

REPRENDRE LE SPORT

7 repères pour repartir durablement

Un guide simple pour les adultes qui reprennent après une longue interruption - sans chercher à tout changer en une semaine.

Bruno Kosnar

Coach sportif et holistique - plus de 20 ans d'expérience

Grenoble et accompagnement à distance

Avant de commencer

Une reprise réussie n'est pas celle qui impressionne pendant trois jours. C'est celle que vous pouvez encore poursuivre dans trois mois.

Ce guide vous aide à poser des fondations simples. Il ne remplace pas un avis médical. En cas de douleur, de pathologie, d'opération récente ou de doute, demandez conseil à un professionnel de santé.

1. Choisissez un point de départ réaliste

Évaluez votre énergie, votre temps disponible et votre niveau actuel - pas celui d'il y a dix ans. Commencez avec une difficulté qui vous laisse la sensation que vous auriez pu en faire un peu plus.

2. Fixez un objectif de régularité

Pendant les premières semaines, visez surtout le nombre de rendez-vous tenus. Deux séances modestes et répétées valent mieux qu'une séance très intense suivie d'un long arrêt.

3. Gardez un programme court

Une base utile peut associer marche, quelques mouvements simples de renforcement et un retour au calme. Il n'est pas nécessaire de multiplier les exercices pour progresser.

4. Progressez une seule chose à la fois

Augmentez légèrement soit la durée, soit les répétitions, soit la charge. Changer plusieurs paramètres simultanément rend la récupération et les réactions du corps difficiles à lire.

5. Notez vos signaux

Après chaque séance, notez rapidement votre énergie, votre fatigue, votre sommeil et les éventuelles douleurs. Ce petit suivi permet d'ajuster avant que la lassitude ou la surcharge ne s'installe.

6. Protégez la récupération

Le sommeil, l'alimentation et les journées moins intenses font partie du programme. La récupération n'est pas une interruption de la progression : elle la rend possible.

7. Adaptez, ne culpabilisez pas

Une semaine difficile n'annule pas le travail déjà accompli. Réduisez la séance, marchez quelques minutes ou reprenez simplement au prochain rendez-vous prévu.

Votre première semaine

Utilisez cette trame comme point de départ, puis adaptez-la à vos capacités.

Jour	Action simple	Votre note
1	10 à 20 min de marche confortable	
2	Repos ou mobilité douce	
3	Renforcement simple : 3 mouvements, 1 série	
4	Repos	
5	10 à 20 min de marche confortable	
6	Renforcement simple : même séance	
7	Bilan : énergie, fatigue, envie de continuer	

Règle essentielle : si une douleur inhabituelle apparaît ou augmente, arrêtez l'exercice concerné et demandez un avis adapté.

Votre mini carnet de reprise

Remplissez une ligne après chaque séance. Quelques mots suffisent.

Date	Séance	Énergie avant /10	Fatigue après /10	Remarque

Besoin d'un point de départ vraiment personnalisé ?

Je peux vous accompagner pour analyser votre situation, adapter votre pratique et construire une reprise progressive.

Séance individuelle	Environ 1 h	80 €
Pack de 5 séances	5 séances d'environ 1 h	375 €
Bilan approfondi	1 h 30 + questions pendant 7 jours	200 €

Contact : vieenpleineforme@gmail.com

VieEnPleineForme.com/coaching-sportif-et-holistique

Une reprise durable commence souvent par une première étape suffisamment petite pour être répétée.