

Les exercices cardiovasculaires,



trop ou pas assez?

PAR FRANCINE SAVARD,
NATUROTHÉRAPEUTE/THÉRAPEUTE
DU SPORT C.P.M.D.Q., COACH EN
FORCE ET GAIN MUSCULAIRE P.I.C.P.



Vous avez sûrement déjà entendu que tout ce qui est positif comporte aussi son aspect négatif. Et bien, d'après plusieurs experts, faire trop d'exercices cardiovasculaires pourrait s'avérer néfaste pour votre santé et votre tour de taille.

LES PRINCIPALES RAISONS

(proposées par Charles Poliquin)

- Après 8 semaines, vous plafonnerez.
- Trop de ce type d'entraînement peut vous rendre plus lente.
- L'entraînement aérobique augmente le stress oxydatif (plus de radicaux libres) qui, en retour, accélère le vieillissement.
- L'entraînement aérobique augmente le stress au niveau de vos glandes surrénales ce qui, malheureusement, peut vous faire prendre du poids et créer d'autres problèmes de santé.
- Ce type d'entraînement augmente le pourcentage adipeux chez les individus stressés, tout en augmentant leur niveau de stress.
- Il aggrave le ratio de testostérone/cortisol qui, en retour, vous rend catabolique. C'est-à-dire que celui-ci, lorsque pratiqué à l'excès, inhibe la capacité de votre corps à brûler du gras, puisqu'il aura de la difficulté à construire, réparer et conserver votre masse maigre.

Donc, si vous entreprenez un entraînement strictement cardiovasculaire afin de vous tonifier et de perdre des tissus adipeux, je vous garantis que la seule chose que vous perdrez, c'est votre temps!

Vous ne devriez pas seulement vous fier à l'entraînement cardiovasculaire pour atteindre vos buts. Au contraire, je vous suggère plutôt d'entamer un programme musculaire d'une quarantaine de minutes pour ensuite passer à l'action, soit à l'extérieur ou sur le plateau cardiovasculaire, pour une période de 20 minutes ou, encore, de séparer vos entraînements (une journée vous vous musclez et l'autre, vous vous activez à l'extérieur).

Ces 20 minutes seront payantes sur le plan de la perte adipeuse, et ce, surtout si vous l'exécutez en intervalles (i.e. échauffement de 5 minutes à environ 60 % de votre VO_2 max ($220 - \text{âge} = x$, x multiplié par le pourcentage désiré), suivi de 30 secondes de poussée (85 % de votre maximum) en alternant avec 30 secondes de récupération (environ 70 % de votre maximum). Ces intervalles, vous devez les exécuter 12 fois. Par la suite, revenez au calme pendant une période de 3 minutes afin de retrouver graduellement votre région cible de 60.



Si vous ne disposez pas de la capacité cardiovasculaire nécessaire pour pousser intensément lors des intervalles, je vous recommande alors de débiter lentement et d'augmenter progressivement la longueur et l'intensité de vos sessions post-cardio.

Aussi, vous pourriez très bien vous munir d'une montre *Polar*, qui pourra vous informer de votre fréquence cardiaque cible. En conservant votre cardio à 20



minutes d'intervalle maximum, vous consommerez plus d'énergie lors de la période d'exercice et aurez ainsi besoin de plus d'énergie afin de récupérer après votre session d'entraînement. Celle-ci vous sera donc très bénéfique, car vous ne drainerez pas vos glandes surrénales et vous pourrez découper vos muscles. Ainsi, vous ne grugerez pas vos intérêts (i.e. vos muscles et vos os). Vos muscles et vos os sont d'ailleurs ce qui augmentera significativement votre métabolisme basal.

Si votre but principal est de courir un marathon ou de participer à un sport impliquant une certaine composante cardiovasculaire, je vous conseille de consulter un spécialiste en conditionnement afin de périodiser votre plan d'entraînement. Dans ces circonstances, il est certain que vous devrez consacrer beaucoup de temps à votre discipline afin d'améliorer votre performance. Cependant, il a été démontré que trop entraîner votre capacité cardiovasculaire, et ce, à long terme, résultera très rapidement en un surentraînement.

Le fait de vous entraîner dans la meilleure posture possible, tout en étant stable et forte, vous donnera une performance inespérée, un bien-être global ainsi qu'un esthétisme corporel à en faire envier plusieurs. En résumé : périodisez vos entraînements, et faites-le avec l'aide d'un entraîneur certifié si vous êtes incapable de vous en tenir à votre routine par vous-même.

Certains sports cardiovasculaires ont tout de même un effet sculptant sur votre silhouette. Prenez la nage, par exemple. Vous désirez un dos plus imposant, des épaules plus carrées et des cuisses plus fermes? Et bien, si vous êtes constante dans vos efforts (au moins 3 à 4 fois

par semaine), vous y arriverez! Par contre, vous posséderez un taux adipeux plus haut car, si vous êtes trop dense, vous coulerez... Cet aspect est essentiel chez les nageurs en raison de la nature de leur sport (facteur de flottaison).

La marche rapide, de son côté, est payante pour la réduction au niveau de l'axe coxo-fémoral (les hanches et les cuisses)... Oh! J'ai votre attention maintenant, n'est-ce pas? Il faut dire que les grandes marcheuses ont justement une démarche assez exceptionnelle! Toutefois, si vous désirez quand même emboîter le pas, je vous y encourage, car ce sport est moins ardu que la course au niveau des articulations et n'est vraiment pas dispendieux.

Le patin à roues alignées a sa place quant à la sollicitation des fessiers, du bas du dos, des abdominaux et des muscles adducteurs (intérieur des cuisses) et abducteurs (extérieur des cuisses). D'autant plus, c'est excitant... sauf que s'équiper coûte un peu plus cher et vous devrez maîtriser l'arrêt avant de vous diriger sur les pistes et routes fréquentées.

Un autre exercice génial pour galber vos fesses, vos cuisses et vos mollets est la bicyclette! Assurez-vous aussi d'entraîner vos bras et votre tronc, car ce sport, pratiqué à l'excès, peut vous donner un look avec des jambes impressionnantes, mais déséquilibré lorsqu'on regarde le haut du corps.

Au delà de la performance physique, il y a, pour certains, un état d'extase quasi-méditatif... Pour ma part, j'adore le fait de pouvoir alléger ma conscience tout en augmentant mes capillaires sanguins. C'est bien de faire une pierre deux coups! À chaque fois que je donne un cours de Spinning ou que je pars pour un petit 5 kilomètres en joggant, je reviens vivifiée. VIVE LES ENDORPHINES!

Le cardiovasculaire est définitivement un anti-dépresseur qui a largement fait ses preuves. De plus, si votre taux de cholestérol vous en fait voir de toutes les couleurs, raison de plus de vous activer un peu. Dites-vous que cela peut simplement vous faire plus de bien que de mal... Bof! Peut-être un peu mal... mais seulement la première semaine!

Comme vous pouvez le constater, tout est dans la modération et la planification, tout simplement afin de bien doser et concentrer vos efforts!

