

## Reprise après Covid (extrait du rapport d'activités de l'ASBL Net-volley Seniors)

- Je sais, vous être impatient de reprendre votre sport favori, MAIS ATTENTION, **l'arrêt du sport induit une diminution de votre masse musculaire et de votre consommation d'oxygène.** *Donc reprenez doucement, progressivement et ne brûlez pas les étapes.*

Commencez avant la reprise des petits exercices de remise en forme, muscler votre cœur, vous trouvez des tutoriels sur internet.

- De plus, la Covid-19 peut engendrer des complications sérieuses, notamment des lésions cardiaques, des embolies pulmonaires et des désordres psychologiques. Dès lors, les capacités physiques s'en retrouvent atteintes. Pour les lésions les plus graves, elles n'ont été observées que chez des patients hospitalisés, et leur prévalence au sein des personnes qui ont eu une forme modérée de la maladie reste inconnue. Le principal risque est d'aggraver les lésions ou les symptômes par une reprise trop précoce ou trop intense du sport. **Une consultation chez votre médecin s'impose alors.** (voir annexe 1)

### Annexe 1.

Pendant cette pénible période de confinement, vous n'êtes certainement pas restés immobiles. Vous avez bougé : balades, randonnées, cyclisme, gymnastique individuelle, jogging. Peut-être même, certains ont-ils pu discrètement ou non fréquenter une piscine ou une salle de sport. Votre forme physique n'est pour la plupart d'entre nous pas si dégradée et vous vous sentez prêts à reprendre demain, après une si longue interruption, vos activités de volleyeur.

Néanmoins, **voici quelques réflexions et quelques conseils :**

1- Vous n'avez pas pratiqué le net-volley et donc, vos fluidités cognitives, coordination visuelle des gestes et habitude des séquences du volley se sont inmanquablement perdues. Cela constitue l'une des principales causes de

blessures susceptibles de survenir lors de la toute prochaine reprise. On pourrait comparer cette perte aux difficultés que vous auriez à converser dans une langue étrangère que vous pratiquiez mais que vous n'auriez plus employé pendant une ou plusieurs années. Même si vous avez gardé une endurance ou une forme affutées, vos performance de volleyeur sera moins bonne qu'avant le confinement et seul un entraînement spécifique **prudent et graduel** permettra la récupération du niveau antérieur.

2- Seniors, vous consommez des médicaments, vous présentez des comorbidités (diabète, hypertension, hypothyroïdie, excès de cholestérol, obésité, arthrose, cataracte, hypoacousie, ...) ou des antécédents (stents, prothèses) et vos suivi médical durant cette dernière année a été chaotique ou inexistant. Si c'est le cas, avant une reprise du volley, **prenez rendez-vous chez votre médecin.**

3- Faites confiance à l'entraîneur et respectez ses conseils et son approche prudente. Il vous dira que, comme après tout arrêt prolongé (blessure, maladie, repos, ...) **la reprise doit être progressive** tout particulièrement au niveau de l'intensité de l'activité. De même, le temps de pratique ne doit pas être trop long sous peine de blessures (musculaires, tendineuses ou ligamenteuses). Lorsque l'on reprend un travail de saut, comme au volley, on recommande de ne pas dépasser les 150 bonds lors des premières séances.

En endurance, pour les plus athlétiques, il vaut mieux reprendre 25 à 40' en course à pied et 1h20-1h30 à vélo. Au cours des séances, augmentez progressivement la durée, puis l'intensité. Globalement, il convient de favoriser une alternance plus marquée de périodes d'activité et de repos. En net-volley, le jeu permet déjà la plupart du temps aux participants de récupérer entre les actions.

Veillez donc à solliciter progressivement l'ensemble de votre musculature en évitant les surcharges et en écoutant votre corps, sans brûler les étapes.

Concentrez-vous sur la mobilisation articulaire car la réduction du mouvement a certainement augmenté la raideur.

**Veillez surtout à ne pas dépasser vos possibilités et à respecter les consignes sanitaires du moment**

4- Si, durant la période de confinement, vous n'avez pratiqué aucune activité sportive, ou si la Covid vous a atteint, **avant de reprendre le volley**, assurez-vous que vous êtes capable de marcher 500 mètres d'un bon pas, sur un terrain plat, sans fatigue excessive ni essoufflement.

5- Si, découragé et déprimé par cette longue période de confinement, vous pensez abandonner vos activités de net-volleyeur, venez au moins fréquenter deux séances d'entraînement. **Les contacts sociaux qui accompagnent l'activité physique** sont aussi essentiels à une bonne santé que la pratique sportive elle-même.

*Texte gentiment écrit à la demande de la présidente par*

*Jacques Daele (médecin et joueur au club d'Angleur)*

*et Marc Cloes (professeur émérite d'éducation physique à la faculté de médecine et joueur au club d'Angleur)*