

Se remettre au sport à la rentrée

Publié le 01/09/2020

|
4 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

sportif lançant ses chaussures

La reprise d'une activité physique doit s'aborder comme une transition avec la période de repos afin d'éviter tout risque de blessure, de fatigue ou de perte de motivation. Quelques recommandations pourraient vous être utiles avant de vous remettre au sport à la rentrée.

Avant la reprise

- **Programmer un examen médical**

Une consultation médicale est recommandée voire exigée la plupart du temps dans les organisations sportives. Il permet de faire le point entre autres sur vos antécédents médicaux et chirurgicaux, ainsi que sur votre pratique sportive passée pour identifier des risques potentiels et définir votre aptitude au sport que vous souhaitez exercer.

- **Faire le point sur votre matériel sportif**

Le choix d'un matériel sportif de qualité est essentiel pour ne pas occasionner des blessures sur le long terme. A la rentrée, c'est l'occasion de faire le point par exemple sur vos baskets : sont-elles adaptées à votre pratique sportive ? Sont-elles usées ? Le poids corporel, le style de course et la surface sur laquelle vous courez va déterminer l'usage de vos chaussures. En général, il est conseillé de ne pas dépasser 1000 km de course pour une même paire de chaussure.

- **Adapter votre alimentation**

Pour être au meilleur de soi-même, il est important de respecter une bonne hygiène de vie et une alimentation adaptée aux besoins de votre organisme. Ainsi, il faut s'accorder à privilégier dans vos menus journaliers des produits alimentaires complets, sains et digestes, vous apportant macronutriments et micronutriments nécessaires au bon fonctionnement de votre organisme : légumes et fruits frais, céréales et produits céréaliers peu ou non raffinés, huiles végétales de qualité...

Les besoins de l'organisme augmentent avec l'activité sportive d'où la nécessité d'un apport spécifique avant, pendant et après l'effort. A la reprise d'une activité, on insiste après l'effort avec une boisson de récupération telle que [NUTRARÉCUP](#) pour reconstituer ses stocks énergétiques et rétablir une fonction musculaire normale, grâce entre autres, aux glucides présents, ainsi qu'aux protéines, à la vitamine B6 et au potassium.

Les erreurs à éviter pendant l'entraînement

- **Avoir un excès d'optimisme**

La rentrée est le moment idéal pour réfléchir au meilleur moyen d'optimiser l'entraînement, d'oser prendre de nouvelles directions. Attention cependant à ne pas trop en demander à votre organisme.

Afin d'éviter des risques de blessures, il est prudent d'augmenter progressivement la durée, l'intensité et la fréquence des entraînements. Durant la première semaine de reprise, on conseillera en effet d'adopter un rythme où l'on ressent une aisance respiratoire totale. La deuxième semaine inclura une ou deux séances légèrement plus poussées. Ce n'est qu'à la troisième semaine que vous pouvez retrouver un rythme d'entraînement plus habituel.

- **Confondre persévérance et pénibilité**

Courir doit rester un plaisir. Éviter de pratiquer une activité sportive à contrecœur, il est tout à fait normal de ressentir un manque de motivation de temps en temps. Cependant, si ce sentiment revient de manière récurrente, questionnez-vous sur les objectifs que vous vous êtes fixés, sont-ils vraiment réalisables ?

Ne vous privez pas d'une sortie en groupe, courir entre amis par exemple, renforce les motivations et aidera à fixer des objectifs communs. Vous pouvez également changer régulièrement de parcours pour éviter la monotonie.

- **Négliger son hydratation**

Un point-clé est l'hydratation qui doit être adaptée avant, pendant et après l'effort afin d'assurer un équilibre hydrique corporel optimal, synonyme de performance. Une diminution de 2% du poids corporel entraîne une diminution de la capacité de performance chez l'athlète de 20%. N'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater !

Trouver des sports complémentaires

Pour booster vos performances, vous pouvez opter pour le choix d'un sport complémentaire. Voici quelques activités à titre d'exemple :

La **natation** est un excellent sport complémentaire à la course à pied. Elle permet d'améliorer sa respiration et la synchronisation des mouvements, sans pour autant générer de stress musculaire.

Dans la catégorie des sports aquatiques, on trouve également l'**aquafitness** (exercices de renforcement en piscine), l'**aquarunning** (course à l'aide d'une ceinture de flottaison), l'**aquajogging** (tapis de course dans l'eau) et l'**aquabiking** (vélo immergé dans l'eau).

Le **vélo** permet de développer la puissance des membres inférieurs et peut être réalisé sur des temps longs. Peu traumatisant, il est particulièrement intéressant dans les périodes de reprises d'un sport.

Le **roller** est un sport convivial que l'on peut réaliser également en famille. Il développe notamment les fessiers (muscles propulseurs dans une foulée), mais également les réflexes, la souplesse et l'équilibre.

[Découvrez notre gamme de compléments alimentaires pour les sportifs](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom <input type="text"/>
Votre nom <input type="text"/>
Envoyer à <input type="text"/>
Message <input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Découvrez d'autres articles