

Commission Santé  
Comité de Gironde de tennis

# LA REPRISE SPORTIVE



Ce n'est pas une blessure qui vous a forcé à arrêter le sport et les compétitions mais LE CONFINEMENT dû au COVID 19. Il faut que **la reprise se fasse progressivement**, en suivant le rythme de l'organisme.

Au début du confinement des sentiments de frustration, colère, angoisse, et de peur. L'impossibilité de se projeter a généré beaucoup d'inquiétude. Tout s'est arrêté brutalement. Puis au cœur du confinement est apparu la phase d'acceptation de la situation, chacun a montré son ingéniosité pour poursuivre une activité chez soi. Beaucoup ont travaillé les techniques d'imagerie mentale très bénéfiques, qui permettent d'entretenir les automatismes engendrés par la pratique.

La méditation, très facile d'accès pour tous, permet également d'apprendre à se recentrer, et à développer des capacités de concentration, toujours utiles en compétition.

« Quand on arrête le sport, la masse musculaire, la densité osseuse et la consommation d'oxygène diminuent. Quand on reprend, on est donc moins performant et on s'essouffle plus rapidement. » Carole Maître, (INSEP), **par conséquent, attention à la reprise.**

Chacun attend avec impatience que tout reparte comme avant!

La patience sera de mise pour éviter le risque très important de blessure. Se fixer des objectifs réalisables, et accepter de ne pas retrouver le niveau d'avant, le chemin sera long. Avec la disparition des compétitions, comment garder la motivation, comment organiser une reprise adaptée et personnalisée



# COMMENT FAIRE UNE BONNE REPRISE SPORTIVE

Vous allez enfin pouvoir reprendre votre activité sportive favorite le tennis, le beach-tennis, le padel, le paratennis. **suivez ces quelques conseils...**



## 1 INSISTEZ ENCORE PLUS SUR L'ÉCHAUFFEMENT.

Il est deux fois plus important quand notre corps n'est pas habitué au sport. Plus vous vous échauffez, moins vous aurez de courbatures le lendemain.



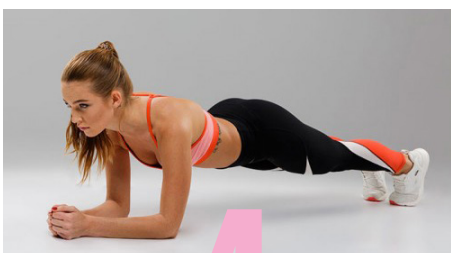
## 2 PENSEZ PROGRESSIVITÉ PLUTÔT QU'INTENSITÉ

Pendant la période durant laquelle vous avez arrêté de faire du sport, vos tendons se sont affaiblis, n'oubliez pas qu'il lui faut une bonne semaine pour se remettre d'un effort. Reprendre en douceur, plus encore pour les beacheurs qui devront se réadapter à la mouvance du terrain, écoutez les séances et augmentez progressivement les phases de jeux vos tendons vous diront merci. Généralement vous commencez la saison en ayant développé vos capacités d'endurance fondamentale ce qui permet de développer la taille du cœur et votre future capacité à créer de l'intensité et une récupération plus rapide. Donc ménagez votre organisme à la reprise attention au troisième set.



## 3 SURVEILLEZ VOS COURBATURES

Les courbatures ne doivent cependant pas être trop douloureuses. Si c'est le cas, « cela signifie que les courbatures ont créé un œdème trop gros au niveau des muscles et que la séance a été trop brutale ». Attendre avant la prochaine séance qu'elles aient disparu. « À la moindre douleur, arrêtez ! », il faut rééduquer le corps et les articulations.



## 4 MISEZ SUR LE GAINAGE

Pendant le confinement nous avons moins sollicité les muscles posturaux. Pourtant ce sont eux qui nous permettent de nous tenir debout. Les renforcer est donc indispensable. Le Pilate est idéal pour renforcer les abdominaux et le dos. **Le gainage est fondamental.**



## 5 PRIVILÉGIEZ LES COURS INDIVIDUELS AUX COURS COLLECTIFS

On bénéficie de toute l'attention du professeur et on ne risque pas de faire de mauvais mouvements qui peuvent déclencher souvent une tendinite, une elongation musculaire ou un déplacement articulaire.



# ALIMENTATION, ADOPTEZ LES BONNES HABITUDES

La place de la diététique et de la nutrition pour la santé restent incontournables. Dans le cadre de votre reprise sportive, vous allez devoir rétablir la balance en reprenant de bonnes habitudes alimentaires.



## 1 LES ALIMENTS EN LISTE ROUGE

Voici une liste d'aliments trop gras, trop sucrés ou pire, trop gras et trop sucrés à la fois, à mettre sur liste rouge : pâte à tartiner, barres chocolatées, glaces, bonbons, viennoiseries, chips, charcuterie, fritures, mayonnaise, crèmes dessert...



## 2 LES ALIMENTS SAINS POUR VOTRE REPRISE

Faire le plein d'énergie pour votre reprise sportive en ingérant du carburant de bonne qualité, des glucides complexes : riz, pâtes, pommes de terre, lentilles et autres légumineuses... Les céréales complètes vous apporteront, en plus d'un apport en minéraux, une énergie diffuse et disponible plus longtemps. En outre, vous devrez consommer à chaque repas des fruits et légumes pour vous garantir un apport en vitamines et minéraux suffisant pour répondre aux très forts besoins induits par l'activité physique. Mais nous reviendrons ultérieurement plus en détail sur la nutrition et performance.

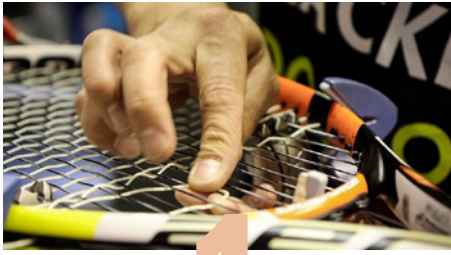


## 3 TRÈS IMPORTANT, HYDRATEZ-VOUS!

Et surtout hydratez-vous. Buvez, buvez. (Là aussi nous y reviendrons sur les méfaits et bienfaits des différentes boissons) Boire toutes les 20 à 30 minutes pendant sa séance de sport. Une bonne hydratation permettra de limiter à la fois les crampes et les courbatures.

# LE MATÉRIEL

Un matériel usé ou inadapté est une des principales causes de tendinopathies chez le sportif.



1  
RAQUETTE  
DE TENNIS

Un matériel usé ou inadapté est une des principales causes de tendinopathies chez le sportif.  
la tendinite du coude chez le tennisman (raquette trop lourde), tension trop forte.



2  
CHAUSSURES

Chaussures usées génératrices d'entorses.



Donc soyez à l'aise dans vos vêtements et chaussures de sport, recordez votre raquette pour la bonne remise en tension.

# RÉCUPÉRATION ET ÉTIREMENTS

Après votre premier contact avec la petite balle jaune, l'élément à ne pas oublier est l'étirement. On prend donc le temps de faire 10 à 15 minutes d'étirements.



Là encore, l'objectif est de limiter les courbatures le lendemain. Les étirements permettent aussi d'améliorer l'amplitude des mouvements.  
Sur le long terme, les effets ressentis sont conséquents : amplitude, efficacité, équilibre, souplesse ou encore coordination. Un ensemble d'éléments qui vous feront progresser dans votre pratique.

# LA REPRISE SPORTIVE DOIT ÊTRE PROGRESSIVE



Si Malgré toutes ces précautions des douleurs apparaissent, allez consulter un médecin du sport ou votre médecin-traitant, n'attendez pas que la blessure soit installée.  
N'oubliez pas **le bilan médical il est recommandé.**

**Soyez patient. «Progression, régularité et non intensité».**  
**Écoutez votre corps.**

