GILLES

DREU

La forme facile



JC Lattès

2-7096

724039

64

LA FORME FACILE

EL 8° V
3553

Gilles DREU

LA FORME FACILE

JCLattès



© 1989, Éditions Jean-Claude Lattès

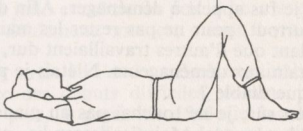
Ne forçons point notre talent,
Nous ne ferions rien avec grâce.

LA FONTAINE

Ce n'est pas tant ce que les gens ignorent
qui pose problème.
C'est tout ce qu'ils savent
Et qui n'est pas vrai.

MARK TWAIN

I



ENCORE UN BOUQUIN SUR LA FORME : POUR QUOI FAIRE ?

Au cours de l'hiver 1980, j'avais alors quarante-cinq ans, je fus appelé à déménager. Afin de gagner du temps et, surtout, pour ne pas rester les mains dans les poches pendant que d'autres travaillaient dur, je donnai un coup de main aux déménageurs. N'étais-je pas un ancien sportif, que diable ?

Bien sûr, je ne touchai pas au piano, pas plus qu'aux meubles lourds. Mais je descendis, puis remontai, puis redescendis un certain nombre de fois les trois étages qui menaient à mon appartement, les bras chargés, à chaque voyage, de valises ou de cartons relativement encombrants.

Le matin, tout se passa bien. Mais, dès le début de l'après-midi, je fus incapable de suivre la cadence des professionnels. À 15 heures, je perdais pied mais je m'acharnai par orgueil. Vers 16 heures, orgueil ou pas, je dus déclarer forfait : mon cœur s'emballait, ma tête tournait et mes reins n'étaient plus qu'un bloc de béton... J'étais dans un tel état de fatigue que je dus m'allonger de longues minutes sur la moquette de l'appartement vide, après le départ des déménageurs, simplement pour récupérer assez de force pour conduire ma voiture.

Le lendemain matin, après avoir passé une très mauvaise nuit, je me réveillai perclus de courbatures. Mon corps entier ne semblait être qu'une immense douleur. Je passai la journée entière prostré dans un fauteuil.

Je mis quinze jours à récupérer et commençai à me poser des questions : À quels « travaux d'Hercule » m'étais-je donc livré pour me retrouver dans un tel état ?

La réponse n'était pas très brillante : j'avais monté et descendu une vingtaine d'étages, soit environ quatre cents marches, en portant des colis dont le plus lourd ne devait pas peser plus de vingt kilos !

Et cet « exploit athlétique » m'avait mis sur le flanc pour deux semaines... Bravo !

Il fallait bien que je me rende à l'évidence : j'étais dans une forme lamentable.

Pourtant, j'avais été un sportif. Pas un sportif du dimanche, non, un vrai. Trois fois champion de Provence du 400 mètres et du 400 mètres-haies, deux fois en junior, une fois en senior première année, trois-quarts aile de l'équipe première de rugby du S.M.U.C. J'avais aussi pratiqué la lutte, le judo et même un peu la boxe avec un certain bonheur... Seulement, tout ça, c'était il y a plus de vingt ans.

Entre-temps, il y avait eu l'aventure extraordinaire du « showbizz », avec des débuts difficiles, comme beaucoup d'autres, et puis, à partir de 1963, le succès, la gloire, l'argent un peu trop facile pendant une dizaine d'années. Et, enfin, l'inévitable « traversée du désert ».

Pendant ces vingt années, j'avais connu, c'est sûr, des joies extraordinaires, des moments inoubliables. Mais j'avais aussi vécu des instants de stress, d'angoisse, de trac aigu.

J'avais, en outre, pris l'habitude des « petites bouffes » bien arrosées, des cigares de qualité et, surtout, de passer mes nuits dans les boîtes à la mode en compagnie d'amis d'autant plus sympathiques que le whisky leur donnait, tout comme à moi, tous les talents à partir de trois heures du matin. Du moins le pensions-nous !

Ainsi, jour après jour et sans m'en être rendu compte, j'étais devenu ce qu'il est convenu d'appeler pudiquement un « alcoolique mondain ». Mondain tout simplement parce qu'il a acquis un tel entraînement à l'alcool qu'il peut boire comme un trou tout en gardant une certaine tenue. Mais, pour son foie, ses reins et son cerveau, c'est un ivrogne comme les autres...

Les dégâts étaient déjà importants et, si j'avais encore assez belle allure, je la devais en grande partie à l'habileté de mon tailleur. Car, en slip, devant ma glace, je n'étais pas particulièrement beau à voir : muscles enveloppés et avachis, bouée de mauvaise graisse autour de la taille...

De plus, je dormais mal, souvent avec des somnifères, je m'éveillais fatigué, mon caractère devenait instable, coléreux. J'ajouterai qu'en amour je n'étais plus vraiment « une épée » !...

De deux choses l'une : ou bien je continuais comme ça et dans quelques années j'allais devenir un véritable débris, un vieillard précoce, ou bien je réagissais.

Je décidai de réagir, avec d'autant plus de fougue que je croyais encore ressentir mes anciennes sensations de sportif.

Je cessai de boire, me mis au régime et m'inscrivis dans une salle de culture physique.

Six mois plus tard, j'avais effectivement perdu quelques kilos, mes pectoraux et mes biceps avaient bien pris un peu de relief, mais je ne me sentais pas beaucoup plus « vaillant ». J'en étais à ma troisième crise de sciatique, j'avais toujours mal quelque part, à un tendon ou une articulation. Bref, on ne pouvait pas parler réellement de forme.

Plus grave : mon régime me frustrait. Je lorgnais avec concupiscence vers les façades des bons restaurants ou les devantures des marchands de spiritueux. Je « fantasmais » comme un malade sur une bouillabaisse ou une tranche de foie gras.

En outre, j'avais fait le vide autour de moi : mes amis ne s'étant pas, eux, mis au régime, l'idée de les voir s'empiffrer et boire sous mes yeux m'était intolérable. Je ne fréquentais donc plus personne.

Je tins le coup comme ça pendant quelques semaines encore puis, découragé de ne pas ressembler à Arnold Schwartzenneger dont les photos avantageuses décoraient les murs de la salle de gym, je laissai tout tomber.

Je retrouvai les copains, les petites bouffes, les cigares, les nuits blanches arrosées de « pur malt ». Seulement, maintenant, je culpabilisais !

J'étais de plus en plus mal dans ma peau. C'est à peu près à cette époque que je découvris le jogging.

Au début, je crus bien être tombé enfin sur la panacée. J'achetai tous les livres traitant du sujet. Ils étaient nombreux et pas toujours d'accord entre eux. À les en croire, le jogging, à lui seul, devait résoudre tous les problèmes d'excédent de poids, de troubles cardiaques, de taux de cholestérol trop élevé... Bref, j'en étais à me demander si les marathoniens étaient vraiment mortels !

J'achetai donc un équipement complet, très esthétique mais passablement coûteux et j'attaquai, avec la foi du cathéchumène. Assez rapidement, je fus capable de courir cinq kilomètres et même davantage, sans m'arrêter et sans essoufflement excessif.

Dans l'absolu, la performance était satisfaisante mais, d'une part, cela ne me servait pas à grand-chose dans ma vie de tous les jours et, d'autre part, j'avais à nouveau régulièrement mal quelque part : aux reins, aux hanches, aux genoux cette fois, sans oublier mes tendons d'Achille. De plus, mon entraînement matinal, comme je ne me ménageais pas, me fatiguait parfois tellement que je me traînais tout le reste de la journée. J'en arrivais même à négliger mes activités professionnelles au profit de mon sacro-saint jogging.

C'est ainsi que, entre 1980 et 1983, je découvris successivement le body-building, le jogging, l'aérobic, le stretching, le taï-chi-chuan, tout cela assorti de divers régimes restrictifs et contraignants. Je crois les avoir tous essayés : le végétarien avec ou sans œufs, le macrobiotique, le crudivore, l'hyperprotéiné cher au docteur Atkins, le régime Scarsdale et même celui des Indiens Tarahumaras du Mexique qui, à en croire le docteur Pritkin, de l'université de Santa Monica, vivraient tous largement au-delà de cent ans.

Tous ces régimes m'ont bien fait perdre, au début et parfois d'une manière spectaculaire, quelques kilos, mais aucun ne m'a semblé « tenable ». Je les ai tous trouvés frustrants, fatigants et quasi impossibles à suivre dès que l'on ne mange pas chez soi. Mais, surtout, j'ai toujours repris, dès que j'arrêtais, les kilos perdus, souvent même avec un petit « bonus ».

Tout cela n'étais pas très encourageant. Pourtant, j'étais certain d'avoir eu raison, trois ans plus tôt, de décider de me reprendre en main. Pourquoi donc les résultats étaient-ils si médiocres par rapport aux efforts consentis, aux privations endurées ?

À force d'y réfléchir, à force de m'analyser, j'en arrivai à la seule conclusion possible :

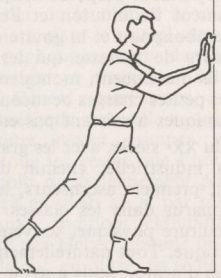
J'échouais à tous les coups parce que J'ÉTAIS UN CAS PARTICULIER à qui l'on appliquait des méthodes générales.

À partir de ce moment, je décidai de prendre dans chaque méthode ce qui m'avait paru me convenir le mieux et d'en noter au jour le jour les effets. Je commettrais sans doute encore pas mal d'erreurs, le tout serait de ne pas commettre deux fois la même. C'est ce à quoi je me suis appliqué avec une certaine réussite.

NOUS SOMMES TOUS DES CAS PARTICULIERS et ce qui convient aux uns peut parfaitement nuire aux autres. Ce que nous devons faire pour nous mettre en forme et nous y maintenir dépend de notre âge, de notre sexe, de notre capital génétique, de notre morphologie, du milieu dans lequel nous vivons, de nos acquis d'adolescence, de notre environnement, du temps dont nous disposons ainsi que des buts que nous nous fixons.

L'ambition de cet ouvrage est tout simplement, à la lumière d'une expérience vécue, de vous aider à faire le point sur l'état de votre forme et de votre santé d'aujourd'hui, à déterminer le but que vous désirez atteindre et, surtout, de vous faire découvrir des moyens simples d'y parvenir.

II



UN PEU D'HISTOIRE

Jusqu'à la fin du XIXe siècle, 1880 pour être plus précis, le problème de la forme ne se posait à personne. Les paysans ainsi que les citadins de modeste condition travaillaient dur de leurs mains, marchaient beaucoup et étaient, de surcroît, relativement sous-alimentés. Les aristocrates se préparaient perpétuellement à la guerre pratiquant assidûment l'équitation et l'escrime. Quant aux bourgeois, l'embonpoint et la goutte étaient chez eux des signes extérieurs de richesse qui les comblaient et, de toute façon, ils marchaient, montaient des escaliers, portaient diverses petites charges beaucoup plus que nous, les esclaves mécaniques n'existant pas encore.

Au début du XXe siècle, avec les grandes découvertes de la révolution industrielle, chemin de fer, automobile, métropolitain, premiers ascenseurs, le besoin de cultiver son corps apparut dans les classes sociales aisées. On découvrit la culture physique, souvent appelée improprement gymnastique. Tout naturellement, elle fut enseignée par les maîtres d'armes, seuls à avoir reçu une formation appropriée, qui étaient presque tous d'anciens militaires. D'où l'allure rigide et uniforme des exercices gymniques de l'époque : poitrine bombée, menton levé, cadence métronomique... À cela s'ajoutaient le culte de la virilité avec son cortège de stupidités ainsi qu'une bonne dose de tradition judéo-chrétienne dans le genre : « Il faut souffrir pour arriver à un résultat ! »

Soyons clairs : ces deux dernières idées ont encore la vie dure aujourd'hui et elles n'ont pas forcément disparu de toutes les salles actuelles.

À partir de 1920, la grande boucherie de 14-18 ayant momentanément interrompu toutes les autres activités, les Français commencèrent à se préoccuper plus sérieusement de leur forme. La libération des mœurs, l'allégement du vêtement masculin et surtout féminin (jupes raccourcies, premiers maillots de bain une pièce) ne furent certainement pas étrangers à cette prise de conscience du corps. C'est également vers cette époque que les premiers adeptes du naturisme osèrent s'affirmer.

Plusieurs méthodes se disputèrent alors les faveurs toutes nouvelles du public :

— La méthode dite (improprement) « suédoise », rigide, cadencée et crypto-militaire mais dont toute une partie, consacrée au travail à l'espalier, constitue encore aujourd'hui une bonne technique d'entraînement vertébral et abdominal.

L'« hébertisme » : du nom de son créateur Georges Hébert, ancien officier de la marine à voile, qui avait constaté que les gabiers, dont le travail consistait à grimper tous les jours et par tous les temps dans la mâture des grands voiliers, conservaient jusqu'à un âge avancé une forme remarquable. De ces observations, il avait tiré et mis au point la « méthode naturelle » qui consistait à marcher, courir, sauter, lancer, grimper, pousser, tirer chaque jour, bref, tous les gestes que l'homme primitif était obligé d'accomplir quotidiennement pour sa survie. La leçon se pratiquait en plein air et par tous les temps. L'endurcissement aux conditions climatiques difficiles était même considéré par Hébert comme une partie intégrante de sa méthode qui, en outre, ne se limitait pas aux seules activités physiques puisque sa devise était : « Être fort pour être utile. »

Un peu plus tard, le professeur Georges Desbonnet mit au point une méthode qui combinait certains exercices tirés de la gymnastique suédoise et un travail avec des haltères. Cette méthode est encore enseignée aujourd'hui et on ne peut pas dire qu'elle soit complètement dépassée.

C'est aussi pendant cette période de l'entre-deux-guerres que se développa considérablement la notion de sport.

Une confusion, presque inévitable puisqu'il s'agissait dans les deux cas d'exercices physiques, se fit alors dans l'esprit du public :

— Tu fais du sport ?

— Bien sûr, je fais ma gym tous les matins...

Entendons-nous bien :

— LE SPORT IMPLIQUE LA COMPÉTITION tandis que LA CULTURE PHYSIQUE, si elle veut être vraiment efficace, DOIT IMPÉRATIVEMENT L'ABOLIR.

— LE SPORT EST UN BUT EN SOI : aller plus vite, plus haut, plus loin que les autres, alors que LA CULTURE PHYSIQUE EST UN MOYEN d'être en meilleure santé, plus beau, plus heureux..., qu'on ne l'était soi-même hier !

— LE SPORT OBLIGE À DÉVELOPPER SES POINTS FORTS, parfois jusqu'à la déformation. Untel, qui est petit et trapu, s'orientera vers l'haltérophilie, sport qui exagérera encore son aspect bréviligne alors que tel autre, qui est maigre et insuffisamment musclé du haut du corps, choisira la course de fond qui le desséchera encore un peu plus. LA CULTURE PHYSIQUE A POUR BUT DE COMPENSER NOS DÉFAUTS NATURELS, D'HARMONISER ET D'ÉQUILIBRER NOTRE CORPS TOUT ENTIER.

Tout ce qui précède tient, en fait, en une seule phrase :

— IL FAUT FAIRE DE LA CULTURE PHYSIQUE POUR POUVOIR FAIRE DU SPORT ET NON FAIRE DU SPORT EN CROYANT FAIRE DE LA CULTURE PHYSIQUE.

À la fin de la Seconde Guerre mondiale, la vie est à nouveau belle, les Américains sont partout, on découvre le Coca-Cola et l'on redécouvre le jazz. Le plan Marshall a des retombées dans tous les domaines et tout ce qui vient d'Amérique est immédiatement adopté par la jeunesse. On découvre alors, en grande partie grâce au talent de Marcel Rouet, le culturisme, méthode analytique et localisée de musculation avec charges additionnelles.

L'idée de départ, déjà ancienne d'ailleurs, qui ne négligeait ni la souplesse, ni la diététique, ni l'hygiène physique et morale tendait vers un idéal de beauté plastique hérité de la statuaire antique. Malheureusement, elle sombra rapidement dans les excès que l'on connaît aujourd'hui sous le nom de body-building.

En même temps, le sport se spécialisait de plus en plus, jusqu'à devenir un moyen de promotion sociale pour les champions ainsi qu'un extraordinaire média publicitaire pour les affairistes. Tout cela n'engendre d'ailleurs pas

que des effets négatifs : le spectacle sportif reste l'un des plus beaux, sinon toujours des plus édifiants, qui soient.

Mais c'est seulement dans la deuxième moitié des années soixante-dix que la grande folie, encore une fois venue d'outre-Atlantique, s'empara de la France : l'aérobic, le jogging, le stretching, le walking, avec leurs rites mystérieux, leurs modes imposées sous peine de ridicule, leurs dépenses excessives, s'emparèrent de nous... Pauvres de nous ! Je sais, j'ai tout essayé !

J'ai couru, dansé, sauté dans tous les sens. J'ai levé des charges de plus en plus lourdes, offert mon pauvre corps à des machines de torture sophistiquées et j'en ai modestement tiré les conclusions suivantes :

— Il y a du bon dans toutes les méthodes mais aucune, à elle seule, ne peut répondre à tous nos besoins car CHACUN DE NOUS EST UNIQUE.

— Nous avons besoin d'un maître, d'une méthode parce que aucun de nous ne possède la « science infuse ». Mais le fait d'avoir un maître ne doit pas nous dispenser de rester lucide et de toujours analyser nos résultats.

— Les techniques actuelles sont le plus souvent enseignées soit par des entraîneurs sportifs, habitués à tirer le meilleur des champions qu'ils entraînent en les poussant au maximum, soit par des kinésithérapeutes qui ont été formés à rééduquer des malades ou des blessés. Or nous ne sommes ni des champions ni des convalescents.

— Les techniques encore plus insolites sont enseignées parfois par des danseurs, lesquels, s'étant soumis tous les jours de leur vie depuis l'âge de six ou sept ans à la discipline de la barre, auront souvent bien du mal à ressentir les bloquages physiques et même psychiques que doit affronter un débutant de quarante-cinq ans.

— La notion de compétition doit être bannie de tout programme de mise en condition. Même la compétition avec soi-même : on peut être en moins bonne forme aujourd'hui qu'hier simplement parce qu'on a mal dormi ou qu'on a des soucis familiaux.

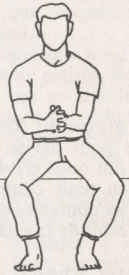
— On n'a pas besoin de « se faire mal » pour progresser. C'est même exactement le contraire qui se produit.

— Les mouvements rigides et poussés à l'extrême sont antinaturels et nuisibles. La nature est harmonieuse et arrondie. Est-ce qu'un chat, qui pourtant s'étire naturellement plusieurs fois par jour, cherche à aller au-delà de ses possibilités naturelles et de son envie du moment ? Et pourtant, quel athlète ! Regardez-le donc sauter...

— Tout ce que l'on nous apprend peut avoir du bon à condition que nous le traduisions dans le langage de notre propre corps. Ce livre vous apprend comment.

— Enfin (et peut-être surtout), sachons rester modestes. Le problème de la forme est lié au problème général de l'énergie. L'énergie, c'est cette force dont nous disposons qui nous fait tenir debout, marcher, penser, agir et qui permet que se produisent, dans les profondeurs secrètes de notre organisme, les échanges complexes que constitue le phénomène de la vie. Il y aura donc toujours quelque part quelque chose que nous ne comprendrons pas.

III



CONNAIS-TOI TOI-MÊME

Cette inscription, gravée au fronton de Delphes, que Socrate avait choisie pour devise est tellement évidente que, comme tout ce qui nous crève les yeux, nous avons tendance à ne pas en tenir compte. Elle est pourtant applicable dans tous les domaines de la vie et, pour ce qui nous intéresse, dans celui de la recherche de notre forme optimale.

Le fait que vous ayez acheté ce livre prouve que vous vous intéressez à votre forme physique et que, sans doute, vous la trouvez insuffisante. C'est déjà un début d'action. Nous allons faire en sorte que, contrairement à beaucoup de bonnes résolutions, vous n'en restiez pas au stade de la velléité.

Cependant, avant d'aborder les tests élémentaires qui vont vous permettre de déterminer l'état réel de votre forme actuelle, je voudrais attirer votre attention sur une vérité dont on ne tient en général pas assez compte :

IL Y A DEUX CHOSES SUR LESQUELLES NOUS NE POUVONS PAS AVOIR D'INFLUENCE : NOTRE HÉRÉDITÉ ET NOTRE ÉDUCATION PREMIÈRE.

L'hérédité est fixée, pour l'essentiel, en chacun de nous. Nos particularités biologiques, notre taille, le

potentiel de réceptivité de notre système nerveux, notre squelette, notre musculature, nos tissus, nos glandes sont déterminées, une fois pour toutes, avant notre naissance. Ce qui veut dire que, fondamentalement, si vous êtes né génétiquement petit, vous ne deviendrez jamais génétiquement grand mais que vous pourrez, en revanche, en vous redressant et en vous étirant au maximum, ne pas perdre un millimètre de votre taille potentielle, ce qui donnera sans doute l'impression d'avoir grandi.

Il en va presque de même pour ce qui concerne notre éducation première, c'est-à-dire l'éducation que nous avons reçue de manière inconsciente dans notre petite enfance et dans laquelle le mimétisme et l'influence du milieu ont joué autant que ce que l'on a cherché à nous apprendre volontairement.

Elle a décidé de la langue que nous parlons, des formes premières qu'a prises notre pensée, de notre façon de réagir qui est commune à une société déterminée. Ces réactions sont différentes de celles d'individus nés dans un milieu différent. Elles ne sont donc pas caractéristiques de l'homme en tant qu'espèce, mais de groupes d'individus particuliers.

On peut dire que, dans certains domaines, à cinq ou six ans notre avenir est déjà joué. Pourquoi nous est-il pratiquement impossible d'échapper à la marque de cette éducation première ? Tout simplement parce qu'elle détermine la première image que nous nous faisons de nous-même et qu'une grande part de nos réactions dépend de cette image.

Je sais, ce que vous venez de lire peut vous paraître un peu décourageant. Pourquoi nous acharner à vouloir nous améliorer si tout est joué d'avance par l'hérédité et l'éducation première ?

Parce que, arrivé à l'âge adulte et même à un âge avancé, la part de l'auto-éducation reste considérable et qu'elle est entièrement dépendante de notre volonté. Pour reprendre l'exemple précédent d'un individu né génétiquement petit, il pourra devenir un petit athlète, souple, élégant, délié qui sera physiquement très supérieur à un

grand mou et apathique tant en ce qui concerne l'esthétique corporelle que les performances sportives.

Un mot encore avant d'aborder les tests :
Tout ce que vous allez découvrir maintenant dans ce livre concerne des femmes et des hommes en forme médiocre mais sains. Ce qui veut dire que pour aborder cette méthode il ne faut pas être malade. Vous ne devez pas souffrir de quelque part, être blessé ou handicapé par un problème physique majeur. Dans le cas contraire, vous devez d'abord vous faire soigner par un médecin et c'est seulement ensuite, une fois guéri, que vous pourrez tirer profit de ce qui va suivre.

Les 3 questions que vous allez maintenant vous poser sont :

1. Dans quel état physique suis-je aujourd'hui ?
2. Quel est le but que je souhaite réellement atteindre ?
3. De combien de temps et de quels moyens est-ce que je dispose ?

1. DANS QUEL ÉTAT PHYSIQUE SUIS-JE AUJOURD'HUI ?

Vous êtes en bonne santé, vous n'avez pas ressenti récemment, après un effort modéré, l'un des symptômes suivants :

— Douleurs dans la poitrine.
— Vertiges. Tête qui tourne.
— Difficultés à respirer.
— Dérangement intestinal.

Si, de plus, vous êtes :
— Grand fumeur.
— Buveur d'alcool abusif.
— Obèse.
— Manquant complètement d'exercice depuis longtemps.
— Ou tout cela à la fois,

vous devrez, votre vie peut réellement en dépendre, vous soumettre à une visite médicale sérieuse. Le praticien vous donnera alors ou non le feu vert.

Toutes ces précautions prises, nous voici arrivés au moment du premier test. Il est d'une simplicité enfantine mais très significatif.

Vous allez simplement marcher d'un bon pas pendant une demi-heure. D'un bon pas signifie à une vitesse d'environ 6 km/h. Ce test doit être réalisé sur un parcours plat et, autant que possible, à la campagne ou dans un parc afin qu'il soit agréable. Si vous n'êtes pas capable de marcher une demi-heure sans fatigue et sans essoufflement, il vaut mieux commencer à réapprendre à marcher avant d'aborder le moindre mouvement de culture physique. Une bonne balade quotidienne, à l'allure qui vous convient, vous permettra, au bout de quelques semaines, d'aborder sans danger un entraînement un peu plus poussé.

Vous avez satisfait sans difficulté, ou presque, à ce premier test et vous n'avez pas ressenti, le lendemain, de courbatures anormales. Vous voici en mesure d'aborder maintenant le deuxième test, qui vous en dira beaucoup plus sur l'état réel de votre condition physique.

Ce test est indispensable, même si vous avez passé récemment une visite médicale (à moins que vous n'ayez subi un électrocardiogramme d'effort). Il vous permettra, dans l'avenir, de régler vous-même l'intensité de votre entraînement en fonction des progrès de votre forme.

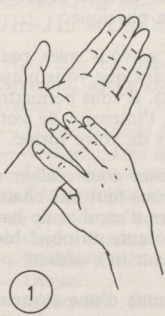
Le matériel dont vous devez disposer pour réaliser ce test n'est pas difficile à trouver : il vous faut une chaise, sur laquelle vous asseoir, une marche d'escalier de hauteur moyenne (17 à 20 cm), ou, à défaut, un objet bien stable sur lequel monter (sa hauteur n'excédant pas 30 cm).

Il vous faut aussi une montre, munie d'une trotteuse marquant les secondes, ou, mieux encore, un chronomètre.

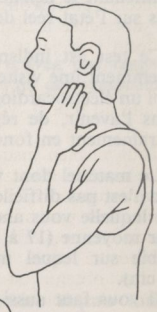
PRISE DE POULS

Les deux méthodes les plus fréquemment utilisées consistent soit à poser, sans appuyer, l'index de la main droite sur l'artère radiale qui se trouve un peu au-dessus de la base du pouce, à la saignée du poignet gauche (ou vice versa bien entendu !) (fig. 1), soit à poser la main tout entière sur la carotide, qui se trouve sur le côté du cou, et que l'on sent très bien battre juste au-dessous de la mâchoire (fig. 2).

Quand on a bien localisé le petit battement, il suffit de compter le nombre de pulsations sur 15 secondes et de le multiplier par 4. Si vous comptez 20 battements en 15 secondes, par exemple, ça signifie que votre cœur bat à 80 pulsations/minute.



1



2

Vous allez d'abord vous asseoir sur la chaise et rester sans bouger pendant au moins une minute. Décontractez-vous. Ne pensez à rien. Respirez profondément et tranquillement. Ne parlez pas. Voilà. Maintenant, et toujours sans fournir aucun effort, vous allez compter vos pulsations sur 15 secondes soit au cou, soit au poignet. Vous obtenez votre FRÉQUENCE CARDIAQUE AU REPOS.

Imaginons que vous ayez compté 20 pulsations sur 15 secondes. Votre fréquence cardiaque au repos est donc de 80. La fréquence cardiaque au repos varie énormément d'un individu à l'autre, mais si vous obtenez plus de 100, arrêtez là ce test et essayez de prendre rendez-vous sans trop tarder avec un cardiologue.

Vous allez maintenant vous mettre debout et vous tenir tranquille mais sans aucune rigidité pendant une nouvelle minute. Puis prenez à nouveau votre pouls. Vous allez constater une accélération d'environ 10 à 15 pulsations par minute soit 3 ou 4 par 15 secondes. C'est parfaitement normal. Vous venez de mesurer votre TOLÉRANCE ORTHOSTATIQUE qui prouve la bonne aptitude de votre système circulatoire à s'adapter à la position verticale après une période de repos. Là encore, si la différence entre votre fréquence cardiaque assis et debout est supérieure à 20 pulsations, mieux vaut consulter un médecin spécialiste avant de vous lancer dans un entraînement même léger.

Si nous conservons le même exemple de départ (80 à la minute au repos), vous devez trouver entre 90 et 100.

Tout va bien jusqu'ici. Placez-vous maintenant face à votre marche d'escalier ou à votre petit escabeau. Vous allez monter et redescendre à la cadence approximative de trente fois par minute pendant une minute puis vous asseoir et prendre immédiatement votre pouls. Vous mesurez là votre TOLÉRANCE À L'EFFORT. Si le résultat obtenu est inférieur à 120 (30 pulsations sur 15 s), vous pouvez considérer que vous êtes en état de commencer un programme de mise en condition. Si vous êtes un peu au-dessus, vous n'êtes pas forcément

condamné à l'inaction mais il vous faudra commencer, comme après le test de la demi-heure de marche, par réapprendre à votre corps le sens de l'effort.

Enfin, et c'est la dernière partie de ce petit test, vous allez mesurer à nouveau votre fréquence cardiaque après une minute de repos assis. Vous devez trouver au moins 10 pulsations de moins qu'à la fin de l'effort. Vous venez de mesurer vos FACULTÉS DE RÉCUPÉRATION. C'est très important, car ce sont elles qui vous permettront de déterminer les temps de repos dont vous aurez besoin dans votre futur entraînement.

Vous savez maintenant, en gros, où vous en êtes physiquement. Il va falloir en tenir compte dans l'établissement de votre programme d'entraînement. Mais avant vous devez encore vous poser une question très importante :

2. QUEL EST LE BUT À ATTEINDRE ?

Il est primordial de vous poser sincèrement la question, car les moyens à employer ne sont pas les mêmes selon l'objectif que vous vous fixerez.

Vous vous trouvez sans doute dans l'un des trois cas qui vont suivre :

a) Vous souhaitez simplement être en meilleure santé et en forme honorable dans votre vie de tous les jours. Dans ce cas, un programme qui ne vous prendra guère plus d'un quart d'heure trois fois par semaine est suffisant. Surtout si vous prenez la peine de prendre moins souvent votre voiture pour de petits déplacements et jamais l'ascenseur au-dessous du quatrième étage. Fumez moins, mangez moins, buvez moins et vous serez étonné des résultats que vous pourrez ainsi obtenir avec aussi peu d'efforts.

b) Vous souhaitez améliorer notablement votre silhouette, même et surtout en maillot de bain. Il va déjà

falloir envisager un petit travail de musculation. Ce n'est pas insurmontable mais ça va vous prendre entre un quart d'heure et vingt minutes par jour et il vous sera utile de posséder un appareil type multi-trainer ou de vous inscrire dans une salle.

c) Vous souhaitez acquérir une condition physique suffisante pour pratiquer un sport avec une certaine réussite. Il va falloir, pour commencer, vous forger une condition physique générale suffisante, puis aborder un entraînement spécifique d'assouplissement ou de musculation selon la discipline choisie. Cela risque de vous prendre pas mal de temps et de vous demander, cette fois, une certaine volonté. Ce qui ne veut en aucun cas dire que cela soit difficile, car la notion de difficulté disparaît généralement sous l'effet d'une forte motivation.

Le but que vous désirez réellement atteindre vous amènera naturellement à vous poser la troisième question.

3. DE COMBIEN DE TEMPS EST-CE QUE JE DISPOSE ?

Si vous disposez de peu de temps libre, il faudra concentrer vos efforts d'abord sur l'amélioration de vos points faibles et remercier la nature des points forts qu'elle vous a donnés.

Si vous disposez d'un temps limité mais suffisant, disons environ trois quarts d'heure par jour, temps de la douche compris, vous êtes peut-être dans la situation idéale. Vous pouvez aborder sans problème n'importe quel type d'entraînement.

Si vous disposez de beaucoup de temps libre, vous n'êtes peut-être pas aussi favorisé que vous pourriez le croire. Faites attention au risque d'en faire trop, surtout au début, ainsi qu'à l'autre risque qui vous guette : ne penser qu'à votre entraînement. Il n'y a pas de meilleure façon d'arriver rapidement à la saturation.

En conclusion de ce chapitre, je voudrais vous raconter une petite parabole tibétaine, citée par Moshé Feldenkrais, qui est un spécialiste éminent de la conscience du corps :

L'homme qui n'a pas pris conscience de lui-même est semblable à une voiture, dont les occupants sont les désirs, les chevaux les muscles, et la voiture elle-même le squelette. La conscience est le cocher qui dort. Mais quand le cocher est éveillé, il peut guider les chevaux, et par là même la voiture, de telle manière que tous les voyageurs atteignent leur but.

En avant !

IV



LA FORME, QU'EST-CE QUE C'EST ?

— Alors, en forme ce matin ?

Qui d'entre nous ne s'est jamais entendu poser cette question ?

Presque invariablement, nous y répondons par « oui », ou encore par « à peu près », ou encore par n'importe quoi puisque, de toute façon, il ne s'agit, dans l'esprit de notre interlocuteur, que d'une banale formule de politesse.

Et pourtant, de l'état de notre forme du moment vont dépendre la qualité de notre travail, de nos plaisirs, de nos rapports avec les autres... Tous ces éléments varient d'un jour à l'autre, nous le savons parfaitement, mais en sommes-nous vraiment conscients ?

Un exemple personnel : sans être un bourreau de travail, je n'éprouve généralement pas de difficultés particulières depuis que j'ai commencé à écrire ce livre. J'ai pourtant, ce matin, toutes les peines du monde à me concentrer devant ma machine à écrire, tout simplement parce que je ne suis pas en très bonne forme aujourd'hui.

Pourtant, j'ai effectué tout à l'heure un jogging, et mes habituels compagnons d'entraînement ont eu du mal à suivre ma cadence. L'un d'entre eux m'a même accusé, en plaisantant, de m'entraîner en cachette.

Qu'est-ce que cela veut dire ?

Tout simplement que FORME ET PERFORMANCES ne sont pas forcément liées. J'irai même plus loin : on emploie à contresens la formule « Il est en grande forme » lorsqu'on parle d'un sportif de haut niveau. Un champion, prêt à gagner une finale olympique, est un homme dont certaines facultés ont été développées au détriment des autres et parfois de sa santé. Son organisme a été conditionné de sorte qu'il soit capable de fournir son rendement maximum sur une distance donnée à un moment donné. Il a dû se soumettre à un entraînement bien supérieur à ce que son corps peut normalement sup-

porter. Il a dû, afin d'assimiler cet entraînement, prendre des suppléments alimentaires comme des vitamines ou des sels minéraux quand ce ne sont pas des produits beaucoup plus discutables. Il a parfois été obligé de suivre un régime déséquilibré pour perdre ou gagner rapidement quelques kilos comme c'est souvent le cas pour les boxeurs ou les haltérophiles.

On peut donc affirmer qu'un athlète dont on dit « Il est en grande forme » est en réalité en état prépathologique, autrement dit que ce n'est pas tout à fait un malade mais presque.

En 1968, aux jeux Olympiques de Mexico, l'Anglaise Lylian Board obtenait la médaille d'argent sur 400 mètres, derrière la Française Colette Besson. Magnifique performance qui ne pouvait être réalisée que par une jeune femme en pleine forme ! Pourtant, la malheureuse devait mourir quelques mois plus tard d'un cancer...

A l'opposé, être en forme n'est pas seulement être en bonne santé.

Le dictionnaire donne du mot « santé » la définition suivante :

« État de celui qui est sain, qui se porte bien. État habituel d'équilibre de l'organisme. »

Autrement dit, la santé pourrait se définir par l'absence de maladie. Elle est donc une condition nécessaire mais pas suffisante de la forme. La notion de forme doit tenir compte de l'aspect fonctionnel, c'est-à-dire de la capacité de faire face aux obligations qu'impose l'environnement. Elle doit aussi impérativement, et cela est trop souvent négligé, contribuer à l'épanouissement complet du sujet dans son milieu familial et professionnel ainsi qu'à l'amélioration de ses rapports avec ses semblables. On est en forme pour son bien-être personnel, bien sûr, mais aussi pour les autres.

Concrètement, la forme c'est :

1. Un maintien correct.
2. Des fonctions en état de marche.
3. Des organes constamment régénérés.
4. Une vitalité optimale.

1. UN MAINTIEN CORRECT

C'est tout simplement le fait que notre squelette, qui constitue la charpente de notre corps, se trouve toujours, à l'arrêt comme en mouvement, dans une position naturelle.

Le squelette bouge au niveau des articulations grâce à l'action des muscles. Les muscles doivent donc être assez forts pour animer et mettre dans toutes les positions utiles au déroulement normal de la vie les diverses parties de notre corps, mais aussi pour les maintenir statiquement. Le simple fait d'être assis sur une chaise, par exemple, met en jeu un nombre considérable de muscles, petits et gros.

Les muscles doivent également être suffisamment souples pour ne pas gêner le bon fonctionnement des articulations. Nous verrons plus loin qu'elles peuvent jouer dans certains sens et pas dans d'autres. Le rôle des muscles est aussi de les empêcher de jouer dans le mauvais sens.

Ce maintien correct s'obtient par un entraînement général de la musculature (tout particulièrement abdominale et dorsale), mais aussi par l'attention que nous porterons aux attitudes et aux gestes de notre vie quotidienne. Nous verrons plus loin que notre façon de marcher, de nous asseoir, de nous lever du lit, de soulever un fardeau lourd ou un colis encombrant ont presque autant d'importance sur l'état de notre forme articulaire et musculaire que l'entraînement physique auquel nous nous livrons.

2. DES FONCTIONS EN ÉTAT DE MARCHE

Sans entrer dans des explications qui seraient forcément approximatives sur la chimie complexe qui transforme ce que nous mangeons, ce que nous buvons, ce que nous respirons, en énergie qui anime nos muscles, nous devons tenir compte du fonctionnement de notre corps.

Les grandes fonctions sont : la fonction respiratoire, la fonction digestive et les fonctions d'élimination. Elles ne

sont absolument pas indépendantes les unes des autres, il est même certain qu'elles interfèrent étroitement les unes sur les autres. De plus, elles sont liées au problème du maintien correct ou des organes constamment régénérés.

Prenons un exemple simple qui concerne la fonction digestive. Nous savons tous que l'exercice bien conçu favorise la bonne digestion. Nous tenons déjà beaucoup moins compte du phénomène réciproque : si nous mangeons mal (trop de graisses, trop d'alcool par exemple), nos possibilités physiques en sont considérablement amoindries. Bien des gens pensent sincèrement que « parce qu'ils font du sport » ils peuvent se permettre certains écarts. Ils se trompent lourdement : on peut même affirmer qu'en faisant subir à leur organisme les efforts cumulés de leurs abus alimentaires et sportifs ils se font doublement du mal.

Mais les choses ne s'arrêtent pas là. La qualité de notre fonction digestive dépend aussi étroitement de notre fonction respiratoire. Quelqu'un qui respire mal digère mal, même s'il mange correctement. Elle dépend encore plus intimement des fonctions d'élimination : un constipé chronique connaît régulièrement des digestions difficiles.

Il en va de même pour celui ou celle qui n'urine pas correctement ou encore qui transpire trop ou pas assez.

Il importe donc, pour qui veut être en forme, d'acquérir et de maintenir des fonctions en bon état de marche.

3. DES ORGANES CONSTAMMENT RÉGÉNÉRÉS

Les organes sont les différentes parties du corps destinées à remplir ces fameuses fonctions nécessaires à la vie.

Ces organes, exactement comme des pièces mécaniques, se fatiguent et s'usent d'autant plus vite qu'ils sont beaucoup, et souvent mal, sollicités.

Nous verrons comment, grâce à certains exercices, à des pratiques alimentaires correctes, à une hygiène générale ou particulière appropriée, on peut les conserver ou les remettre en état de marche. Même si les transplanta-