



# SPORT

## UNA RIPRESA PIAN'PIANINU

ENTRE BIGOREXIE CONTRARIÉE, PRESSION DES RÉSEAUX SOCIAUX ET APPEL DU CANAPÉ, NOTRE CŒUR A LONGTEMPS BALANCÉ. ALORS QUE S'APPROCHE L'HEURE DU DÉCONFINEMENT, QUE VONT DEVENIR LES NÉO-PRATIQUANTS ?

COMMENT ASSURER UNE FIN DE SAISON SANS RISQUE POUR LES AMATEURS ET LES PROFESSIONNELS ? POUR LE DOCTEUR GILLES TESTOU, MÉDECIN DU SPORT, AU-DELÀ DES ENJEUX SPORTIFS ET ÉCONOMIQUES, AU-DELÀ DE L'ENVIE ET DE LA PERFORMANCE, LE FACTEUR TEMPS RESTE ESSENTIEL.

Par **Caroline Etti**



**Il semble que le confinement aura eu au moins le mérite de faire découvrir le sport à nombre d'entre nous...**

Le confinement a probablement eu des effets sur certains profils et notamment sur les personnes qui jusque-là ont eu tendance à privilégier la sédentarité. Le

confinement a entraîné un isolement et face à cet ennui collectif, nous avons été en recherche d'activités. Certains se sont orientés vers le sport qui à la fois est chronophage et permet une dépense d'énergie. Le problème pour ceux qui ne sont pas sportifs est qu'ils ne maîtrisent pas la technique. Plus l'activité est violente ou traumatisante comme les pompes, steps, les accélérations sur une courte distance, plus le risque de douleurs ou de blessures est élevé. Surtout que le confinement limite la variété des mouvements et la répétition des mêmes mouvements toute la journée ou plusieurs jours par semaine n'est jamais très bénéfique.

**Si plusieurs études ont révélé que les Français faisaient moins de sport en confinement, effet loupe des réseaux sociaux oblige, on a vu se multiplier les cours de sport, tutos et challenges. Est-ce une fausse bonne idée ?**

D'une manière générale, c'est une bonne chose. Néanmoins ceux qui créent ce type de programmes ne connaissent pas les capacités



# SANTÉ

réelles de ceux qui vont s'y essayer. Ils ne sont pas là non plus pour les coacher en live. Les exercices peuvent ne pas être adaptés, la séance mal dosée... Par exemple, le cross-fit est envisageable pour les sportifs confirmés mais débiter avec ça dans son appartement, c'est un mauvais scénario. Si c'est trop excessif en termes de volume ou d'intensité, c'est effectivement une vraie fausse bonne idée. Il vaut mieux privilégier le vélo d'appartement, le yoga ou la marche rapide. Des activités moins agressives pour éviter les douleurs articulaires, musculaires ou tendineuses.

## **Le plus difficile pour ces grands débutants sera de continuer l'effort après le confinement...**

Il ne faut pas se bercer d'illusions. Beaucoup retourneront à leur routine. Pour les autres, il faut espérer qu'ils auront pris goût à l'activité physique ou aux choses simples du quotidien comme monter les escaliers ou la marche à pied. D'autant plus qu'on sait maintenant que les personnes en surcharge pondérale sont particulièrement sensibles au virus.

## **Comment les sportifs réguliers doivent-ils négocier leur reprise ?**

La reprise, la ré-athlétisation des sportifs, se situe autour des quatre semaines et ce, même si l'entretien physique a continué pendant le confinement. Le rythme a été insuffisant. Le manque d'espace, la pratique peut-être irrégulière, le geste technique approximatif, tout cela complique une reprise grandeur nature. Le sport a ceci d'injuste qu'on peut perdre notre condition physique en deux, trois semaines à peine alors qu'il faut plusieurs semaines voire plusieurs mois pour atteindre un certain niveau. Ceci vaut pour les sportifs professionnels comme pour les sportifs amateurs qui méritent autant d'attention. Il est essentiel de ne pas les lâcher dans la nature sans surveillance après le confinement.

## **Vous intervenez depuis de nombreuses années auprès de l'équipe de volley-ball du GFCA ainsi qu'au CSJC pour différentes sections du Pôle Espoir, vous avez été le médecin de l'équipe de l'ACA pendant 21 ans. Disposez-vous de plus d'informations concernant la reprise des différents championnats ?**

Les saisons de volley-ball et de football sont bien arrêtées et les jeunes du Pôle Espoir foot, judo et hand-ball sont toujours en attente

d'une décision. Nous allons nous réunir avec tous les intervenants dans les prochains jours (après le bouclage de notre numéro NDLR) pour organiser une éventuelle reprise. Beaucoup de questions restent encore sans réponse : si la compétition s'arrête, doit-on remettre les jeunes à l'entraînement ? Devons-nous attendre septembre ? Comment détecter ceux susceptibles d'intégrer le Pôle pour la prochaine saison ? Tout cela est assez complexe.

## **E n cas de reprise et selon les disciplines, les organismes seront mis à rude épreuve... ?**

C'est l'équivalent d'une reprise de saison pour les sportifs de haut niveau. Même si certains ont accès à des outils connectés très performants, le confinement ne sera pas sans conséquence. Le risque est effectivement un peu supérieur à d'habitude. Surtout que les sportifs reprendraient pour le sprint final. Il n'y a plus de temps pour tester des choses. Les entraîneurs aligneront les compositions d'équipe optimales pour atteindre leur objectif principal. Des bilans médicaux seront de toute façon pratiqués. Peut-être faudra-t-il y ajouter un examen sérologique pour le Covid-19 ? Les règles sanitaires seront toujours en vigueur mais leur efficacité est-elle optimale quand on parle de sport de contact, même à la rentrée ? Le sport et les sportifs apprendront à vivre avec ces contraintes. De toute façon, il y a tellement d'intérêts en jeu que tout le monde s'adaptera. Et il y aura toujours des mécontents.

## **P ensez-vous qu'il y aura un avant et un après coronavirus ?**

L'avant/après dans le milieu du sport sera principalement lié aux problèmes économiques. Toutes les structures, les clubs, amateurs ou professionnels, ont été impactés lourdement. Plus largement, il faut avoir conscience que le déconfinement interviendra assez rapidement. Cette parenthèse nous aura permis d'apprécier le prix de la liberté. Rien n'est jamais acquis et la crise nous aura poussés à relativiser beaucoup de choses, c'est là l'essentiel. Les héros ne sont pas obligatoirement là où on les attend, pas toujours au centre des stades. Les anonymes d'autrefois sont devenus les héros d'aujourd'hui. À quand un prix Nobel de Médecine plus connu qu'un attaquant de football ? PDC