

## Chapitre 1

# Que signifie être en forme ?

La « forme » se définit comme le fonctionnement optimal et harmonieux de l'organisme dans son intégralité. Elle se manifeste au niveau articulaire, musculaire, cardio-vasculaire, respiratoire, métabolique, nerveux et psychique.

Elle consiste en la capacité de se « mettre en condition », c'est-à-dire de réunir toutes les conditions optimales, physiques et intellectuelles, pour pouvoir prétendre à la réalisation de ses objectifs. C'est donc la capacité à optimiser son état relationnel, sociofamilial et socio-économique.

La notion d'« état de forme » fait intervenir un certain nombre d'éléments subjectifs qui sont difficilement quantifiables ; si l'élément physique est mesurable, appréciable par un certain nombre de tests, l'état psychologique et l'état de motivation du sujet le sont beaucoup moins.

L'état de forme est ainsi la mise en jeu, en interaction étroite, de différentes composantes physiques et mentales : « *Mens sana in corpore sano* »<sup>1</sup>, et tout ira bien !

## Vers la mise en forme des aptitudes optimales nécessaires à l'activité sportive

Le sport est très souvent présenté comme un fait universel, un invariant culturel. Sous ses formes certes changeantes, il aurait été pratiqué à toutes les époques et sous toutes les latitudes. Selon ce point de vue, l'homme pratiquerait le sport spontanément, « naturellement », ce qui correspondrait à un « besoin naturel » de s'affronter.

---

1. Traduction : « Un esprit sain dans un corps sain. »

De nos jours, plus qu'un besoin d'opposition, il devient un besoin de santé. L'agence WHO (*World Health Organization*) – ou OMS (Organisation mondiale de la santé) – décide en 2002 de lancer une campagne mondiale de lutte contre l'inactivité physique : « Pour votre santé, bougez ! », et de créer en 2004 les Journées du sport solidaire menées dans le cadre de l'année européenne de l'éducation par le sport. En nous annonçant une réelle épidémie d'inactivité physique dans les années à venir, ces journées sont conçues dans un cadre d'information et de prévention. Cette recommandation est solidement étayée par les constatations figurant dans le « Rapport sur la santé dans le monde »<sup>1</sup> qui mentionne la sédentarité parmi les principaux risques contribuant à la morbidité et à la mortalité mondiales dues aux maladies non transmissibles.

On estime que la sédentarité générale est responsable : de 1,9 million de décès en 2000, de la perte de 19 millions d'années de vie ajustées sur l'« incapacité » chaque année, et environ de 15 à 20 % des cas de cardiopathie ischémique, de diabète et de certains cancers. La sédentarité influence le risque de maladie soit directement soit par l'impact qu'elle a sur d'autres risques majeurs, et notamment l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et l'obésité.

### En bref...

- On estime que plus de 60 % des adultes de par le monde ne sont tout simplement pas suffisamment actifs pour améliorer leur santé.
- Être en forme signifie être en bonne santé ou en bonne condition. Si nous reprenons le slogan de l'OMS, pour améliorer sa santé, il faut bouger ; donc pour être en forme il faut bouger. Que vous soyez sportif de haut niveau ou sédentaire, y a-t-il en fin de compte une grande différence ?
- Le sportif de haut niveau a pour but d'être « performant », le sédentaire de bouger. Si l'on relate les propos de la plupart des personnes questionnées sur leur objectif d'activités physiques, on remarque que les termes peuvent être différents, et parfois même leur sens.

1. Première parution en 1995.

## Forme et performance : deux notions de santé

Le mot « **performance** » vient du latin *per-formare*. C'est un état de forme optimal pouvant être mesuré ou apprécié, couplé à des adaptations spécifiques liées à un entraînement.

La **forme** est un état de santé (ou de toutes les fonctions physiologiques) d'une structure organique organisée dans un champ perceptif.

En fin de compte, être en forme ou performant reviendrait à dire la même chose : posséder toutes les aptitudes intervenant dans l'effort pour un fonctionnement optimal. À l'inverse, une méforme ou une contre-performance seront définies plutôt comme un état qui ne permet pas le fonctionnement optimal des aptitudes.

## Entraîner l'autre...

Par simple déduction, entraîner correspondrait au fait de guider la personne par les moyens et méthodes destinés à mettre en forme les aptitudes optimales nécessaires à l'activité physique demandée – que cette activité soit de haut niveau ou non.

Penchons-nous un instant sur la définition de quelques termes :

- **entraîné** : *gaieté franche et communicative ;*
- **entraînant** : *qui entraîne par sa vivacité communicative ;*
- **entraînement** : *préparation à une épreuve sportive ;*
- **entraîner** : *traîner avec soi ou emmener, conduire par la force, pousser à faire en exerçant une pression sur son esprit, s'exercer à ;*
- **entraîneur** : *celui qui est apte à emporter l'adhésion des gens.*

Notez qu'il subsiste des invariants, à savoir conduire et communiquer. À nous maintenant d'y rapprocher gaieté et adhésion des personnes.

En physiologie, s'entraîner signifie : mettre en jeu des situations suffisamment défavorables au corps afin qu'il puisse s'organiser pour s'adapter à la demande. Ainsi, **on n'adapte pas un sportif : on le rend adaptable à la contrainte, à l'effort**. On dit que l'entraînement engendre le désordre, et la récupération l'adaptation.

## La notion de limites

Pour certains, une performance n'existe qu'en fonction du dépassement d'une norme. Nous répondons à cela que celle-ci n'est déterminée que par une évaluation des capacités de la moyenne d'une population donnée. L'exploit que réalise la performance est ainsi toujours fonction du contexte humain dans lequel elle s'inscrit, et telle « performance » des siècles passés peut paraître d'une grande banalité et sans intérêt aujourd'hui.

Pour d'autres, tenter de repousser sans cesse les limites peut conduire à finir par les ignorer. Or, s'il est bien vrai qu'on ne saurait fixer celles-ci *a priori*, de façon arbitraire (l'histoire est faite d'usages devenus banals de ce qui apparaissait hier comme infranchissable), il n'en est pas moins vrai que, fondamentalement, la limite appartient à la définition même de la condition humaine.

Le dépassement des limites ne peut s'apprécier qu'en fonction des équilibres qu'il risque de perturber et de compromettre. Dans une nature et un monde de forces en mouvement, ces équilibres apparaissent souvent précaires. Hypertrophier une de leurs composantes et tenter de la pousser aussi loin que possible revient généralement à fragiliser l'ensemble, voire à le rompre et à prendre le risque d'effets inattendus, parfois pervers. Ceux-ci entraînent une surenchère et une fuite en avant qui peuvent se révéler dramatiques.

Cette notion de limite à la performance ou à l'état de forme optimale mérite quelques explications. Nous possédons tous des aptitudes plafonnées génétiquement ; ce plafond n'est pas toujours atteint, tout simplement en raison du fonctionnement limite de nos systèmes organiques. Ceux-ci, pour atteindre notre plafond, doivent être, d'une part, au maximum de leurs capacités et, d'autre part, intégré dans un mécanisme associatif bien huilé. Ainsi, nous ne pouvons aller au-delà de nos limites, c'est-à-dire celles déterminées par nos structures elles-mêmes (de manière naturelle, sans avoir recours à des techniques ou produits qui court-circuitent nos systèmes de régulation). Citons l'exemple de la VO2Max, qui est la capacité maximale à « appréhender » notre consommation d'oxygène – nous y reviendrons. Nous pouvons en revanche nous rapprocher de nos capacités maximales en développant les composants de nos qualités structurelles, c'est-à-dire les qualités intrinsèques de notre « machine humaine ».

Conseiller, planifier, construire une séance de (re)mise en forme nécessitent avant tout une compréhension de l'ensemble des paramètres régissant l'activité physique et sportive. Avant de donner votre premier coup de sifflet ou votre fiche d'entraînement, préservez-vous bien de ne pas seulement penser, mais de penser juste.

À présent, afin de gagner un peu de temps et d'énergie, laissez-moi devenir votre coach pour vous aider à réellement comprendre la physiologie de votre performance, celle qui vous intéresse, celle qui a trait à vos objectifs, à vos possibilités, et dont vous espérez beaucoup pour votre santé. Comme tout bon entraîneur doit le faire, nous agissons avec humilité, conscience des limites, gaieté, et en espérant soulever votre adhésion.

## Du côté énergétique

Aux mouvements, gestes, événements chronométrés correspond une énergie ; le corps humain est organisé pour la rendre disponible (avec pour finalité la contraction musculaire). Il n'en produit pas, mais la récolte, la stocke, la transforme, la transporte jusqu'aux cellules depuis la seule source d'énergie exogène possible : les nutriments.

Cette mise à disposition de l'énergie est sous la responsabilité de trois grands systèmes préétablis que sont les métabolismes énergétiques ou filières. Ceux-ci ont pour rôle la transformation de l'énergie contenue dans les nutriments de l'alimentation en un seul intermédiaire (ou plutôt contenant) utilisable et reconnaissable par le muscle : l'ATP ou adénosine triphosphate. Le corps va donc engager différents interprètes afin de transformer ce dialecte nutritionnel en bonne interface (ATP) utilisable par le muscle, chacun des traducteurs (filières) ayant sa vitesse de traduction, une quantité à traduire, ses qualités et ses défauts.