VANITYSTRONG

Comment reprendre le sport après une longue pause sans essayer de « rattraper » le temps perdu

La plus grande erreur commise après une longue interruption d'activité physique est de vouloir prouver que cette pause n'a jamais eu lieu.

La plus grande erreur que les gens commettent après une longue pause sportive est de vouloir prouver que cette interruption n'a jamais eu lieu.

Ils reprennent les poids qu'ils utilisaient il y a deux ans.

Ils courent la même distance qu'auparavant.

Ils s'entraînent six jours par semaine parce qu'ils se sentent coupables de six mois d'inactivité.

Puis, les courbatures, la fatigue ou une blessure transforment ce retour en une nouvelle interruption.

Recommencer fonctionne mieux quand vous cessez d'essayer de rembourser le passé.

Votre ancienne condition physique compte toujours, mais elle n'est pas votre condition actuelle

L'expérience passée en entraînement peut aider.

Vous vous souvenez peut-être des schémas de mouvement. Vous regagnerez peut-être de la force plus rapidement qu'un pur débutant. Vous comprenez probablement ce qu'est un effort intense.

Mais votre charge d'entraînement actuelle doit toujours correspondre à votre capacité présente.

Si votre endurance cardiovasculaire, votre force ou votre mobilité ont décliné, faire semblant du contraire n'accélérera pas vos progrès.

La première semaine devrait sembler presque trop facile

L'objectif de la première semaine n'est pas la transformation.

L'objectif est de la terminer et de rester capable d'attaquer la deuxième semaine.

Un débutant qui reprend pourrait effectuer deux courtes séances de renforcement pour tout le corps et trois marches tranquilles.

Gardez des répétitions en réserve plutôt que de pousser chaque série jusqu'à l'échec.

Choisissez des poids que vous contrôlez.

Terminez vos séances avec le sentiment que vous auriez pu en faire plus.

C'est de la retenue, pas de la faiblesse.

Reconstruisez votre force avec des schémas de mouvement simples

Un programme de reprise n'a pas besoin de 18 exercices.

Utilisez un squat ou un lever de chaise, une charnière de hanche, une poussée, un tirage, un transport et un exercice de gainage.

Deux séries par mouvement peuvent suffire initialement.

Augmentez progressivement le poids, les répétitions ou les séries sur plusieurs semaines.

Il est recommandé aux adultes de pratiquer des exercices de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine, et commencer doucement avant de viser cet objectif est approprié pour les personnes inactives.

Travaillez le cardio séparément

La marche est l'un des outils les plus simples pour restaurer l'endurance.

Commencez par une durée que vous pouvez répéter.

Cela peut être 10 minutes.

Cela peut être 30.

Le chiffre importe moins que sa pertinence par rapport à votre condition actuelle.

Avec le temps, augmentez la durée, l'allure ou la fréquence.

L'objectif de santé publique à long terme est d'au moins 150 minutes d'activité aérobique modérée par semaine, mais les personnes inactives sont encouragées à commencer par de plus petits volumes et à progresser.

Les courbatures ne sont pas un score

Une séance ne devient pas plus efficace parce que monter les escaliers est un calvaire le lendemain.

Certaines courbatures peuvent survenir lors de la reprise. Des douleurs sévères qui perturbent régulièrement la vie normale signifient généralement que la séance a dépassé ce qui était nécessaire.

Un bon plan de reprise laisse de la place à l'adaptation.

Adoptez un état d'esprit sur six semaines

Les semaines une et deux servent à être présent.

Les semaines trois et quatre servent à augmenter progressivement le travail.

Les semaines cinq et six sont le moment où vous commencez à vous entraîner plus normalement.

Cette progression est généralement plus productive qu'un premier lundi héroïque suivi de dix jours de récupération.

Et si vous manquez une autre semaine ?

Reprenez.

Ne vous punissez pas.

Vous ne perdez pas votre identité de personne active parce que la vie interrompt votre emploi du temps.

Une forme physique qui ne fonctionne que lorsque la vie est parfaite n'est pas une forme de fitness très utile.

Exemple de structure de reprise

Semaines une et deux : deux jours de renforcement, trois marches faciles.

Semaines trois et quatre : deux ou trois jours de renforcement, trois marches modérées ou séances de cardio.

Semaines cinq et six : trois jours de renforcement si la récupération est bonne, plus du cardio adapté à vos objectifs.

Chaque étape peut être ajustée.

Toute personne reprenant après une maladie, une chirurgie, une grossesse, une blessure ou une pathologie chronique importante peut avoir besoin des conseils d'un professionnel avant de suivre un plan de reprise générique.

La motivation vient après les preuves

N'attendez pas de vous sentir comme votre "ancien vous".

Collectez des preuves que vous redevenez actif.

Terminez le premier entraînement.

Allez marcher.

Répétez l'opération la semaine suivante.

La confiance naît généralement des actions accomplies.

Sources et lectures complémentaires

Ces références appuient les déclarations sur la santé et l'activité physique de cet article. Aucune source ne cautionne VanityStrong, ses produits ou ses programmes.

U.S. Office of Disease Prevention and Health Promotion - Physical Activity Guidelines Q&A — https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical-
Healthy People 2030 - Aerobic and Muscle-Strengthening Activity — https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase

Prochaine étape VanityStrong : commencez par le programme gratuit Beginner Restart, puis utilisez le Fit Quiz pour passer à un plan plus long comme Women's Reset 30 ou Men's Reset 30.

Faire le Fit Quiz

Liens de ce guide

Lire ce guide en ligne (version accessible) — https://vanitystrong.com/fr/articles/how-to-start-exercising-again-after-a-long-break

Voir les programmes — https://vanitystrong.com/fr/programs

Centre d'aide — https://vanitystrong.com/fr/support

VanityStrong propose une éducation au fitness et au bien-être général, et non un diagnostic ou un traitement médical. Les besoins individuels varient. Consultez un professionnel de santé qualifié lorsque cela est approprié.