

Prochain numéro

22

- 📍 Observer, interpréter, intervenir
- 📍 Écouter pour entraîner
- 📍 La gymnastique sensorielle
- 📍 Aspirine et sport, entre mythe et réalité



Sport, Santé et Préparation Physique

(Revue gratuite)

Association ou autre : Section/discipline :
Nom/Prénom : Fonction :
Adresse où vous désirez recevoir la revue :
CP : Ville :
Tél : e-mail :

Revues disponibles :

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Revue n° 4 • nbre d'exemplaires : | <input type="radio"/> Revue n° 14 • nbre d'exemplaires : |
| <input type="radio"/> Revue n° 5 • nbre d'exemplaires : | <input type="radio"/> Revue n° 15 • nbre d'exemplaires : |
| <input type="radio"/> Revue n° 6 • nbre d'exemplaires : | <input type="radio"/> Revue n° 16 • nbre d'exemplaires : |
| <input type="radio"/> Revue n° 10 • nbre d'exemplaires : | <input type="radio"/> Revue n° 17 • nbre d'exemplaires : |
| <input type="radio"/> Revue n° 11 • nbre d'exemplaires : | <input type="radio"/> Revue n° 18 • nbre d'exemplaires : |
| <input type="radio"/> Revue n° 13 • nbre d'exemplaires : | <input type="radio"/> Revue n° 19 • nbre d'exemplaires : |
| | <input type="radio"/> Revue n° 20 • nbre d'exemplaires : |

Certains numéros sont en rupture de stock, vous trouverez tous les numéros sur : <http://www.univ-paris12.fr/staps.sspp> ou www.cg94.fr

Comment avez-vous connu l'existence de la revue ? :

A retourner au : Service départemental des Sports • Conseil général du Val-de-Marne • 2 rue Tirard • 94000 Créteil





Sport, Santé et Préparation Physique

Connaissances et recherches en matière d'entraînement et de protection du sportif

P. 4-5

*L'entraîneur :
des paroles et des gestes*

.....

P. 6-8

*Qi Gong
et déterminants
de la performance*

.....

P. 9-11

*Alimentation,
le rapport Oméga 6, Oméga 3*

.....

Édito

Bien que traditionnellement riche en événements pour le haut niveau, la période des vacances d'été est surtout associée à une pause salutaire pour la plupart des sportifs et des entraîneurs. Cette rupture est nécessaire et permet à chacun de se régénérer, se ressourcer, s'évader pour recharger les batteries et repartir de plus belle à la rentrée. Mais attention, cela ne signifie pas que l'on doit devenir inactif, bien au contraire. Nous avons déjà eu l'occasion de nous exprimer sur le sujet dans une de nos premières lettres électroniques. Nous avançons à l'époque des arguments qui plaident en faveur d'un maintien d'un certain niveau d'activité dans d'autres disciplines afin d'entretenir les acquis et faciliter la reprise. Pour les entraîneurs, c'est sans doute aussi un bon moment pour penser à soi et s'entretenir physiquement. Mais c'est également l'occasion de revenir sur toutes ces informations et ces articles intéressants que l'on a vu passer au cours de l'année mais que l'on a mis de côté en se disant : quand on aura le temps... Si notre revue est un support qui se prête facilement à ce genre de démarche, nos lettres électroniques en raison de leur fréquence et de leur format numérique présentent plus de contraintes. Pour répondre au

mieux aux besoins des entraîneurs, nous envisageons prochainement de proposer un recueil organisé par thème des articles de nos lettres.

Espérons qu'ainsi, proche de nos revues précieusement compilées, cet ouvrage sera un compagnon utile et adapté à la pause estivale.

Au sommaire de ce numéro, en complément de l'article sur les lipides que nous vous avons proposé la dernière fois, vous trouverez une série de questions réponses sur le rapport entre les oméga 6 et les oméga 3 qui fait grand débat aujourd'hui en terme de santé mais qui est aussi particulièrement important pour les sportifs.

Dans la panoplie des compétences de l'entraîneur, la communication occupe une position centrale pour transmettre mais aussi pour recevoir de l'information. Si les mots sont prépondérants, ils sont loin d'être les seuls vecteurs des échanges sur le terrain.

Enfin poursuivant notre exploration de disciplines qui s'intéressent à la posture et à l'optimisation du geste, nous vous présentons ici le Qi Gong, persuadés que nos pratiques s'enrichissent par la connaissance d'autres démarches, d'autres concepts et d'autres philosophies.

Bonne lecture à tous et bonnes vacances.

Édition :

Direction de la Communication
Conseil général du Val-de-Marne
Maquette : Médiris et Spirale
Réalisation : Pellicam productions
Impression : Grenier
Crédit photos : CG94

Thierry MAQUET

Professeur agrégé d'EPS
Université Paris 12
Val-de-Marne
Pilote du projet

Pour nous contacter :

Conseil général
Service des Sports
01 43 99 73 92
sds@cg94.fr



Retrouvez l'ensemble des revues et des articles de Sport Santé et Préparation Physique sur les sites :

Université : <http://www.univ-paris12.fr/staps.sspp>

Conseil Général : <http://www.cg94.fr>

Sommaire



P. 4-5

L'entraîneur des paroles et des gestes

- Les fondements de la communication :
- Les mots, un discours symbolique
- La puissance du non-dit
- Interactions et synchronisation entre les interlocuteurs
- Manipulation et dérives
- Conclusion

P. 6-8

Qi Gong et déterminants de la performance

- Présentation
- Principes de travail
- Comment ça marche ?
- Les limites
- Interview, témoignages
- Conclusion

P. 9-11

Alimentation Le rapport Oméga 6, Oméga 3

- Que sont les acides gras essentiels ?
- Quelle est l'utilité des oméga 6 ?
- Doit-on consommer des compléments d'oméga 6 ?
- Quelle est l'utilité des oméga 3 ?
- Dois-je prendre des compléments d'oméga 3 ?
- Combien d'oméga 6 et d'oméga 3 dois-je consommer ?
- Pourquoi puis-je aussi consommer de l'huile d'olive, de tournesol et de germe de blé ?

L'entraîneur : des paroles et des gestes

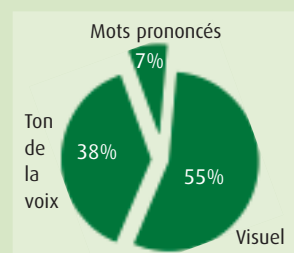
Véronique Marchand
DESU de Coaching personnel
Société Actif Coach

Au-delà de la simple transmission de connaissances et de savoirs, l'entraîneur devra se doter d'une communication lui permettant de faire passer des messages et de l'information. Si les mots ont un impact auprès de leur interlocuteur, les messages les plus importants sont exprimés de façon non-verbale. La maîtrise de la communication dans sa globalité s'avère alors être un sérieux atout pour l'entraîneur.



Le langage verbal (à part quelques rares lapsus) est tout à fait conscient, l'homme réfléchit à ce qu'il va dire. Il est difficile donc de juger quelqu'un par la parole. Il peut vous dire ce que vous voulez entendre. Par contre, le langage du corps est la plupart du temps inconscient et révélateur de la psychologie de l'individu. Il est donc nettement plus facile de mentir par la parole que de mentir avec le corps... C'est en 1967 que le chercheur à l'université de Californie Albert Mehrabian a mis en évidence l'impact du langage du corps par deux études, ce qui allait contre toutes les croyances de l'époque. Les mots sont une infime partie des moyens de communication.

Ces conclusions ont révolutionné les systèmes de la communication corporelle. Le langage non verbal d'après Mehrabian représente 93% du jugement d'un individu et se décompose ainsi :



Les mots ne représentent que 7% du pouvoir de conviction.

Les fondements de la communication

L'analyse de la communication a longtemps été réduite à celle du langage verbal. Il existe pourtant deux mécanismes de communication : la communication verbale, celle que nous utilisons en priorité et en général, et la communication non-verbale (inconsciente avec un impact plus fort) qui se traduit par des attitudes, des postures, des gestes, des mimiques, des rythmes verbaux, des intonations et des inflexions de la voix. Ces différents signaux exercent en se combinant leur fonction d'influence dans la communication, et selon le contexte, les sportifs seront plus ou moins réceptifs aux éléments verbaux ou non-verbaux.

La communication de l'entraîneur (style, langage, comportement) est variable dans sa fonction, dans ses mécanismes, dans ses thèmes, selon

le ou les sportif(s) qu'il a en face de lui, mais également selon sa propre personnalité. Lors de période de préparation intensive, l'entraîneur sera volontairement plus directif et distant que lors de l'approche d'une compétition majeure, où il recherchera plus à établir une relation de confiance et de complicité avec son ou ses athlète(s).

Les mots, un discours symbolique

Il est important pour l'entraîneur d'émettre un message clair et pertinent, afin que le ou (les) sportif(s) comprennent le sens voulu par le locuteur. Pour que la communication soit efficace, elle doit répondre à ces objectifs : informer, transmettre, échanger, motiver une personne ou une équipe... et s'appuyer, de façon simplifiée, sur la clarté

du message liée à la maîtrise des règles de l'expression orale ou écrite.

L'entraîneur devra encourager les athlètes à verbaliser leurs propres projet et sensations afin d'en vérifier l'exactitude, et ainsi prendre en compte les intérêts du ou des sportifs.

La qualité de la relation établie : écoute, respect, inter-relation... permettra à l'entraîneur de ne pas se substituer aux objectifs individuels et collectifs. En effet, l'entraîneur concentré sur ses diverses tâches, faute de temps et de disponibilité, tombe souvent dans le piège d'exprimer désirs et ambitions avant et davantage que ne le ferait l'athlète lui-même. Les mots utilisés par l'entraîneur pour l'action sont à la fois des moteurs et des freins car, porteurs d'émotions, ils peuvent générer aussi bien motivation que passivité. Ainsi chaque mot résonne différemment selon l'histoire émotionnelle du sportif, et sont essentiellement des évocations qui prennent chez chacun des sens différents. Il est courant de voir un athlète vexé suite à une remarque de son entraîneur sur un sujet qui le touche affectivement.

Ainsi, les paroles n'ont pas de sens absolu mais un sens relatif qui dépend uniquement du contexte de celui qui les emploie, comme de celui qui les reçoit. Les entraîneurs pourront d'ailleurs utiliser un vocabulaire différent pour favo-

riser la compréhension du plus grand nombre tout en continuant à parler de la même chose. Cela peut engendrer des incompréhensions ou des malentendus chez certains sportifs si l'entraîneur ne prend soin de vérifier l'impact de son discours.

La puissance du non-dit

Les réactions, les apparences, les gestes, les mimiques, les expressions du visage des athlètes sont aussi des feedback utiles à l'entraîneur.

Le visage a notamment une place prépondérante dans nos modes de communication, car il s'agit de la zone que nous regardons le plus quand nous parlons à quelqu'un. Il existe d'ailleurs deux zones faciales : au niveau des yeux où on pourra repérer un froncement de sourcils, un clignement des paupières ou encore un plissement du front ; le bas du visage quant à lui correspond à la zone qui parle et qui sourit. Le visage permet d'exprimer six émotions fondamentales : la joie, la surprise, la peur, la colère, la tristesse et le dégoût. Pour l'entraîneur, l'observation des mimiques des sportifs peut être de même révélatrice de leurs différents sentiments qui peuvent être la douleur, le mécontentement, l'énerverment...

Certains silences parlent plus que de longues phrases, même lorsque l'entraîneur ne dit rien. Un simple regard est parfois très éloquent, il peut refléter des sentiments de réprobation, d'ennui, de colère, d'indignation, de complicité, de fierté, de réflexion... Les mots sont parfois superflus pour se comprendre, l'harmonie est souvent révélée entre l'entraîneur et le ou les sportif(s) lorsque le silence est confortable pour chacun.



Interactions et synchronisation entre les interlocuteurs

Se préoccuper de l'occupation de l'espace, de la distance de communication et de l'intonation de la voix sont des éléments signifiants. C'est un facteur déterminant dans la communication de l'entraîneur, porteur d'émotion et de sens. Le sens donné varie selon les sportifs, le vécu, l'éducation, et provoque des réactions, des émotions qui peuvent être aussi bien négatives que positives. La voix, le ton, le volume sonore, le rythme des phrases, les éventuelles hésitations, tout cela constitue le niveau para verbal de la communication.

Un débriefing prêtera ainsi à d'autant plus d'interprétations que les mots utilisés seront imprécis, abstraits et que le langage du corps contredira ce qui est exprimé verbalement. En effet, le pouvoir des mots réside essentiellement dans la façon de les prononcer.

L'ambiguïté des mots conjuguée à la non-congruence du non-verbal : gestes, mimiques, intonation,...et à l'absence d'écoute peuvent être des acteurs de malaises et de blocages, ainsi que la résultante de nombreux échecs et conflits dans le monde sportif.

Manipulation et dérives

Mots, gestes, attitudes, si les paroles et le comportement de l'entraîneur ne peuvent être appréhendés que dans leur contexte en réponse à des objectifs, leur utilisation ne doit pas en revanche laisser la porte ouverte aux manipulations et aux abus de tous ordres.

Exerçant une forte influence auprès des sportifs, l'entraîneur devra définir le cadre de ses interventions, et être par la suite très vigilant afin de contrôler et maintenir la « juste distance » verbale et physique dans la relation entraîneur-entraîné. Cela pourra notamment éviter de glisser et tomber dans certaines dérives et abus, quelque-

fois à caractère sexuelles aux effets dévastateurs.

Conclusion

Malgré les nombreux progrès réalisés dans plusieurs domaines de l'entraînement (physiologie, moyens d'investigations, récupération ...), nous constatons chaque jour des gaspillages d'énergie et de bonne volonté en raison des difficultés éprouvées à communiquer.

L'entraîneur, en quête permanente de progrès et de résultats, peut alors raisonnablement s'interroger sur l'aspect stratégique de ses interventions en fonction du but à atteindre. Il devra également se questionner sur l'impact de ses implications comportementales, leurs évolutions et leurs finalités sur les sportifs dont il a la charge.

Écouter, observer, obtenir un feedback, vérifier la réception et l'impact de son message permettront alors à l'entraîneur d'ajuster, d'adapter et de corriger le tir afin d'atteindre l'objectif souhaité.

Qi Gong

et déterminants de la performance

Jacques MASUMBUKO
Enseignant d'EPS –
Ivry-sur-Seine, Val-de-Marne
Professeur de Yi Quan - MJC
Neuilly-sur-Seine, Hauts-de-
Seine

Un nombre sans cesse grandissant d'athlètes se tournent vers des pratiques annexes pour améliorer leurs performances sportives. De la kinésiologie à la sophrologie sans oublier le tai ji quan ou le yoga, ils sont de plus en plus nombreux à aller chercher « ailleurs » les moyens de progresser et de gérer au mieux les différentes pressions qu'implique leur pratique.

Le Qi Gong n'échappe pas à cette recherche. Quelques sportifs de haut niveau en ont étudié les principes et les ont appliqués à leurs disciplines : Alain Prost (pilote automobile), Laure Pequegnot (équipe de France de ski, championne du monde junior 1999), l'équipe de France du 4x100 m d'athlétisme (Marie Rose, Sangouma, Morinière, Trouabale) pour ne citer qu'eux. Alors, effet de mode ou réel intérêt ? Voyons quels peuvent en être les bénéfiques et les limites...



Présentation

📌 Définitions :

- Qi : c'est un des concepts fondamentaux de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC). On le traduit par souffle, air ou plus communément par énergie. Il désigne le flux énergétique qui anime toute chose vivante. Concrètement, chez l'homme, on le retrouve entre autres dans la vitalité de la circulation sanguine, celle de l'influx nerveux, celle des liquides organiques ou plus simplement par le dynamisme qui émane de la personne.
- Qi Gong : pratique qui consiste à entraîner le Qi. C'est-à-dire le ressentir avec autant d'acuité sinon plus que

n'importe quelle sensation physique, l'accumuler, le faire circuler, l'utiliser à sa guise dans tous les domaines de la vie quotidienne.

📌 Origines :

La 1^{re} mention de ces exercices physiques se trouve en Chine, dans un ancien traité de médecine vieux d'environ 5000 ans.

Au 5^e siècle avant notre ère, dans son livre : « Tao Te King », le philosophe chinois Lao Tseu désigne le Qi Gong comme un des éléments essentiels du Taoïsme.

Progressivement, trois courants se sont développés :

- Thérapeutique : basé sur les lois de la MTC.
- Spirituel : guidé par différentes philosophies : confucianisme, bouddhisme, taoïsme...
- Martial : orienté vers le renforcement du corps et de l'esprit en vue de l'optimisation des performances.

La forme présentée ici (Yi Quan) puise dans ces trois courants.

Du courant thérapeutique, elle a hérité une vision énergétique du corps. On prend progressivement conscience du flux de l'énergie, on apprend à accroître cette sensation pour

que tous les organes et systèmes puissent en bénéficier.

D'autre part, tous les exercices sont conçus selon les lois universelles de la biomécanique (ajustement corporel) afin de prévenir les risques de blessures suite à un mauvais placement et d'optimiser les actions grâce à un bon placement (synchronisation corps/esprit).

Profondément spirituelle, elle n'est attachée à aucune religion ou philosophie en particulier, mais par l'expérience de notre propre petitesse dans l'univers ainsi que de l'immensité de nos possibilités, elle aide l'esprit à sortir de la prison du moi en remettant l'égo à sa place.

Les pratiquants d'arts martiaux de même que les sportifs, en affinant leurs sensations d'élasticité, tonicité, homogénéité, intensité, apprendront à trouver en eux les repères leur permettant d'améliorer leurs performances.

Principes de travail

On dénombre quatre grands principes :

📌 **Ajustement corporel** : le mot corporel renvoie à l'idée de placer les leviers articulai-

res dans les axes les plus favorables aux actions qu'ils sont amenés à faire. Le terme ajustement implique d'une part la participation cérébrale dans la conscience, les sensations que l'on éprouve et d'autre part les corrections que l'on peut apporter pour les améliorer.

🕒 **Respiration juste** : il s'agit ici, tout en conservant le caractère naturel de la respiration, de la rendre la plus confortable et efficace possible. C'est à dire assurer un apport suffisant d'oxygène sans faire participer inutilement les muscles des épaules et du diaphragme.

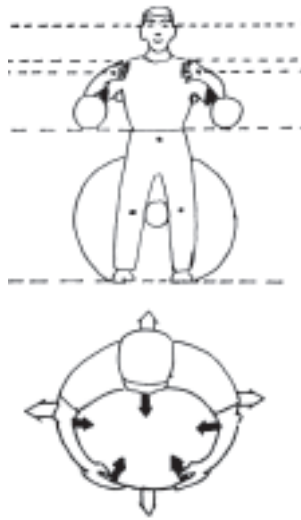
🕒 **Pensée juste** : les images mentales associées aux postures ou aux mouvements limitent les pensées parasites. Cette forme de travail développe la concentration, la volonté, la force de décision et, dans le même temps, elle permet une harmonisation des émotions. En régulant l'activité cérébrale, on réduit l'écart entre la conception d'un mouvement et sa réalisation effective.

🕒 **Mouvement juste** : quand les trois principes précédents sont respectés, les mouvements effectués sont plus harmonieux, mieux coordonnés donc plus efficaces.

Comment ça marche ?

🕒 Consignes de placement :

- Appuis au sol : pieds à plat, parallèles, écartés de la largeur du bassin (tibia,



genoux dans l'axe au dessus des orteils).

- Poids du corps équitablement réparti sur l'ensemble des deux pieds, légèrement sur les $\frac{3}{4}$ avant (talons dégagés).
- Genoux déverrouillés.
- Bassin basculé (éviter les deux extrêmes : cambrure du gorille et fuite avant de Gaston Lagaffe).
- Colonne étirée vers le haut (pousser avec le sommet du crâne).
- Épaules relâchées, coudes écartés, doigts ouverts.
- 🕒 **Consignes d'exécution :**
- Imaginer que l'on tient un ballon entre la face antérieure du buste et les faces internes des bras.
- Exercer des mouvements vers toutes les directions (avant, arrière, haut, bas, ouverture, fermeture) en imaginant les résistances à ces mouvements.
= Travail simultané des muscles agonistes et antagonistes (prévention des blessures et efficacité du geste).
- Rechercher sans cesse la fluidité, l'homogénéité, la continuité, l'élasticité et l'intensité du mouvement.

🕒 Quel intérêt ?

Les activités quotidiennes sollicitent en permanence les abdominaux et le dos. Le seul fait de la position assise

devant un bureau peut entraîner un « avachissement » qui relâche l'abdomen et détend les muscles dorsaux. On va donc avoir un glissement des fesses vers l'avant du siège avec tassement du dos, une circulation sanguine ralentie avec stase veineuse dans les jambes, respiration thoracique et non plus abdominale basse et pas de stimulation du transit. Dans cette posture, il n'y a pas de travail des muscles qui font ériger le corps contre la pesanteur. Ils ont donc tendance à se relâcher.

J'entend encore mon entraîneur d'athlétisme me crier du bord de la piste « grandis toi! »...

Tous les cours d'ergonomie enseignent les risques encourus en se penchant dos rond ou en creusant le dos pour se redresser, surtout si on soulève une charge. Tout le monde connaît le terme bascule du bassin. Il est généralement utilisé dans le sens de décambrer, mais cela ne veut pas dire arrondir en tassant. Les postures du Yi Quan incitent à un étirement de la colonne vertébrale. On éloigne les deux extrémités (le sommet du crâne et le bassin) en respectant l'amplitude respiratoire.

D'un point de vue physique, on accroît progressivement la connaissance que l'on a de soi en terme de structure.

Un joueur de tennis intègrera mieux la distance que représente l'ensemble formé par son bras et la raquette ainsi que celle qui le sépare de la balle. Il aura de ce fait plus de facilité à ajuster son plan de frappe.

Un nageur identifiera plus aisément le trajet de son bras dans l'eau et sera plus précis, à la fois dans la mise en action des différents muscles concernés et dans l'alternance tonicité / relâchement

entre le trajet aérien et le trajet aquatique.

Sur le plan physiologique, le fait de diriger son attention vers chaque millimètre carré du corps et notamment vers les doigts ouverts favorise l'ouverture des capillaires sanguins. La circulation est alors mieux répartie dans tout le circuit. On trouve ici un intérêt particulier pour tous les sports d'endurance.

Une étude récente menée à la « Cleveland Clinic Foundation », Ohio (établissement spécialisé dans la rééducation) a prouvé que le simple fait d'imaginer que l'on se muscle permettait d'obtenir un réel gain musculaire.

Selon ce même principe, la préoccupation incessante d'élasticité dans l'exécution du mouvement à une action positive sur la tonicité tendino-musculaire.

En terme psychologique, les bienfaits sont de trois ordres :

- Détente musculaire et émotionnelle : par les images mentales associées au travail, on prend petit à petit des repères de confort, bien-être dans l'action.
- Concentration : la précision de l'écoute sur les sensations que l'on a développe la vigilance, l'attention et l'acuité sensorielle (vue, ouïe, toucher).
- Volonté : au fur et à mesure de la pratique et des acquis, on augmente notre force de décision, notre implication.

Pour les sportifs, cela se traduit, entre autre, par une plus grande capacité à faire face aux difficultés et contraintes avec confiance et détermination grâce notamment au fait que le cerveau réceptionne plus clairement les signaux internes (musculaires...) et externes (organes des sens) et qu'il est plus précis dans les messages moteurs qu'il envoie.



Les limites

Au départ, il faut une démarche personnelle de l'athlète, qui, ayant épuisé les autres ressources dont il dispose ou ayant constaté les bénéfices, a la volonté de s'investir.

Ensuite, il est nécessaire d'avoir l'accompagnement d'un professeur « compétent ». C'est-à-dire, capable de lire les besoins spécifiques du sportif et d'individualiser les séances. S'il est communément admis que les activités sportives peuvent occasionner des déséquilibres (physiques et /ou psychologiques), il est tout aussi clair que cela ne se passe pas de la même façon d'un individu à l'autre. Il est donc primordial pour le professeur de savoir différencier le travail pour garantir les progrès. Investi dans les corrections, il doit également savoir ne pas être trop « interventionniste » pour amener le pratiquant à sentir afin de se corriger lui-même. Car bien évidemment, le but, à plus ou moins court terme, est de faire acquérir une forme d'indépendance vers ce que l'on appelle l'intelligence du corps, la sensibilité.

Enfin, ce n'est que par l'implication personnelle dont fera preuve le sportif et le volume de travail qu'il acceptera de fournir que les résultats s'amélioreront.

Les trois maîtres mots semblent donc être : confiance, persévérance et patience...

Interview, témoignages

Marc M. (sprinteur de haut niveau) : « Je retrouve beaucoup de similitudes entre le travail postural du Yi Quan et mon placement de course en tant que sprinteur. Mes entraîneurs m'ont souvent expliqué que je devais corriger ma cambrure si je voulais rester efficace dans ma propulsion vers l'avant et éviter les douleurs lombaires. Avec cette forme de travail, j'ai appris à vraiment sentir ce que voulait dire placement du bassin et gainage. J'ai également intégré des repères sur l'inclinaison de la colonne par rapport au bassin pour ne pas courir trop penché vers l'avant ou l'arrière. J'ai trouvé très intéressant aussi le travail de sensation d'appuis, de poussée sur la voûte plantaire. La recherche de relâchement dans l'action se rapproche beaucoup de ce que je connais en athlétisme notamment au niveau des épaules ».

Bruno G. (combattant de haut niveau) : « J'ai eu du mal au départ à comprendre comment on pouvait développer son explosivité, sa détermina-

tion et autres qualités par ces exercices en apparence statiques. Ma progression aujourd'hui est sans commune mesure avec ce que j'aurais connu sans cette forme de travail. Je me blesse beaucoup moins, j'analyse beaucoup plus vite les situations et donc je réagis plus rapidement et surtout de manière plus adaptée. Mon mental me jouait souvent des tours pour différentes raisons ; aujourd'hui, ce n'est plus le cas ».

Françoise F. : « Il y a vraiment beaucoup de choses qui ont changé depuis que je pratique. La plus significative pour moi est la fin de la sensation de fatigue perpétuelle. J'étais, inconsciemment, dans un état corporel d'affaissement avec un bassin trop basculé vers l'avant et une courbure cervicale trop prononcée. Je ne pouvais pas conduire plus d'une heure sans avoir besoin de m'arrêter pour me reposer. En apprenant à mieux me placer, j'ai moins de compensations musculaires parasites qui épuisent inutilement et en étant plus à l'écoute de mes sensations, ma vigilance me tient en éveil plus longtemps. Je m'arrête quand même après deux heures par précaution... »

Conclusion

L'effet de mode est incontestable. Il existe bien actuellement un intérêt pour ces pratiques qui peuvent, de prime abord, sembler simplement ésotériques ou exotiques...

Dès que l'on regarde plus attentivement le contenu de ce qu'elles proposent, on s'aperçoit qu'elles permettent non pas d'aller chercher ailleurs, mais plutôt de trouver au plus profond de soi les moyens de progresser durablement.

En ce sens, le Yi Quan se pré-

sente comme une véritable voie vers la performance pour tous les types de sports :

- Meilleures habitudes posturales pour mieux agir et prévenir les blessures.
- Prise de contact avec son propre potentiel vital pour favoriser l'homéostasie et la récupération.
- Meilleure connaissance de soi pour acquérir stabilité et confiance.

Ceci étant dit, cette pratique est très personnalisée et les processus mis en jeu sont tellement complexes qu'il est difficile de dire ce qui changera, dans quelle mesure et quand cela aura lieu. Ce qui est sûr, c'est qu'avec la régularité, des transformations profondes s'opéreront qualitativement et quantitativement.

De nombreuses associations proposent régulièrement des cours ou stages (½ journée, journée, semaine, plusieurs semaines) permettant de se familiariser avec ce type de travail pour rapidement devenir autonome.

Pour en savoir plus :

- Académie Nationale de Kung Fu (site ANKF)
- Académie Arts Martiaux et Culture (site AAMC)



Bibliographie

La voie de l'énergie, éditions Courrier du livre - Lam Kam Chuen

Le livre du Ki, éditions Guy Trédaniel - Koichi TOHEI

Abdominaux : arrêtez le massacre, éditions Robert Sauze - Dr Bernadette De Gasquet

Alimentation,

le rapport Oméga 6, Oméga 3

Grégoire WEBER
Diététicien,
nutritionniste du sport

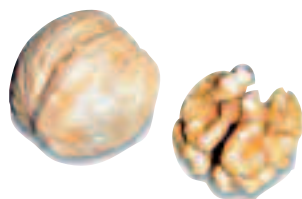
L'article donne quelques éléments simples aux diététiciens du sport, entraîneurs et préparateurs physiques, permettant d'apporter des réponses précises aux sportifs. Il s'agit ici de promouvoir la consommation d'acides gras essentiels en donnant des repères pragmatiques reposant sur des connaissances qui font à peu près consensus dans la communauté scientifique.



Sportif (S) : Que sont les acides gras essentiels ?

Diététicien du sport (DS) : Les acides gras essentiels sont des graisses aux propriétés particulières que notre corps ne sait pas synthétiser. Ils sont plus connus sous les noms d'oméga 6 et d'oméga 3.

Le nom même de ces graisses est porteur d'un malentendu courant chez les sportifs. Ces acides gras ne sont pas appelés essentiels parce qu'ils sont très importants. En nutrition, un élément est dit essentiel lorsqu'on ne sait pas le synthétiser nous-même et qu'on doit donc absolument le puiser dans notre alimentation. C'est exactement la même chose pour les acides aminés essentiels. La famille des oméga 6 regroupe l'acide linoléique et ses dérivés, dont le principal à retenir est l'acide arachidonique. La famille des oméga 3 regroupe l'acide alpha-linoléique et ses déri-



EPA : Acide éicosapentaénoïque
DPA : Acide docosapentaénoïque

vés dont les principaux à retenir sont l'EPA et le DHA.

S : Quelle est l'utilité des oméga 6 ?

DS : Les oméga 6 servent à la réparation tissulaire, à la coagulation sanguine, au système immunitaire et, de façon générale, à tout ce qui implique une réaction inflammatoire.

Chaque entraînement induit de nombreux microtraumatismes, comme de nombreux événements de la vie d'ailleurs, c'est donc tous les jours que les oméga 6 sont mis à contribution dans leurs fonctions de réparation tissulaire ou de coagulation sanguine.

Les globules rouges du sportif peuvent voir leur déformabilité diminuée, les oméga 6 participent à la préservation de cette déformabilité.

Le système immunitaire peut être affaibli après des entraînements intenses. Une infection entraînant une baisse des possibilités d'entraînement ou une contre-performance en compétition. L'intérêt de bien couvrir ses besoins en oméga 6 paraît donc évident.

S : Doit-on consommer des compléments d'oméga 6 ?

DS : Non, pour la simple raison que la couverture des besoins en oméga 6 est extrêmement facile. Il faut consommer un peu de tout et

tous les jours, de l'huile de noix, de colza, ou une cuillère à soupe d'huile de tournesol.

Les oméga 6 sont présents en très grande quantité dans la plupart des huiles alimentaires et notamment dans l'huile de tournesol, une des plus consommées. Ils sont également présents en petite quantité dans la quasi-totalité des aliments que nous consommons et qui contiennent des graisses (œufs, viandes, produits laitiers non écrémés...). Par exemple, en consommant sur une journée 4 verres de lait demi-écrémé, 2 œufs et 1 steak haché, un sportif ingère déjà 2,43g d'oméga 6, soit 24% de l'Apport Nutritionnel Conseillé (ANC) !



Attention toutefois, un excès d'oméga 6 favorise la prise de masse grasse. Donc point trop n'en faut et la complémentation quotidienne et régulière n'est pas à recommander. Pour couvrir 100% de l'ANC en oméga 6, une huile végétale est indispensable et suffisante.



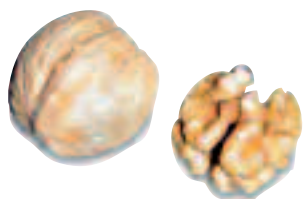
Huile de colza : rapport oméga 6 / oméga 3 = 2 (permet de contrebalancer l'excès d'apport d'oméga 6 dû à leur quasi-omniprésence dans les aliments contenant du gras)

C'est avant tout l'huile de colza et l'huile de noix qui seront à privilégier. Si notre sportif consomme une cuillère à soupe de chaque dans la journée (ce qui est peu), il consomme encore 5,8g d'oméga 6 par l'huile de noix et 2g par l'huile de colza, il atteint donc 10,23g d'oméga 6 soit 102,3% de l'ANC.

S : Quelle est l'utilité des oméga 3 ?

DS : Les oméga 3 freinent le développement de la masse grasse, sont anti-inflammatoires et fluidifient le sang.

Les oméga 3 sont évidemment intéressants à plus d'un titre pour le sportif, mais le premier argument qui sera facilement entendu est celui lié à la gestion du poids et de la masse grasse. Le second est celui de la « fluidification » du sang. Les effets globalement anti-inflammatoires des oméga 3 pourraient aussi accélérer la récupération des sportifs.



Huile de noix : rapport oméga 6 / oméga 3 = 4,8 (correspond au besoin)

Certains dérivés de l'acide alpha-linolénique de la famille des oméga 3 ont des effets anti-coagulants, vasodilatateurs et antagonistes de l'acide arachidonique. Cela explique la propriété dite de « fluidification » du sang des oméga 3.

S : Dois-je prendre des compléments d'oméga 3 ?

SD : Non, tout simplement parce que les apports sont extrêmement faciles à couvrir par l'alimentation et que les compléments d'oméga 3 sont moins intéressants que les oméga 3 des aliments.

La couverture de l'ANC en oméga 3 est très facile. 100% de l'ANC est couvert par 2 cuillères à soupe d'huile de noix et 90% par 2 cuillères à soupe d'huile de colza.

Il serait aberrant de consommer des oméga 3 en complément sans commencer par soigneusement choisir des huiles riches en oméga 3 puisque cela reviendrait à continuer de surconsommer des oméga 6 en même temps que l'on consomme des oméga 3... Ceci étant, les apports conseillés en dérivés des oméga 3 (EPA et DHA, donc très utiles pour leurs propriétés anti-inflammatoires, anti-adipeuses et de fluidification du sang) ne sont

pas évidents à couvrir si le sportif ne consomme pas très régulièrement des poissons gras, seules sources importantes (Saumon, hareng, maquereau, sardine). Pour cette autre raison on pourrait penser qu'un complément d'oméga 3 soit objectivement intéressant, mais cette hypothèse supporte mal l'expérience de terrain où l'on constate que la prise d'oméga 3 en complément va rarement de paire avec un choix judicieux de l'huile alimentaire et ne se solde pas globalement par une meilleure nutrition

S : Combien d'oméga 6 et d'oméga 3 dois-je consommer ?

DS : « Il faut consommer 10g d'oméga 6 et 2g d'oméga 3 par jour, selon un rapport oméga6/oméga3 environ égal à 5. Cela correspond à au moins 2 cuillères à soupe d'huile de colza ou d'huile de noix, accompagnée d'une réduction considérable de la consommation des autres huiles, sauf éventuellement l'huile d'olive, l'huile de germe de blé et l'huile de tournesol. »

Les effets des oméga 6 et des oméga 3 étant liés à la fois par la compétition pour les mêmes enzymes et par leurs actions globalement antago-

nistes, les apports quantitatifs seuls ne suffisent pas. C'est aussi et surtout la proportion de l'un par rapport à l'autre qui est importante. Ainsi couvrir son ANC en oméga 3 ou en oméga 6 n'est pas intéressant si l'on surconsomme de l'un ou de l'autre. Le rapport de 5 établit un équilibre entre les oméga 6 inflammatoires et les oméga 3 anti-inflammatoires.

Les oméga 3 sont très rares dans les aliments alors que, les oméga 6 sont présents en petite quantité dans de nombreux aliments. C'est pourquoi il faut choisir ses matières grasses de façon à ce qu'elles permettent de rééquilibrer le rapport oméga 6 / oméga 3, de couvrir les ANC de chacun d'eux et donc de maintenir un rapport global voisin de 5.

Pour cela, il faut autant que possible que l'ensemble des matières grasses consommées aient un rapport oméga 6 / oméga 3 inférieur à 5. Il apparaît alors clairement que les deux seules huiles permettant la couverture des ANC et le respect du rapport égal à 5 sont les huiles de colza et de noix.

S : Pourquoi puis-je aussi consommer de l'huile d'olive, de tournesol et de germe de blé ? Et on m'avait conseillé l'huile de soja.

DS : Les matières grasses ont deux intérêts nutritionnels majeurs, l'apport d'acides gras essentiels et l'apport de vitamine E. L'huile d'olive n'apporte que très peu d'acides gras essentiels et peu de vitamine E, mais elle est stable à la cuisson et apporte des acides gras mono-insaturés qui sont aussi intéressants. Les huiles de tournesol et de germe de blé sont les plus aptes à couvrir les apports en vitamine E.

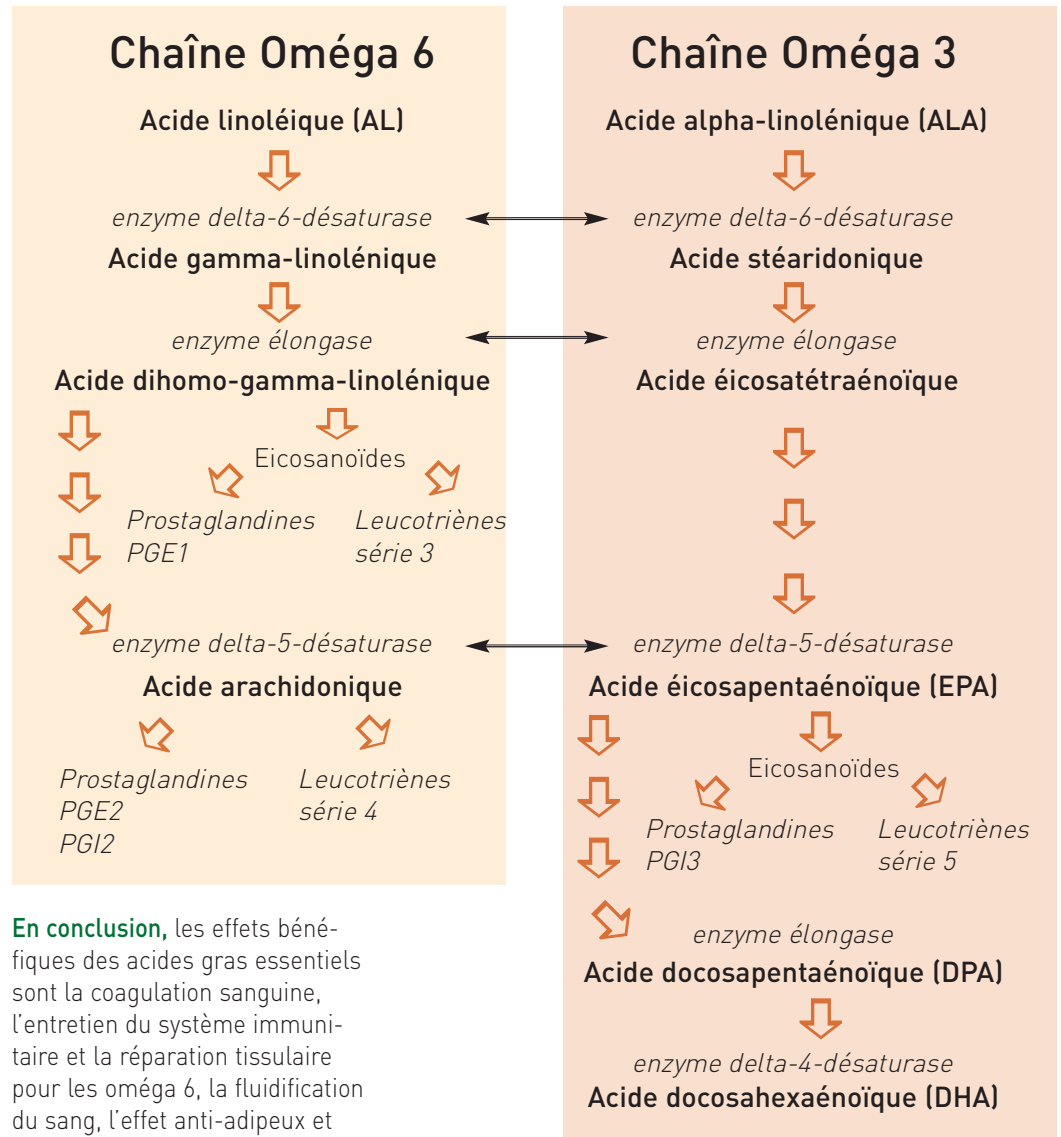
L'huile d'olive est très populaire parce qu'à la base du régime méditerranéen qui a montré son intérêt en matière de santé. C'est une huile stable à la cuisson. On peut donc consommer de l'huile d'olive. Ceci étant, l'acide oléique n'est pas un acide gras essentiel. L'huile d'olive n'apporte donc aucun élément indispensable, contrairement à l'huile de noix et l'huile de colza.

L'huile de tournesol et l'huile de germe de blé sont très riches en oméga 6, elles devraient donc être évitées si elles n'étaient pas particulièrement riches en vitamine E. Les besoins en vitamine E sont essentiellement couverts par les huiles végétales. Une cuillère à soupe d'huile de tournesol ou une cuillère à café d'huile de germe de blé couvre 50% de l'ANC en vitamine E.

Quant à l'huile de soja, souvent citée comme bonne source d'oméga 3, en réalité, elle possède un rapport oméga 6 / oméga 3 voisin de 7 ; ce rapport est supérieur au rapport idéal, autrement dit plus on consomme d'huile de soja plus on augmente le déséquilibre entre oméga 6 et oméga 3.

Néanmoins, mieux vaut une huile de soja qu'une huile riche en oméga 6 et sans oméga 3 comme l'huile de pépin de raisin par exemple.

La transformation des acides gras Oméga-3 et 6



En conclusion, les effets bénéfiques des acides gras essentiels sont la coagulation sanguine, l'entretien du système immunitaire et la réparation tissulaire pour les oméga 6, la fluidification du sang, l'effet anti-adipeux et l'effet anti-inflammatoire pour les oméga 3. Le repère de consommation qui doit être donné est de 2 cuillères à soupe minimum d'huile de colza ou de noix. Il est conseillé aussi d'ajouter un peu d'huile de tournesol ou d'huile de germe de blé pour s'assurer de bons apports en vitamine E.



Les poissons gras, dont il n'a pas été question, doivent être consommés au minimum 2 fois par semaine pour les apports en EPA et DHA qu'ils offrent.

Composition des matières grasses :

ANC oméga 6 : 10g/jour
 ANC oméga 3 : 2g /jour
 ANC vitamine E pour le sportif : 12 à 24mg/jour

Famille d'acides gras essentiels	Principaux effets intéressant directement le sportif
Oméga 6 (acide linoléique, acide gamma linoléique, acide arachidonique)	Réparation tissulaire Coagulation sanguine Système immunitaire Réactions inflammatoires
Oméga 3 (acide alpha-linolénique, EPA, DHA)	Anti-adipeux Anti-inflammatoire Fluidification du sang