

Gymnastique

par Patrick Feiereisen et Martine Ourth, 2022

Un des intérêts fondamentaux des séances en groupe réside dans le fait que toutes les qualités physiques fondamentales, c'est-à-dire l'endurance, la force, la vitesse, la coordination et la souplesse peuvent être travaillées au cours d'une même séance. Dans les centres de fitness ou lors d'activités sportives plus spécifiques comme la natation, le vélo, le footing et le nordic-walking, on privilégie généralement l'endurance en délaissant le travail des autres qualités physiques. Même s'il est vrai que le maintien et l'entraînement de la qualité de l'endurance constituent l'objectif principal du patient cardiaque, le travail des autres qualités physiques ne doit pourtant pas être oublié, surtout dans l'optique de la santé générale et de la qualité de vie.

En effet, dans la vie courante, nous exécutons plus d'actes nécessitant de la force musculaire que d'efforts continus en endurance. Le fait de maintenir ou d'augmenter prudemment notre force musculaire par des exercices bien choisis nous permet d'accomplir plus facilement nos tâches journalières. Un potentiel de force plus élevé permet ainsi une économie relative dans nos travaux domestiques. En considérant que la population des patients cardiaques devient de plus en plus âgée, le travail de la force musculaire complète le travail de la coordination dans la prévention de chutes.

Généralement, en consultant la littérature, peu d'importance est accordée au travail de la vitesse en rééducation cardiaque. Certainement, le but de la rééducation ne sera jamais de développer des qualités de « sprinter » chez nos patients, ni de pousser l'entraînement à l'extrême, comme c'est le cas pour les sportifs qui ont besoin de beaucoup de puissance. Mais dans la vie de tous les jours, il faut, par exemple, franchir un passage clouté avec les feux de signalisation qui tournent vite du vert au rouge, ou bien, courir derrière le bus ou franchir un obstacle mal placé. Toutes ces activités ne demandent pas seulement de la force et de l'agilité, mais également une certaine vitesse. C'est la raison pour laquelle celle-ci est travaillée dans les séances de gymnastique.

Le rôle important de la coordination et de l'équilibre, notamment dans la prévention des chutes, est indiscutable. Récemment, un groupe de chercheurs allemands a montré les bienfaits des exercices d'équilibre et de coordination dans les groupes sportifs pour cardiaques.

La souplesse, travaillée lors des exercices d'étirement ou « stretching », permet d'assurer une mobilité optimale de nos articulations et une facilité dans nos déplacements et mouvements lors de la vie quotidienne.

Finalement, l'ambiance ludique lors des séances ou des jeux d'équipe, ainsi que l'entente et la collégialité entre les participants, représentent également un aspect important des séances en groupe.

En conclusion, une séance de gymnastique en salle, peut assembler de nombreux éléments différents, et constitue ainsi, un moyen idéal d'entraînement physique global et efficace pour nos patients cardiaques.