

Reprendre le sport après une longue période d'inactivité

Le Covid-19 a bouleversé les agendas des sportif-ve -s. Que l'on soit de très haut niveau, professionnel-le-s ou de loisirs, après des semaines de confinement, comment envisager la reprise sportive après ces mois d'inactivité ? Reprendre le sport en douceur, préparer votre corps à retrouver la forme, le tout sans risque de blessure.

Deux cas se présentent pour la reprise de l'entraînement :

VOUS AVEZ EU LA COVID-19

Vous vous sentez apte à reprendre le sport car vous êtes guéri et n'avez pas fait une forme grave entraînant des séquelles encore sensibles et réelles. Avant de reprendre, consultez votre médecin afin qu'il réalise un bilan médico sportif de non-contre-indication à la pratique des sports.

VOUS N'AVEZ PAS ÉTÉ MALADE MAIS CONFINÉ

En fonction du déconfinement progressif et en respectant les gestes barrières, la reprise doit être très progressive en veillant sur la bonne programmation des entraînements et sans se fixer des objectifs de performances.

PROGRAMME POSSIBLE

J-30

- Privilégiez des exercices de préparation physique généralisée comme [les échauffements](#) et vos exercices de récupération habituels. Pensez aux étirements.
- Travaillez vos sensations, l'équilibre et soyez attentif-ve à votre sensibilité vis-à-vis de votre système nerveux provenant des muscles, des articulations et des os.
- Testez-vous afin de mieux définir votre état de forme.

J-20

- Ajoutez des [exercices de renforcement musculaire](#) dans votre plan d'entraînement.

J-10

- Commencez le travail spécifique sur les zones qui sont habituellement sollicitées par votre sport (exemple : cheville, poignet, épaules...). Si besoin faites-vous aider par un-e kiné ou votre entraîneur-euse.

Jour J

- Privilégiez des séances courtes à faible intensité pour retrouver les sensations d'avant confinement. Ne vous fixez pas directement des objectifs correspondant à votre niveau avant la période d'arrêt.

J+10

- Reprenez votre programme d'entraînement habituel en vous fixant des objectifs réalisables !

N'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin pour adapter le programme à vos conditions.

FAISONS DU SPORT ENSEMBLE !