

AVEC



10

ENTRAÎNEMENT FAMILIAL ET TRIATHLON... C'EST POSSIBLE !

Le triathlon de Paris 2010, c'était le 18 juillet. Auparavant, je passais 15 jours de vacances familiales dans les Landes en tentant d'adapter mon entraînement. Récit.

PAR LE DOCTEUR STÉPHANE CASCUA, MÉDECIN DU SPORT.

Si le sport quotidien est de mise, un agréable compromis s'impose et un peu de créativité est obligatoire ! Il faut intégrer mon épouse et mes 2 enfants de 12 et 14 ans aux activités ! Le programme se doit d'être ludique afin que la petite famille se fasse plaisir. Dans ces conditions, il est probable que cette « culture sportive » soit à l'origine d'une pratique assidue de nos chérubins lorsqu'ils seront adultes... au grand bénéfice de leur santé ! Cependant, les séances doivent rester efficaces car l'échéance approche ! Alors, je me creuse la tête ! Peut-être pourrez-vous y glaner quelques idées ?

DES IDÉES FAMILIALES ET SPORTIVES !

Les longues pistes cyclables se prêtent bien aux grandes balades à

vélo. Pour corser la difficulté, je prends le tandem et ma fille s'installe à l'arrière. Régulièrement, elle m'interpelle : « Papa, je suis fatiguée, je vais mettre les pieds sur le cadre ! ». Je termine souvent ces promenades par 10 minutes de course, c'est vite fait mais bien utile pour travailler les transitions. Nous pratiquons le « Bike and Run ». Nous partons avec un vélo pour deux. Dans chaque équipe, le meilleur court un peu plus et fractionne. La petite famille se tire la bourre et s'amuse... en fait, nous restons souvent ensemble. Et puis, je sollicite encore mon aptitude à changer de discipline. Alors que les enfants jouent dans la piscine, j'effectue une séance de fractionnés courts dans ce petit bassin. À plusieurs reprises, je nage en combinaison dans le lac de Soustons ou de Léon et la petite

famille suit en canoë. Je paye aussi. Le geste sollicite les bras en alternance, peaufine les appuis aquatiques. Il faut entrer et sortir de l'eau en douceur, sans se battre avec le lac ! Tiens, ça me rappelle le crawl ! Parfois, je m'échappe pour une laborieuse séance au « seuil » en courant ou à V.T.T. en solitaire. Je prends soin de serrer les cale-pieds pour monter un peu les genoux et retrouver l'ergonomie des pédales automatiques de mon vélo de route resté à Paris. Ça marche ! Je sens l'arrière de mes cuisses travailler quand je plie les genoux ! La randonnée se prête aussi très bien au travail foncier, surtout s'il y a du relief. Nous allons grimper la Rhune, cette petite montagne du Pays basque haute de 900 mètres. Pour que nous restions ensemble, c'est moi qui prends le gros sac à dos avec les

PRÉPARER UN TRIATHLON, GRÂCE AU TANDEM, AU « BIKE AND RUN », AU KAYAK, À LA RANDONNÉE ET À D'AUTRES SÉANCES FAMILIALES, C'EST POSSIBLE ET TRÈS SYMPA !



bouteilles d'eau. Ainsi, les enfants crapahutent plus vite que moi ! Fiers d'avoir atteint le sommet, les enfants négocient la descente par le petit train à crémaillère. Accordé pour tout le monde !

DES « RÉCUPÉRATIONS » FAMILIALES, C'EST POSSIBLE !

La vie familiale – j'allais dire les « contraintes familiales » – ne favorisent pas toujours la récupération. Qu'importe ! Accentuer la charge de travail est impératif pour progresser ! Alors, au lieu de prolonger une séance solitaire, pourquoi ne pas la réduire et enchaîner sans ménagement avec une activité différente ?... Notamment avec les enfants ! Plusieurs fois à peine changé, je pars au golf avec mon fils, il adore ça ! Ce n'est pas très physique, mais en remplacement du transat, ça creuse la « décompensation », ça contribue à l'entraînement ! Quand mes garnements me proposent l'accrobranche, je décline l'invitation, j'ai trop peur de me casser à quelques jours d'une compétition ! Bien m'en a pris ! Je me contente de les admirer béatement... c'est impressionnant ! Les

vacances, c'est l'occasion de peaufiner la récupération. Je finis les entraînements sous la chaleur quelques minutes dans une piscine fraîche. Tout le monde y prend plaisir. On peut enchaîner avec un long bain tiède avec huiles essentielles et sels de mer... une vraie thalasso improvisée ! Des séances faciles dites de « récupération active », rythment obligatoirement toute bonne préparation, notamment à l'approche de l'épreuve. Elles sont véritablement l'occasion de se bouger tranquillement à cadence familiale. Les balades sont plus cool et moins longues. C'est sympa aussi !

HOMMAGE AUX DAMES !

Somme toute, si bon nombre d'hommes parviennent à faire du sport régulièrement, c'est grâce aux femmes ! À l'arrivée des compétitions, les dames devraient, elles aussi, avoir une médaille et un tee-shirt. Alors que monsieur nage, pédale, court ou frappe dans un ballon, elles assurent souvent la logistique familiale. Ma chance est déçue, mon épouse m'accompagne lors des épreuves ! Elle ne fait plus de compétition... mais elle est adepte du sport

santé-forme ! Et je cautionne ! En fait, elle fait plus que tolérer ma pratique, elle me comprend. Mieux encore, elle montre l'exemple ! Les études mettent en évidence que la poursuite de l'activité sportive des enfants à l'âge adulte est surtout corrélée à la pratique de la mère... plus qu'à celle du père ! Tout se passe comme si avoir un papa sportif était presque banal. Alors qu'une maman qui bouge caractérise plus franchement une « culture sportive familiale » influençant nettement l'assiduité à venir de sa progéniture. Bien sûr, elle soutient aussi les activités physiques du moment. Quand on sait que le surpoids entre 7 et 13 ans, accroît nettement le risque de crise cardiaque chez l'adulte, une épouse sportive, c'est formidable pour la santé des enfants !

MERCI AUSSI LA MÉMOIRE DU CORPS !

Ce programme sportif familial s'est révélé sympa et assidu. Mais peut-être a-t-il été un peu juste côté spécifique ! Le jour de la compétition, ça passe avec aisance : 2h46 pour 1 500 mètres de natation, 40 kilomètres à vélo et 10 à pied dont 4 fois le Trocadéro ! Le décor de la capitale est somptueux... Quelle féerie de nager dans la Seine, sous les plus beaux ponts de la Capitale ! Quelle griserie de pousser sur les braquets le long des quais de Seine ! Quelle joie de passer la ligne d'arrivée sous la tour Eiffel ! Le bonheur est complet ! Voilà des années que je m'entraîne un peu tous les jours en variant les sports. Je découvre avec satisfaction que j'encaisse sans souci de grosses sollicitations ! À force de répéter, mon organisme se souvient. La « mémoire du corps » s'est associée à quelques idées d'entraînements familiaux pour me permettre de finir cette belle épreuve !

“ Les études mettent en évidence que la poursuite de l'activité sportive des enfants à l'âge adulte est surtout corrélée à la pratique de la mère. ”