



LA PRÉPARATION PHYSIQUE de L'ADULTE (2 pages)

Par Jacinthe Hovington, M.Sc., consultante en promotion de la santé

Pourquoi se préparer physiquement ?

Être en forme pour
jouer au soccer!

Le soccer est un sport qui exige une bonne forme physique, incluant un système cardiovasculaire efficace et un système musculo-squelettique fort, résistant et flexible. Il importe de se mettre en forme pour jouer au soccer et non de jouer au soccer pour se mettre en forme, **surtout chez l'adulte !**

Ce qu'il faut savoir

- Une saison de soccer, ça se prépare à l'avance !
- Le soccer implique plusieurs composantes de la condition physique qu'il est **essentiel** de développer pour prévenir des blessures, des accidents et mêmes des événements graves, surtout chez l'adulte.
- En d'autres termes, un bon joueur de soccer est capable de jouer tout son match sans s'épuiser, faire des sprints et récupérer rapidement, supporter la chaleur, ne pas subir d'inconfort et ne pas se blesser. **Est-ce votre cas ?**
- À partir de la quarantaine, les risques de problèmes cardiaques s'installent peu à peu.
 - Si vous présentez un ou des facteurs de risque, l'idéal serait d'en parler à votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice ou le soccer ;
 - Si vous avez un problème connu (ex : angine, infarctus, hypertension artérielle, diabète), demandez à votre médecin si vous pouvez jouer au soccer ;
 - Si votre médecin est d'accord ou si vous n'avez pas de problème cardiaque connu, ni de symptômes, vous pouvez commencer à vous préparer.
 - **Symptômes cardiaques :**
 - ♥ Douleur dans la poitrine, généralement sous forme de serrement, qui peut irradier dans les bras, les épaules, le cou et le dos.
 - ♥ Apparaît généralement à l'effort et disparaît au repos.
 - ♥ Dure quelques minutes.
 - ♥ Palpitations
 - **Facteurs de risque cardiaques :**
 - ♥ Homme de 45 ans et plus, Femme de 55 ans et plus
 - ♥ Père, mère, frère ou sœur ayant eu un problème cardiaque avant 60 ans
 - ♥ Tabagisme actif ou arrêt récent
 - ♥ Cholestérol anormalement élevé
 - ♥ Diabète
 - ♥ Hypertension artérielle (Pression artérielle anormalement élevée)
 - ♥ Sédentarité
 - ♥ Obésité (surtout au niveau de l'abdomen)

Ce qu'il faut faire

- Avoir l'accord de votre médecin au besoin ;
- Si vous avez été sédentaire durant l'hiver, que vous vous sentez moins en forme ou que vous avez pris du poids, vous devez absolument commencer à **vous entraîner avant** la saison estivale, donc au printemps.
- Commencer par le **Cardio** en augmentant progressivement la durée puis l'intensité, selon votre niveau de départ et votre tolérance (Par exemple, pouvoir converser durant l'effort) :
 1. Marche rapide
 2. Marche en alternance avec jogging léger (Ex : 3 minutes/1 minute)
 3. Jogging modéré, en continue (20 à 30 minutes)
 4. Jogging modéré en alternance avec des sprints (Ex : 3 minutes/ 30 secondes)
 - 3 à 5 fois par semaine, de 20 à 45 minutes.
- Ajouter des séances de **muscultation**, axées sur le travail des quadriceps (devant les cuisses), des ischio-jambiers (derrière les cuisses), des mollets, des fessiers et des abdominaux (ces derniers permettent de stabiliser le tronc lors des bottés, par exemple, et de prévenir les maux de dos) ;
 - 3 séances de 15 à 30 minutes par semaine
- Ajouter des séances d'**étirement**. Dès l'âge de 30 ans, nos articulations perdent en flexibilité et sont plus prédisposées aux blessures. Des exercices d'étirement réguliers permettent de maintenir la force, la résistance et la flexibilité nécessaires.
 - 3 séances de 15 à 30 minutes par semaine
 - Étirements lents, sans douleur, sans petits coups
- Penser échauffement et étirements avant un entraînement ou une partie de soccer s'avère essentiel pour préparer le corps à l'effort qui suivra.
- Bien s'alimenter, s'hydrater adéquatement et prévenir les blessures sont aussi nécessaires. Consulter les fiches à cet effet.

Entraînement type

Séance type d'entraînement

1. Échauffement	Marche / Jogging léger	5-10 minutes
2. Étirements	Exercices au sol et/ou debout pour ischio-jambiers, cuisses, mollets, hanches, etc.	10-15 minutes
3. Cardio	Marche, marche-jogging, jogging-sprints Toujours débuter et terminer par la marche lente. La marche et le jogging sont à privilégier car spécifiques au soccer.	30-45 minutes
4. Muscultation	Exercices pour les quadriceps, ischio-jambiers, mollets, abdominaux, dorsaux, fessiers, etc.	15-30 minutes
5. Étirements	Principalement les muscles sollicités durant l'effort	10 minutes
6. Retour au calme	Relaxation, marche lente, etc.	5 minutes

Sources de référence :

- <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/07paap-fra.php>
- <http://www.csep.ca/Francais/view.asp?x=898>
- Livre sur les étirements (soccer) : Stretching- de Bob Anderson. Édition Quebecor

Note : Ce document a été rédigé en toute bonne foi et ne diminue en rien la responsabilité du lecteur et de l'utilisateur des conseils contenus de ce document d'être vigilant aux situations d'allergie ou d'intolérance, alimentaire ou autre. En cas de doute, il est fortement recommandé de consulter une ressource médicale compétente.