

# 3 erreurs fréquentes quand on reprend le sport

Et comment repartir sur des bases plus solides avec 3 piliers complémentaires : force, cardio et étirements.

## 1. Reprendre trop fort, trop vite

Après un arrêt, vouloir retrouver immédiatement son ancien niveau pousse souvent à augmenter trop vite le volume, l'intensité ou la fréquence.

Mieux : repartir de son niveau actuel et augmenter progressivement.

## 2. Ne travailler qu'un seul pilier

Faire uniquement de la musculation, uniquement du cardio ou uniquement des étirements donne une reprise incomplète.

Mieux : combiner progressivement les 3 piliers.

## 3. Ignorer récupération et signaux persistants

Fatigue excessive, gêne persistante ou récupération qui se dégrade doivent faire adapter le travail.

Mieux : ajuster progressivement. Une douleur ou un symptôme durable doit être évalué par un professionnel de santé.

## Les 3 piliers d'une reprise plus solide

### 1. Force

Pour reconstruire une base musculaire et mieux supporter l'effort.



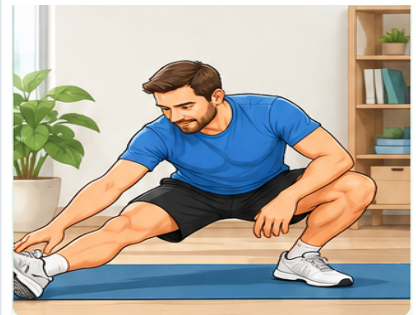
### 2. Cardio / filières énergétiques

Pour retrouver de l'endurance, mieux gérer l'effort et progresser dans la durée.



### 3. Étirements

Pour conserver ou retrouver de la souplesse et accompagner la récupération.



## Besoin d'un cadre adapté à votre situation ?

### Séance individuelle — 80 €

Pour travailler immédiatement sur un objectif précis, avec une séance personnalisée et des conseils concrets.

### Bilan approfondi — 200 €

Pour une situation plus globale ou complexe : état des lieux, priorités, résumé écrit et plan de lancement sur une semaine.

**Découvrir l'accompagnement → [VieEnPleineForme.com](https://vieenpleineforme.com)**

VieEnPleineForme.com — Bruno Kosnar — Coach sportif holistique / réentraînement après blessure