



## De l'endurance à la PPG ...

Francine de Pachtere, MNS2

### 1) Comment ça marche ?

L'activité physique se scinde en plusieurs types d'exercices et d'entraînements : endurance, endurance fondamentale, endurance de force, puissance, PMA, force, Préparation Physique Générale (PPG), Interval Training, Fractionnés, Stretching, Assouplissements, Renforcement musculaire, Musculation, Cardio ... autant de variations utilisant des processus physiologiques et métaboliques différents et tous autant utiles à l'organisme pour rester en bonne santé.

Cependant, il est fondamental d'adapter les démarches aux besoins prioritaires ou contraints des individus. En effet, chaque personne a un profil, une morphologie, un parcours, une vie quotidienne particulière, présente des priorités de prise en charge spécifique pour une période de vie précise.

A la fin du 20<sup>ème</sup> siècle, se sont développées de nombreuses pathologies métaboliques dont l'obésité et le diabète induisant des risques de maladies cardio-vasculaires importants. Cette augmentation majeure et problématique pour toute la société est en grande partie liée au manque d'exercice physique. Au début du siècle dernier, les personnes n'avaient pas le confort des voitures, trains, avions, électricité, eau courante .... Et étaient dans l'obligation vitale d'utiliser les jambes comme moyen de locomotion, de porter l'eau des puits avec des seaux, les bras pour les lessives .... De l'exercice physique « obligatoire » pendant des siècles et des siècles. Ce que le modernisme a limité au maximum tandis qu'il a créé « le sport » ... ce qui compense ... ou pas !



L'endurance est un type d'exercice souvent utilisée pour accentuer une démarche de retour à un poids de forme ou d'amincissement. Ce type d'exercice tend à déstocker la masse grasse en utilisant l'énergie issue des lipides enserrés dans les adipocytes ou cellules du tissu adipeux. Certains niveaux d'exercices particuliers et ciblés peuvent augmenter la capacité d'endurance et la capacité à utiliser l'oxygène, la VO2max. L'endurance fondamentale et l'endurance de force développent les capacités cardiorespiratoires et métaboliques sur la durée et les exercices longs à basse ou moyenne intensité, mettant en œuvre la filière aérobie, le processus métabolique de lipolyse et une grande dépense calorique.

La PPG, quant à elle, sert plus à augmenter la force, l'explosivité, le volume musculaire, la réactivité, le nombre de fibres musculaires, mais aussi, la souplesse articulaire, l'équilibre, le gainage, le retour veineux, l'amplitude gestuelle, la proprioception

### 2) Ce que l'on peut faire pour réussir.

Afin de recréer une habitude d'activité physique, positive pour une santé durable, il est utile de commencer ou recommencer en douceur quel que soit le type d'entraînement souhaité. Choisir par priorités, les types d'exercices les plus adaptés aux besoins de santé permet d'engager des dynamiques physiologiques positives et d'améliorer par la même la motivation, la régularité, l'assiduité, le plaisir autant que les aptitudes physiques et cognitives. L'engagement permet aussi le lien social.

L'endurance se travaille grâce à des exercices de durée assez longue, à faible intensité, dans un premier temps. Ceci permet de dialoguer en bonne compagnie et d'échanger lors de promenades, marches, randonnées ....

Dans un second temps, fractionnés, techniques de développement de la VO2 ... pourront être utilisés. Les exercices de PPG, renforcement ou de musculation doivent être individualisés afin de monter en puissance peu à peu et sans blessures.



### 3) En pratique – exemple concret de pratique

#### Progressivité

Créer 3 séances par semaine puis 4 sur les premiers mois de reprise ou de début d'une activité physique en alternant l'endurance et la PPG améliore la condition physique de façon significative. Y adjoindre une nutrition personnalisée optimisée donne de très bons résultats dans les démarches santé telles que : perte de poids, régression des diabètes de type 2, diminution de la dépression, limitation de l'usage des antalgiques, diminution des rechutes de cancers.

L'entraînement permet d'optimiser la VO2max et d'exprimer à plein la capacité d'endurance, paramètre physiologique qui semblerait être une caractéristique héréditaire plus ou moins exprimée.

Toujours garder des journées ou périodes de repos, variables en fonction de l'intensité, des durées ou de la charge d'entraînement, est tout aussi fondamental que d'avoir une activité physique quotidienne. Les boissons de l'effort hydratent, compensent les pertes en minéraux et vitamines, limitent l'inflammation et préservent l'immunité et la qualité de la muqueuse intestinale.

#### Endurance

Un entraînement classique, en fonction de l'expérience sportive, est supérieur à 45 minutes, sur des fréquences cardiaques entre 40% et 55% de la fréquence cardiaque maximale. Plus la durée augmente, plus l'intérêt est grand à condition de comprendre comment se nourrir et s'hydrater avant, pendant et après. Passer peu à peu de 2 séances à 4 séances par semaine présente un intérêt d'autant plus grand que l'objectif est lié à la perte de poids ou l'optimisation de la capacité d'endurance pour les longues distances. Augmenter peu à peu les durées, difficultés pour aller vers des randonnées de 6 à 8 heures est gage d'augmentation de l'espérance de vie.

La lipolyse peut être optimisée en pratiquant un exercice d'endurance à jeun.

Cependant quel que soit l'objectif, la nutrition post-effort doit être composée de façon à régénérer fibres musculaires, restaurer l'équilibre hydrique et acido-basique, les statuts en antioxydants ...

Nutrition classique en endurance : Consommer en période d'entraînement 1 part de légumes égale à la part de féculents à chaque repas est conseillé ainsi qu'1/3 de féculents et 2/3 de légumes en période de repos. Les minimas quotidiens en endurance sont : 5 à 8 parts de fruits et légumes, 0 à 2 produits laitiers, et 2 à 4 parts de protéines sans oublier les huiles, graisses et oléagineux à 2 à 4 parts.

#### PPG

Plusieurs types d'exercices s'appliquent pour le gain de force, de puissance ou de volume musculaire. Le nombre de répétitions d'un mouvement, la charge utilisée, les temps de récupération entre les mouvements ou entre les séries sont autant de paramètres à ajuster à chacun avec l'aide d'un professionnel.

La progressivité est absolument de mise pour éviter les blessures.

De la même façon que pour d'autres types d'exercices ou de séances, la nutrition post-effort est un outil à connaître et appliquer.

### 4) Pour aller plus loin...

Retrouvez d'autres articles sur [www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)

