

## FORME

Parcours santé



AVEC LE CONCOURS DU DR XAVIER BIGARD, PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE MÉDECINE DE L'EXERCICE ET DU SPORT.

# Tous les chemins mènent au sport

Nés en Suisse il y a un demi-siècle, les parcours d'entraînement sportif en pleine nature sont nombreux dans notre pays. Pour en profiter au mieux, quelques précautions s'imposent.

Émilie Gillet

**Q**u'on les appelle parcours santé, Vita, sportif ou même CRAPA, le concept est le même et rassemble plus de 2 000 sites en France. Il s'agit de parcours en pleine nature, formant une boucle de 1 à 3 kilomètres en général, et où sont réparties différentes installations qui permettent de pratiquer la gymnastique (barres de traction, plan incliné, plots, barres parallèles...). Ces chemins sont régulièrement entretenus et les agrès, le plus souvent en bois, sont dégagés de tout obstacle afin de garantir la sécurité des utilisateurs. « On est ici complètement à l'opposé d'une salle de fitness. Ces parcours sont en plein air, situés dans des lieux

agréables, et gratuits ! Les ateliers qu'ils proposent sont faciles, pour peu qu'il y ait un minimum d'explications sur un panneau, par exemple », assure le Dr Xavier Bigard, président de la Société française de médecine de l'exercice et du sport (SFMES). De plus, ils proposent une activité physique complète : un travail d'endurance favorable à l'appareil cardiovasculaire et des exercices ciblés de renforcement musculaire, qui améliorent l'équilibre et la souplesse.

### Une pratique tous niveaux

Tout est possible : de la simple marche à pied sur un chemin sécurisé pour les moins sportifs ou ceux qui souhaitent se remettre progressivement à une activité physique, au véritable footing avec des ateliers de

musculature pour les plus actifs ou même la préparation des athlètes. « *L'important, c'est d'adapter son rythme, le nombre et la difficulté des exercices à son état de forme. Il ne faut surtout pas forcer si cela fait mal ou si l'on se sent essoufflé* », rappelle le Dr Bigard.

En ce qui concerne les équipements mis à disposition, un panneau décrit sur chacun d'eux le type d'atelier et les postures à suivre. Par exemple, des tables basses ou des plans inclinés permettent de travailler les abdominaux. Les instructions indiquent la bonne position pour ne pas se faire mal au dos : garder la tête bien alignée dans le prolongement du bassin et des épaules si l'on fait la planche. Un autre atelier peut proposer des barres au sol qu'il faut passer en marchant : à chaque foulée, il faut bien monter les genoux, garder le dos droit et aligné avec le reste du corps, contracter abdominaux et fessiers. On peut aussi trouver des marches ou des plots de différentes hauteurs, pour travailler l'équilibre : en montant ou en descendant, chaque saut doit être effectué pieds joints en s'aidant des bras, dos bien vertical et abdominaux contractés.

## “L'IMPORTANT, C'EST D'ADAPTER SON RYTHME, LE NOMBRE ET LA DIFFICULTÉ DES EXERCICES À SON ÉTAT DE FORME. IL NE FAUT SURTOUT PAS FORCER SI CELA FAIT MAL.”

*Dr Xavier Bigard, médecin du sport*

Quand les parcours sont bien faits, « *les panneaux précisent aussi le nombre de répétitions de l'exercice à effectuer en fonction de votre niveau sportif* », ajoute le Dr Bigard. Par exemple, tenir une planche sur les mains ou les avant-bras pendant 15 secondes pour les débutants, 30 secondes pour le niveau intermédiaire et une minute pour les plus entraînés.

### Bien préparé, bien équipé

Avant de se lancer, il convient de prévoir des chaussures de sport avec de bonnes chaussettes, des vêtements larges et confortables, si possible plusieurs couches pour s'adapter à la température ambiante et aux efforts fournis. « *On commence toujours par s'échauffer : dix minutes de marche rapide ou de course à petites foulées, avec des mouvements de moulinet des bras et des flexions du bassin et des genoux (squat).* »

Même si l'on transpire peu ou que l'on n'a pas soif, il est important de s'hydrater régulièrement. Si la durée totale de l'activité ne dépasse pas une heure, de l'eau suffit. Si l'on transpire beaucoup ou que l'activité se prolonge, on peut opter pour un mélange moitié eau moitié jus de fruit,



© Kikovic

## LE COUP DE POUCE DES RÉSEAUX SOCIAUX

Pendant cinq ans, des chercheurs du Massachusetts Institute of Technology (États-Unis) se sont intéressés aux données partagées par plus d'un million d'adeptes de la course à pied qui utilisaient une application dédiée sur leur smartphone – fréquences, durées, distances parcourues et interactions avec les autres utilisateurs. Conclusion ? Les gens courent davantage lorsque leurs « amis » courent aussi. Et quand ils constatent que ceux-ci courent plus longtemps ou plus rapidement qu'eux, ils augmentent leurs propres performances ! Autrement dit, faire de l'exercice pourrait bien être contagieux grâce aux réseaux sociaux et aux applications de partage des données sportives. C'est la première fois qu'une étude montre que des habitudes de vie ayant trait à la santé peuvent se propager grâce à ce type de communication. Reste à mieux en comprendre les modalités pour les étendre aux bons réflexes alimentaires ou à l'arrêt du tabac, par exemple.

agrémenté d'une pincée de sel, ce qui permet d'apporter un peu d'énergie et de compenser la perte en sels minéraux. « *Pour ce type de pratique sportive, nul besoin de boisson énergétique* (appelée aussi boisson sportive ou boisson de l'effort, *ndlr*) », estime le médecin.

En fin de parcours, une période de récupération active est nécessaire : dix minutes de marche rapide, sans autre exercice, afin de faire redescendre doucement le rythme cardiaque et de permettre aux muscles de se détendre. Les assouplissements sont inutiles. « *Cela n'a aucun effet sur le risque de courbatures le lendemain*, explique le Dr Bigard. *Au contraire, cela favorise les étirements ou les contractures musculaires.* »

Il n'existe pas de sites Internet ou d'applications listant de façon exhaustive ces équipements en France. Mais la plupart sont recensés sur le site [www.parcours-sportif.fr](http://www.parcours-sportif.fr). On peut aussi se renseigner auprès des mairies et des offices du tourisme.