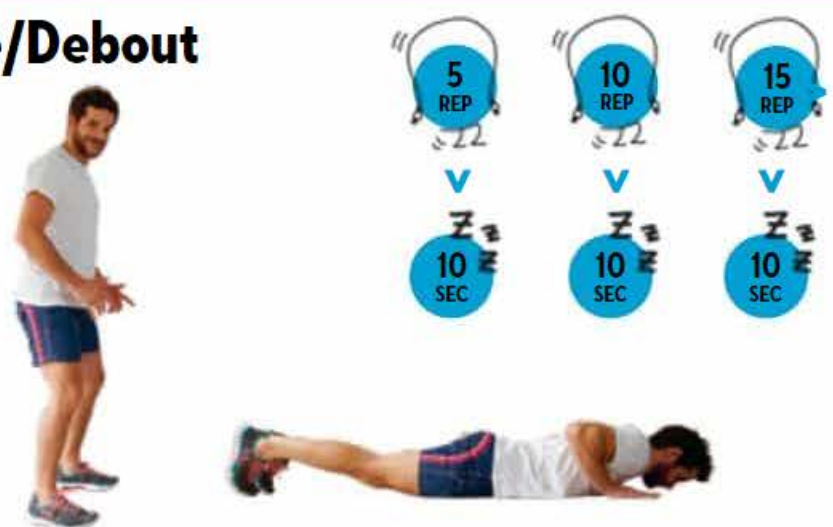
Superman



Deadlift



Allongé/Debout



👉 **Version facile** : prendre 1 minute de repos entre chaque série de Deadlift et 30 secondes de repos entre chaque série de Allongé/Debout.

★ **Version confirmée** : prendre un poids de 1 kg pour Superman et de 12 kg pour Deadlift.



Séance 2

CARDIO + FESSIERS TABATA



Deadlift



Mountain climber



Pont fessier



Jumping Jack



20 secondes de travail suivies de 10 secondes de pause.
Le tout 2 fois pour faire un tour. Faites 3 tours
avec 1 minute de repos entre chaque.

👉 **Version facile** : 3 tours. Adaptez l'intensité sur les Jumping Jack et le Mountain climber. 3 minutes de récupération entre chaque tour.

★ **Version confirmée** : 4 tours. Envoyez grave sur le Jumping Jack et le Mountain. Visez l'échec à la fin de chaque mouvement.



Séance 3

MOBILITÉ



Deep squat



10
REP
G/D

Dos rond/Dos creux



10
REP
G/D

Carré des lombes



10
RESPI
G/D

x3
G/D

Scorpion



10
REP
G/D

Piriforme complet



10
RESPI
G/D

x2

Papillon



10
REP

x3

Sphinx



30
RESPI

Ninja latéral



3
REP
G/D

👋 ★ Même séance pour tout le monde !

Cette semaine je me sens...

**DONNEZ UNE NOTE DE DIFFICULTÉ
À CES ENTRAÎNEMENTS :**

☐ Très facile

☐ Difficile

☐ Facile

☐ Impossible

☐ Moyen

SEMAINE 3

NIVEAU



Séance 1

DOS + GAINAGE



Papillon



Push press



Cul tendu



Tape épaule/épaule



Fente boxer



Swing



-1 rep à chaque série



Faites une série de 6 répétitions, puis une série de 5 répétitions, puis 4, etc., jusqu'à 0.

Version facile : la même séance en divisant par 2 chaque série.

Version confirmée : prendre 1 kg pour les Papillons. 12 kg pour les Push press. 12 kg pour les Swing.



Séance 2

CARDIO + RÉSISTANCE TABATA



Pas de l'ours



3 pas de côté coup de genou



Gainage latéral



Aqua Splash



20 secondes de travail suivies de 10 secondes de pause.
Le tout 2 fois pour faire un tour. Faites 3 tours avec
1 minute de repos entre chaque.

Version facile : adaptez votre rythme pour rester dans un certain confort. 3 minutes entre chaque tabata.

Version confirmée : donnez TOUT sur chaque exo, 1 minute de repos et 6 tours ou 0 repos et 3 tours.

Gainage head shoulder knees and toes



Swing



Faites une première série de 10, suivie de 10 secondes de repos, puis une série de 8, avec 10 secondes de repos, puis une série de 6, etc. jusqu'à 0.

Version facile : triplez tous les temps de repos.

Version confirmée : rajoutez 5 Squat chaque fois que vous prenez 10 secondes de repos.



Séance 3

RÉSISTANCE GAINAGE



Ninja latéral



Jumping Jack



Allongé/Debout



Cette semaine je me sens...

**DONNEZ UNE NOTE DE DIFFICULTÉ
À CES ENTRAÎNEMENTS :**

☐ Très facile

☐ Difficile

☐ Facile

☐ Impossible

☐ Moyen

SEMAINE 4

NIVEAU



Séance 1

CORPS COMPLET + CARDIO



Pas de l'ours



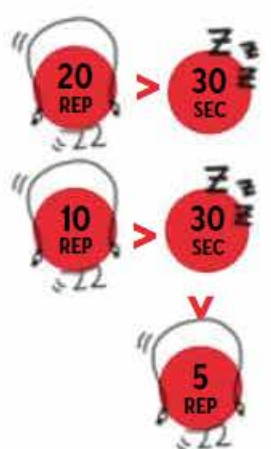
Aquasplash



Fente boxer



Swing



Version facile : les temps de repos ? Vous les multipliez par 2 !

Version confirmée : les temps de repos ? Vous les divisez par 3 !



Séance 2

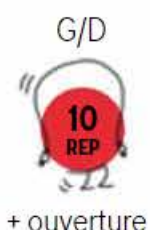
MOBILITÉ



Sprinter



Pont arrière



Sphinx



Scorpion



Piriforme complet



Cul tendu



Deep squat



Carré des lombes



Psoas



Faites 1 seul tour.



Séance 3

CHALLENGE !!!



Félicitations ! Vous êtes à la moitié du programme ! Pour fêter cela, je vous propose un challenge ! Vous aurez le même en dernière séance de la semaine 8 (le but étant de battre vos références) ! Vous vous rappelez de la première séance ? L'enchaînement 3 Pas de côté coup de genou, Superman, Mountain Climber, Squat. Celui que vous avez fait il y a 4 semaines, quand vous étiez tout neuf et tout naïf. Et bien, ON VA LE REFAIRE ! En AMRAP, et ce n'est pas un nom de sandwich ! Ça veut dire, *As Many Rep As Possible*. C'est de l'anglais et ça veut dire que vous allez en baver du slip ! La traduction littéraire, c'est plutôt : autant de répétitions que possible. Faites la séance avec moi en *live* avec le QR code ! Vous mettez votre *Timer* sur 10 minutes et vous enchaînez !

Pas de côté Coup de genou



Superman



Mountain climber



Squat



Et vous comptez le nombre de répétitions ! Notez votre score ici :
(exemple : en 10 minutes, vous avez fait 4 tours complets du programme et au 5^{ème} tour vous vous êtes arrêté au 4^{ème} Superman, votre score est de : 12 + 12 + 30 + 20 (tour 1) + 12 + 12 + 30 + 20 (tour 2) + 12 + 12 + 30 + 20 (tour 3) + 12 + 12 + 30 + 20 (tour 4) + 12 + 4 (4 répétitions de superman) = 312.
Vous avez fait 312 répétitions en 10 minutes !
Pour info, lors de la séance 1, vous aviez 254 répétitions à faire et vous aviez mis combien de temps ? **Félicitations ! Vous avez fait plus, en moins de temps !** Gardez ce score ;-) il vous sera utile.

Cette semaine je me sens...

DONNEZ UNE NOTE DE DIFFICULTÉ À CES ENTRAÎNEMENTS :

☐ Très facile

☐ Difficile

☐ Facile

☐ Impossible

☐ Moyen

SEMAINE 5

NIVEAU



Séance 1

RÉSISTANCE GAINAGE



Jumping Jack



Gainage latéral



Allongé /debout



Push press



Superman



Papillon



Squat coup de genou coup de pied



Glob



Version facile : triplez les temps de repos.

Version confirmée : rajoutez 12 kg au Squat coup de genou et 1 kg au Superman.



Séance 2

MOBILITÉ + FORCE TABATA



Gainage head shoulder knees and toes



Swing



Squat coup de genou coup de pied



Mountain Climber

x 3



Fente boxer



Jumping Jack x 40 puis Squat x 10



20 secondes de travail suivies de 10 secondes de pause.
Le tout 2 fois pour faire un tour. Faites 3 tours
avec 1 minute de repos entre chaque.

Jumping Jack x 30 puis Squat x 10

Jumping Jack x 20 puis Squat x 10

Jumping Jack x 10 puis Squat x 10

👉 **Version facile** : prenez 30 secondes de repos après chaque série de Squat et 10 secondes après les Moutains climber. ★ **Version confirmée** : option Finisher (visez l'échec sans douleur) Jumping jack x 9 puis Squat x 10 puis, Jumping jack x 8 puis Squat x 10. Etc. jusqu'à Jumping jack x 1 puis Squat x 10.



Séance 3

CARDIO + GAINAGE



Aquasplash



Tape épaule/épaule

x 3



Cette semaine je me sens...

**DONNEZ UNE NOTE DE DIFFICULTÉ
À CES ENTRAÎNEMENTS :**

☐ Très facile

☐ Difficile

☐ Facile

☐ Impossible

☐ Moyen

SEMAINE 6

NIVEAU



Séance 1

ENTRAÎNEMENT DE LA MUERTE



Fente boxer



Gainage head shoulder knees and toes



Squat



Allongé/Debout



Deadlift



Gainage latéral



Squat Coup de genou



Version facile : prenez autant de repos que vous souhaitez entre chaque exercice. Pas d'objectif de temps pour Gainage head shoulder knees and toes.

Version confirmée : le tout, 3 fois, faire moins de 2 minutes au Gainage knees and toes. Poids de 12 kg pour Squat et Deadlift. Ah, et les temps de repos, vous les enlevez. Vous aurez juste droit à 2 minutes de break entre chaque tour. Pensez à boire ;-)



Séance 2

MOBILITÉ + FORCE TABATA



Jumping jack



Swing



Pas de l'ours



Squat Coup de genou



20 secondes de travail suivies de 10 secondes de pause.
Le tout 2 fois pour faire un tour. Faites 4 tours avec
1 minute de repos entre chaque.

Version facile : 3 tours et 2 minutes entre chaque tour. Vous pouvez ne pas sauter sur les Jumping jack. **Version confirmée :** 6 tours, 1 minute de récupération entre chaque tour. 12 kg pour les Swing et pour les Squat coup de pied.



Séance 3

DOS ET JAMBE



Superman



Deadlift



Pas de l'ours



Fente boxer



Allongé/Debout



Fente boxer



Version facile : vous pouvez doubler les temps de repos.

Version confirmée : vous faites le tout 2 fois en divisant par deux les temps de repos. Rajoutez 1 kg sur le Superman et 12 kg pour le Deadlift.

Cette semaine je me sens...

**DONNEZ UNE NOTE DE DIFFICULTÉ
À CES ENTRAÎNEMENTS :**

☐ Très facile

☐ Difficile

☐ Facile

☐ Impossible

☐ Moyen

SEMAINE 7

NIVEAU



Séance 1



ENTRAÎNEMENT DE LA MUERTE N° 2



Fente boxer



Papillon

x 2



Fente boxer



Deadlift



entre chaque série

Papillon



Push press



entre chaque série

Mountain climber



Gainage head shoulder knees and toes



Aquasplash



Cette séance est l'avant dernière plus difficile du programme.

Version facile : temps de repos = 20 secondes entre chaque étage de la pyramide. **Version confirmée :** Deadlift à 12 kg et Push press à 12 kg. **Petit conseil :** vous pouvez faire des pauses sur les répétitions de plus de 20.



Séance 2

CARDIO RÉSISTANCE



Allongé/Debout



Swing



Gainage head shoulder knees and toes



Squat coup de genou coup de pied



x 10 deadlift
x 20 papillon
x 30 deadlift
x 40 papillon
x 50 deadlift

x 40 push press
x 30 mountain climber
x 20 push press
x 10 mountain climber

Tape épaule/épaule



Gainage latéral gauche



Moutain climber



Gainage latéral droit



4 tours. Attention cette fois vous avez 8 mouvements sur le Tabata, mon conseil, notez les exos, et préparez vous AVANT de les enchaîner. Faites quelques répétitions. 🐰 **Version facile** : 4 tours avec 2 minutes de repos. Adaptez le rythme mais tenez jusqu'au bout ! ★ **Version confirmée** : Swing avec 12 kg et envoyez le max de répétitions pour chaque mouvement ! 4 tours seulement, avec 1 minute de repos entre chaque. Envoyez du rythme.



Séance 3

DOS ET JAMBE



Superman



Pont fessier



Gainage latéral gauche



Tape épaule/épaule



Gainage latéral droit



Squat coup de pied gauche



Tape épaule/épaule



Squat coup de pied droite



🐰 **Version facile** : prenez 30 secondes de repos entre chaque exercice.
★ **Version confirmée** : prenez 10 secondes de repos entre chaque exercice. Et ça serait trop drôle que vous fassiez le deuxième bloc 3 fois, non ? Donc, à partir du gainage gauche jusqu'à la fin, on répète !

Cette semaine je me sens...

DONNEZ UNE NOTE DE DIFFICULTÉ À CES ENTRAÎNEMENTS :

☐ Très facile

☐ Facile

☐ Moyen

☐ Difficile

☐ Impossible

SEMAINE 8

NIVEAU



Séance 1

DOS ET JAMBES



Bird dog



Pont fessier



Cul tendu



Pont fessier



Allongé/Debout



Gainage cobra



entre chaque série

Fente arrière boxer



FINISHER : POUR TOUT DONNER !

Gainage head soulder knees and toes



Jumping jack



Squat pas de coté



Dernier entraînement difficile. 🙌 **Version facile** : prenez 20 secondes de repos entre chaque Allongé/Debout et Cobra, puis remplacez le Cobra par du Bird dog. Pour le dernier exo, essayez de tenir la minute, mais à votre rythme. ★ **Version confirmée** : au Finisher, ajoutez les 3 exos suivants : le max d'Aquasplash en 1 minute ; le max de Tape épaule en 1 minute ; le max de Papillon en 1 minute. **Petit conseil** : gérez un peu votre effort sinon vous allez exploser en plein vol !



Séance 2

MOBILITÉ TABATA LIGHT



Ninja latéal



Gainage latéral + ouverture



Piriforme complet



Pont arrière + ouverture



Dos rond/Dos creux



Deep squat



Sprinter



L'idée ici n'est pas d'aller vite, au contraire, mais de vous obliger à vous réapproprier un rythme plus lent. Choisissez une musique plus calme que d'habitude, soyez à l'écoute de votre corps.

Faites d'abord tous les mouvements à gauche, puis, sur le tabata suivant, à droite.

Faites 2 tours - tout le monde !



Séance 3

CHALLENGE !!!



AHAH ! LA dernière étape. Reprenez ici votre temps pour faire 254 répétitions en séance 1 : Ici votre nombre de répétitions en séance 12 : Votre objectif sur cette dernière séance c'est d'exploser les scores ! On repart sur le même AMRAP (vous vous rappelez ? pas le sandwich hein ! ça c'est pour Après !) Là, vous m'enchaînez, en 10 minutes, le maximum de répétitions sur les 4 exos suivants :

Pas de côté coup de genou



G/D

Superman



Mountain climber



Squat



GO GO GO ! Voir ses progrès sur 8 semaines c'est magique. Rappelez-vous d'une chose : l'entraînement permet de rendre l'inconfortable, confortable ; l'insupportable, supportable. Et peut-être, l'impossible, possible. Bravo !

Cette semaine je me sens...

DONNEZ UNE NOTE DE DIFFICULTÉ À CES ENTRAÎNEMENTS :

☐ Très facile

☐ Facile

☐ Moyen

☐ Difficile

☐ Impossible

Comment lire le programme ?



> faire 10 répétitions



> faire 6 inspirations et 6 expirations



> 20 secondes de travail



> prendre 30 secondes de repos



> faire 4 séries

• Par exemple, pour la Séance 1 de la Semaine 1 :



> Cela signifie que vous faites 6 fois le mouvement à gauche, 6 fois le mouvement à droite. (Que vous fassiez 1 fois à gauche, puis 1 fois droite, le tout 6 fois ; ou que vous fassiez 6 fois à gauche, puis 6 fois à droite, ça revient au même, quoique pour faire 3 fois 6 pas d'un côté, vous avez intérêt à avoir un graaaaand salon !)

Puis, quand vous avez fini les 12 mouvements, vous prenez 30 secondes de repos.

Et ça, vous le faites 4 fois.

– Quand il est écrit *-1 (ou -2)* à chaque série, c'est que vous commencez par faire 10 répétitions. Vous prenez votre temps de repos, et à la série suivante, vous supprimez le nombre de répétitions indiqué. Comme une descente de pyramide. Jusqu' à zéro.

– Quand vous avez un doute sur un exercice..., faites des squats et envoyez-moi un message sur Instagram. Je vous aiderai. (Mentionnez-moi en story pour être sûr de chez sûr que je le vois passer ;))

Et voilà, c'est fini...



Je terminerai, si vous le voulez bien, sur une touche personnelle.

J'aime profondément mon métier.

Ce que j'aime le plus, je crois, c'est d'avoir le pouvoir de soigner aussi bien avec mes mains qu'avec mes mots.

Il y a cet instant, si court et si furtif, lorsque tu changes la vie d'une personne, simplement parce que tu as mis la main là où il fallait.

Cet instant a quelque chose de magique.

Souvent, on me demande : « Mais avec TOUT ce que tu fais, les vidéos sur Instagram et sur YouTube, les cours que tu donnes, les conférences, la télé, la radio, et maintenant le LIVRE ! Pourquoi est-ce que tu continues à aller au cabinet pour soigner tes patients ? »

Et je réponds toujours : « Parce que j'aime ça. »

Je le fais pour ces instants magiques-là.

Si un jour *Major Mouvement*, et tout ce que j'ai créé, venait à s'effondrer pour n'importe quelle raison, soyez sûr que je serais heureux de recommencer depuis le début, car je sais au fond de moi que toute l'énergie que je déploie dans ce projet (sous toutes ses formes) représente autant d'instant magiques qui se créent quelque part.

Et ça, vous n'imaginez pas à quel point ça me rend heureux.



Remerciements

Je tiens à remercier ma femme sans qui je ne suis rien.

Ma fille et mon fils pour le nouveau monde qu'ils m'offrent chaque jour.

Mes parents qui ont fait de moi un adulte bien dans ses pompes.

Mon frère qui m'a toujours poussé à donner le meilleur de moi-même.

Ma famille et mes amis qui sont à mes côtés depuis plus ou moins toujours, et qui, malgré la distance, savent toujours rester proches.

À l'ITMP, qui fait de moi un kiné compétent.

Je pense aussi à toutes ces personnes qui ont contribué de près ou de loin à la création de ce livre. Vos conseils, vos histoires et vos expertises m'ont aidé tout au long de ce travail qui résume DIX ans de carrière.

Merci à toute l'équipe de Tonsor & Cie pour la barbe, les cheveux et les vêtements.

Merci à *4trainer* pour l'équipement sportif.

Enfin, j'ai une pensée pour tous mes patients, qui chaque jour me poussent à essayer d'être quelqu'un de bien.

Hachette Livre, 58 rue Jean Bleuzen 92178 Vanves Cedex

Photogravure Quadrilaser

Dépôt légal : septembre 2020

ISBN : 978-2-501-15612-7

5684754/01