

INTRODUCTION

Les nouvelles tendances en sport en salle et de plein air sont multiples et variées.

Très souvent leur dénomination est une marque déposée et il faut payer des royalties pour pouvoir les utiliser. Parfois il s'agit d'activités franchement confidentielles qui ne se pratiquent que dans 1 ou 2 salles parisiennes.

Il faut s'y intéresser car c'est parfois l'occasion de tomber sur une pépite et de découvrir une activité physique novatrice et attractive malgré la débauche d'activités sportives qui existent déjà.

L'endurance, la résistance, la force pure, la souplesse, l'équilibre, l'explosivité, toutes ces qualités peuvent être développées en plein air ou en salle sous des formes très variées et avec un indice de satisfaction très élevé.

La découverte d'une nouvelle activité conduit à s'interroger sur ce qu'elle apporte de neuf et si elle est facilement accessible. En bref, quel est son plus ? On ne peut malheureusement pas se fier uniquement aux fiches techniques qui présentent ces nouvelles activités, souvent biaisées par la dimension commerciale qui les parent de toutes les vertus et passent sous silence ou minorent les risques inhérents à leur pratique.

« Ma technique est un véritable tueur de calories, d'une efficacité redoutable. C'est le moyen le plus rapide connu à ce jour pour développer sa force et son endurance. En une semaine vous voyez déjà les résultats ! »

Voilà ce l'on trouve parfois comme information.

La dimension de nouveauté est toujours intéressante car elle pousse à la découverte, rebooste une motivation sportive défaillante et parfois ouvre de nouveaux horizons.

La musique qui accompagne de façon quasi systématique ces nouvelles activités est un atout par sa dimension stimulante, ludique et contribue fortement à leur attractivité.

Nous allons passer en revue, librement et sans à-priori quelques nouvelles tendances en sport et nous intéresser aussi à certaines de ces activités que l'on qualifie de sports extrêmes.

Nous avons fait le choix, forcément arbitraire de 6 activités dites « tendances » : le CrossFit, le biking, la pole dance, le U Bond, le Postural Ball et le TRX.

Pour les sports extrêmes, nous avons retenus une course d'obstacles, le Mudday et une activité où le dépassement de soi est poussé à son extrême, l'Iron Man.



LE CROSSFIT

CrossFit (Cross Fitness) signifie littéralement « mix d'activités physiques ».

L'appellation CrossFit est une marque déposée et l'utilisation de la méthode et de la dénomination est soumise à autorisation.

Cette méthode d'entraînement quoique déjà ancienne aux États-Unis, ne s'est développée en Europe que dans les cinq dernières années.

C'est un américain, Greg Glassman qui a créé cette nouvelle discipline, à partir d'une association d'activités classiques.

C'est l'environnement dans lequel se déroule le CrossFit qui fait toute l'originalité de cette discipline très dynamique avec des séquences à forte intensité.

Pratiqué régulièrement, le CrossFit permet de développer aussi bien les qualités d'endurance que de résistance.

Les pratiquants de CrossFit courent, sautent, rament, font des pompes, grimpent à la corde, s'exercent aux anneaux de gymnastique, soulèvent des poids, des pneus de voiture ou de grosses pierres ou tout autre objet pouvant servir à l'entraînement.

L'entraînement CrossFit s'articule autour des "entraînements " du jour ou **WODS (WorkOut of the Day)** :

Chaque jour un nouveau programme, le WorkOut (WO), est puis établi puis mis en exécution après une séance d'échauffement.

En CrossFit, les exercices sont regroupés en trois catégories :

- 1- Les exercices de gymnastique : exercices au poids du corps : pompes, tractions, flexions, Dips, poiriers, muscle-ups (combinaison de pompes et tractions), etc.
- 2- Les exercices de cardio : course à pied, rameur, corde à sauter, etc.
- 3- Les exercices d'haltérophilie : arraché, épaulé-jeté, squat, soulevé de terre, etc.



Deux rythmes d'entraînement sont généralement utilisés :

- ✓ Soit 3 trois jours de travail pour 1 jour de repos
- ✓ Soit 5 jours de travail pour 2 jours de repos

Le programme CrossFit est particulièrement « demandeur » sur le plan physique.

La philosophie de la méthode CrossFit est de varier constamment les programmes avec des exercices exécutés à haute intensité.

Il y a 4 niveaux de pratique, du débutant (niveau 1) à l'expert (niveau 4).

A qui s'adresse le CrossFit ?

Les programmes de CrossFit sont conçus pour conduire tous les participants aux limites de leurs possibilités. Ils doivent donc être abordés quand on est débutant avec une certaine prudence.

Les évaluations sont permanentes en CrossFit. Les performances sont constamment actualisées. Les records sont répertoriés. Ces mesures sont là pour stimuler la motivation.

LE MUSCLE-UP

C'est une méthode de musculation rapide qui peut être pratiquée seule ou intégrée dans le CrossFit ou un autre programme. Le muscle-up combine des tractions à des dips. Il sollicite donc les membres supérieurs. L'exercice peut être réalisé avec une barre fixe ou des anneaux.

Il y a-t-il des risques à pratiquer le CrossFit ?

Le point de vue du médecin

Travailler avec des charges élevées, à intensité maximale, sur la durée la plus longue supportable, comporte de risques.

La manipulation de poids associée à des mouvements poly-articulaires balistiques (lancés) peut-être très fatigant et dangereux pour les articulations. Il faut donc une bonne condition physique et un bon encadrement pour une pratique du CrossFit en toute sécurité.

Le bon côté du CrossFit

C'est un bel instrument pour atteindre un haut niveau de forme physique sans équipements sophistiqués et avec une grande variété de situations.

Le coté défi permanent et la grande diversité des exercices est motivant et ludique. On sort de la routine et on s'amuse dans un esprit d'équipe et de franche camaraderie ! C'est là que réside le secret du grand succès du CrossFit. Les retombées du CrossFit vont au-delà d'une bonne condition physique ! Toute une économie de

services s'est mise en place autour du CrossFit. T-shirts, chaussures, shorts et pantalons, leggings, gants, brassières spécialement adaptées au CrossFit font le bonheur des marques sportives de l'industrie du fitness.

Conclusion

Les études montrent que le CrossFit avec des exercices exécutés sur de courtes périodes à haute intensité, de 3 à 5 fois par semaine, améliorent la condition physique de façon indiscutable. (Dr. Tony Webster du Pacific Institute for Sports Medicine au Camosun College de Victoria)

BIKING et AQUABIKING

On connaissait le vélo, maintenant place au biking et à sa variante dans l'eau, l'aquabiking.

Le biking ou cycling, ou RPM*, fitbike, spinning, spin-bike ou body-bike se distingue du vélo de salle essentiellement par sa programmation.

C'est une autre façon de pratiquer le vélo indoor, avec des phases variables de moyenne à très haute intensité sur un rythme variable et en présence d'un coach.

On enchaîne sans discontinuer les phases d'accélération et de récupération active.

Les programmes sont individualisés avec des charges de travail adaptées aux capacités de chacun.

La durée des cours varie selon les salles et les programmes de 30 à 90 minutes.

La musique rythme la séance. Les variations musicales conditionnent les positions sur le vélo et la vitesse de pédalage.

L'aquabiking ajoute une contrainte supplémentaire qui est la résistance de l'eau lors de la séance d'entraînement en biking. L'effort plus harmonieux et sur le plan circulatoire, cela favorise le retour veineux.

L'entraînement, sur un rythme musical, se pratique immergé jusqu'à la taille et en groupe.

C'est une activité très conviviale, idéale pour une reprise sportive.

Le Waterbike est une variante de l'aquabiking qui se pratique seul et en cabine. C'est moins drôle mais convient à ceux qui veulent se mettre à l'abri des regards indiscrets.



Le point de vue du médecin

Le travail en groupe est plus stimulant qu'un exercice solitaire.

La conception des programmes d'entraînement permet d'optimiser le travail fourni pour obtenir une progression optimale dans le temps le plus court. Les qualités reconnues du biking, à savoir, une activité dont on peut calibrer l'intensité avec finesse, dénuée de tout risque de micro-chocs sur les articulations sont encore plus nettes en aquabiking.

Les bénéfices d'une activité en zone de travail sous-maximale, sont bien entendu, une des caractéristiques du biking et de l'aqua-biking.

Les variations de rythme sont là pour nous donner l'impression d'une montée de colline ou d'une phase de récupération sur le plat.

Deux secteurs sont plus particulièrement influencés par la pratique du biking, le système cardiovasculaire et les membres inférieurs.



Les membres inférieurs doivent être entretenus pour nous conserver notre autonomie quel que soit notre âge. Leur tonicité sera améliorée par le biking. Le système cardiaque est renforcé, ce qui est une très bonne chose pour tous ceux qui ont envie de perdurer le plus longtemps possible.

Autre avantage non négligeable, la pratique régulière du biking contribue à maintenir le poids stable, voire à en perdre si la pratique dépasse les trois séances par semaine.

Comme pour toute activité quelques précautions sont à prendre. Parfois le biking peut réveiller un terrain arthrosique (genoux, dos). Cela est rare mais dans ces cas un avis médical préalable est conseillé.

Il faut aussi veiller à protéger les fessiers par le port d'un short renforcé ou un couvre-selle en silicone.

Le biking est d'accès facile dans de nombreuses salles. L'aquabiking est moins commun car il faut disposer d'un bassin ou d'une piscine.

Enfin, l'entretien du matériel et l'hygiène de la salle sont des points à ne pas négliger. Les ergocycles doivent être en bon état car le matériel est hautement sollicité et on transpire beaucoup dans la salle.

On se prend vite pris au jeu de cette activité très efficace et ludique.

Pour le cycliste de route, le biking est un bon moyen d'entretien hivernal en attendant les sorties de l'été.

Et pour le professionnel urbain sédentaire, le biking est un excellent moyen d'évacuer le stress auquel son rythme de vie le soumet.

RPM® : marque déposée

Raw Power in Motion Revolutions per minute ou rounds per minute, en français, tours par minute ou coups par minute.

Spinning® : marque déposée

Inventé aux États-Unis dans les années 90 par Jonathan Goldberg

LA POLE DANCE

Apparue au Canada dans les années 1930, initialement dans les clubs de strip-tease, la pole dance s'est développée progressivement dans le monde anglo-saxon (États-Unis, Angleterre, nouvelle Zélande et Australie) comme une respectable activité de loisir avant que sa diffusion ne devienne mondiale.

En France, on compte actuellement plus de 200 écoles de pole dance.

L'anglicisme pole dance peut se traduire en français par "danse à la barre verticale". Mais cette variante française n'a jamais eu beaucoup de succès et n'est pas utilisée.

La pole dance est l'exécution d'une chorégraphie avec des figures de danse et d'acrobatie autour d'une barre verticale.

La barre est circulaire, creuse, en acier ou en laiton, allant du plancher au plafond.

La pole dance se pratique habituellement en club mais on peut la pratiquer à domicile si on dispose du matériel. Sa pratique, principalement féminine, a indéniablement une petite touche de sensualité.

C'est un loisir original, accessible à tous et où chacun progresse à son propre rythme même si le niveau professionnel n'est réservé qu'à une élite.



La pole dance se décline en 4 niveaux d'activité ; initiation, débutant, intermédiaire et avancé.

Au niveau professionnel, les deux sexes sont bien représentés. Véritables athlètes de haut niveau, les professionnels de pole dance, se remarquent par leur musculature développée de façon harmonieuse.



Ce qui séduit dans la pole dance c'est son aspect esthétique, ludique, artistique mais également très sportif.

La pole dance s'articule autour de l'exécution de spins, de chorégraphies et d'acrobaties. Les acrobaties sont réservées aux niveaux avancés et aux professionnels.

Les débutants assimilent les bases en une dizaine de cours avant d'aller vers des figures plus complexes. Une fois les bases assimilées, on passe à l'exécution des chorégraphies.

Les chorégraphies sont la vraie expression de la pole dance avec la dimension artistique, la fluidité du mouvement, la souplesse du corps et l'expression musicale.

Les cours durent d'1 heure à 2 heures.

L'apprentissage des acrobaties débute au niveau intermédiaire

Les niveaux avancés demandent des connaissances techniques mais aussi une condition physique d'athlète. On y retrouve beaucoup de sportifs venus de la danse ou de la gymnastique. L'accession à ce niveau demande plusieurs années de pratique. Les spins, chorégraphies et tricks y comportent plus de 200 figures.

La pole dance se pratique en compétition et c'est l'occasion de mettre en avant les dimensions artistique et physique de la discipline avec une mise en scène de spectacle.

Les ultimes recommandations

En pole dance, on doit avoir les bras et les jambes nues pour bien accrocher la barre.

Un short et un débardeur feront parfaitement l'affaire mais les filles sont le plus souvent en body.

Les chaussures à talons sont de rigueur pour le maintien, la démarche et l'expression artistique.

Aucun corps gras, ni crème, ni huile, ne doit être appliqué sur la peau. C'est un impératif absolu pour un bon grip sur la barre sinon l'exécution des chorégraphies est rendue impossible.

LE U-BOND

Mais qu'est-ce que le U-BOND ?

Le U-Bond® (marque déposée), Ubound ou U Bond est un cours collectif de fitness sur mini-trampoline. Mais il en existe de nombreuses variantes sous d'autres dénominations.

Rebounding, urban rebounding, jumping fitness, body-jump, fitness trampoline, trampo-pilates ; sont toutes des pratiques sur mini-trampoline.



L'entraînement sur mini-trampoline représente une vraie innovation dans les programmes de fitness.

Le trampoline n'a rien de nouveau en lui-même mais jusque là c'était une activité sportive rattachée à la gymnastique ou un instrument de rééducation dans les mains des kinésithérapeutes.

Le mini-trampoline utilisé pour le U Bond se distingue du trampoline de gymnaste sur deux points ; sa dimension plus réduite et un effet de rebond très atténué.

L'utilisation du mini-trampoline dans les cours de fitness, a indéniablement apporté un coup de jeune à cette activité.

C'est speed d'accord mais c'est ludique, c'est sympa, c'est en musique et surtout c'est peu traumatisant pour les articulations.

Rebondir sur un mini-trampoline sur une musique rythmée est un exercice d'intensité élevée mais avec des impacts atténués par l'élasticité du trampoline. Les articulations des membres inférieurs sont soumises à moins de micro-chocs que lors de la pratique du step ou de la course à pied.



La question qui vient immédiatement à l'esprit est : est-ce accessible à tout le monde ?

A priori, toute personne apte à la pratique du fitness peut pratiquer l'U Bond.

Il faut cependant reconnaître que dans les cours la présence féminine est nettement majoritaire.

Les hommes devraient être plus nombreux à essayer car c'est vraiment « le fun ».

Comme toujours, et cela va sans dire, les personnes âgées et les personnes souffrant d'arthrose ne sont pas les candidats naturels à cette activité.

Un cours d'U Bond dure de 30 à 50 minutes et on en sort avec la sensation d'avoir fourni un bel effort.

Mais sur le plan de la condition physique, que nous apporte réellement la pratique du fitness sur mini-trampoline ?

Comme pour toute pratique sportive, les effets bénéfiques ne se manifesteront que dans la durée.

Une séance « découverte », épisodique, c'est très divertissant mais n'a pas d'effet notable.

À une fréquence de 2 ou 3 séances par semaine, le bénéfice est réel.

La sollicitation du système cardiovasculaire à un rythme élevé nécessite toutefois une pratique physique régulière sinon l'essoufflement sera vite au rendez-vous et l'effort ne pourra pas être soutenu.

Le fitness sur mini-trampoline a un effet de gainage, entretient et développe les qualités proprioceptives (adaptation des articulations aux différentes situations posturales) et améliore le sens de l'équilibre et de la coordination.

En fait, sans le savoir, les adeptes de l'U Bond se préparent à bien vieillir en diminuant leur risque de chute.

Enfin, le U Bond met en jeu le principe de restitution d'énergie appelé pliométrie. Lors de la réception du saut sur le trampoline, une partie de l'énergie cinétique du saut est stockée sous forme d'énergie élastique dans les muscles et les tendons des membres inférieurs (mollets, quadriceps) et est restituée lors de l'impulsion suivante.

Pour supporter ces contraintes, les tendons doivent être en bon état et régulièrement étirés.

La sensation de rebond et d'élévation du corps dans l'espace est très plaisante et contribue pour beaucoup au succès de la discipline.

Les danseurs et les amateurs d'activités très dynamiques seront séduits par cette nouvelle activité.

Le fitness sur trampoline peut aussi se pratiquer seul à domicile avec son mini-trampoline et son DVD.

LE POSTURAL BALL (et autres activités fitness sur ballon)

Le Postural Ball ®, marque déposée, a été créé en France par Nadine Garcia, coach sportif, titulaire d'un brevet d'état d'éducateur sportif.

C'est une activité qui se pratique sur un gros ballon, le Swiss Ball.



Il existe deux tailles de ballon. Soit 65 cm de diamètre pour les personnes dont la taille est inférieure à 170 cm, soit 75 cm de diamètre pour les autres.

Cette activité a pour objectif de permettre à des personnes qui ont souffert du dos de pratiquer une activité physique en salle en douceur et sans danger.

Ce n'est pas un traitement des douleurs de la colonne vertébrale mais plutôt un moyen de prévention des récurrences, une fois la crise passée.

Le postural ball se pratique à l'aide d'un gros ballon, en chorégraphie sur une musique douce. Il associe des étirements passifs, des postures statiques et des phases de relaxation. C'est une méthode douce de mise en action musculaire.

L'approche est plus une mise en jeu musculaire par étirement que par contraction.

La sollicitation des muscles abdominaux est à prédominance statique.

La respiration est sollicitée sur le temps expiratoire.

Les exercices sur Swiss Ball sont indiqués aussi chez la femme enceinte pour ses effets de relaxation et anti-stress.

L'utilisation du ballon avec lequel on doit toujours faire corps est un gage de sécurité. Cette méthode est utilisée depuis fort longtemps par les kinésithérapeutes pour la rééducation (ballon de Klein).



De nombreuses variantes du Postural Ball existent. Le Ballon Tonus québécois, l'Oral Fittball Tony qui se pratique sur un rythme de carnaval brésilien ou encore le Pilates sur Swiss Ball.

On note cependant que plus l'activité est dynamique (Oral Fittball Tony) et plus il est difficile d'assurer le contrôle postural. L'Oral Fitness doit donc être réservée aux sportifs habitués aux efforts plus intenses.

Cependant, l'usage du ballon va imposer un rythme harmonieux même sur une musique très rythmée.



LE TRX

Le TRX®, Total Resistance Exercise, est une marque déposée.

Le TRX est né de la volonté d'un militaire américain de pouvoir s'entraîner facilement, quelque soit l'environnement, avec peu de moyens.

Les exercices s'effectuent avec deux sangles non élastiques, fixées à un support de l'environnement ; chambranle de porte, arbre, voiture, charpente métallique, portique de sport ou tout autre point d'ancrage solide de l'environnement.

L'entraînement sportif par suspension convient à tous car l'adaptation à la charge se fait de façon individualisée. On adapte la résistance, en ajustant la position du corps.

La charge utilisée pour les exercices, c'est le propre poids du corps du sportif.

Le travail est global. Tout le corps est sollicité.

Cette méthode atténue les impacts sur les articulations, les muscles et les tendons.

L'appui sur des sangles rend l'équilibre précaire et oblige à gagner ses abdominaux, à reporter l'effort sur les membres supérieurs et à contracter ses membres inférieurs.

Plus l'équilibre est précaire, et plus le sportif devra gagner ses abdominaux et puiser dans la force de ses bras ou de ses jambes.

Les exercices sont relativement éprouvants et chacun trouve très vite ses propres limites pour s'adapter à ses possibilités.

Cette méthode d'entraînement est un excellent moyen de mise en condition physique globale avec cependant une prédominance des effets de musculation aussi bien des membres supérieurs que des membres inférieurs.

La durée d'une séance d'entraînement est en moyenne d'une heure. Elle est précédée d'une longue période d'échauffement (30 minutes en moyenne).

Les exercices s'enchaînent sans discontinuer ; gainage en équilibre instable, pompes, séquences de jogging, avec des niveaux de difficulté adaptés aux possibilités de chacun.

Le matériel est réduit à sa plus simple expression : les sangles, un short et une paire de runnings.



Les atouts du TRX

C'est une façon joyeuse et motivante de pratiquer la musculation. On ne s'ennuie pas !

Une très grande diversité de situations d'entraînement est à notre disposition, simplement en jouant sur l'environnement et avec très peu de matériel.

Le travail effectué est nettement ressenti dans les muscles, avec parfois, quelques courbatures à la clé le lendemain.

On peut aussi bien travailler à l'extérieur qu'à l'intérieur (gymnase ou salle de sport).

Le TRX est une activité de plus en plus populaire dont la pratique va en grandissant.

Cependant, il est souhaitable d'y associer une activité de type cardiotraining pour une préparation physique plus complète.

LES SPORTS EXTRÊMES



LE MUDDAY

LE MUDDAY (mud = boue) est une épreuve sportive conviviale, bon enfant, conçue pour le grand public, hommes et femmes confondus, qui se déroule dans une ambiance musicale et festive.

Pour ceux qui prennent part à l'épreuve, le Mudday est un vrai challenge, plus proche du parcours du combattant que du parcours de santé. On y vient pour chercher le dépassement de soi dans un environnement où la boue tient une place de choix.

Le parcours qui se déroule dans sa majeure partie dans la boue, est parsemé d'une vingtaine d'obstacles à passer, dans la boue bien sûr ou dans l'eau, en courant, grim pant, rampant, sautant voire en nageant.

C'est un défi que l'on affronte seul mais où il faut aussi l'entraide de ses partenaires (la mud team) pour pouvoir passer certains obstacles.

La distance à parcourir est de 13 km, ce qui peut paraître court mais représente pour les moins affûtés un vrai marathon qu'ils mettront plusieurs heures avant d'en venir à bout.

Bien sûr, le parcours est ultra sécurisé pour limiter les risques et il est doté d'une assistance médicale conséquente pour parer à toute éventualité.

Les conditions requises pour s'inscrire au Mudday

Pour participer au Mudday, il faut être majeur et être titulaire d'une licence sportive. Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive en compétition est aussi exigé.

Les participants au Mudday sont appelés des mudguys.

La tenue du mudguy est déjà un challenge car elle doit montrer que l'on participe à une fête avec des couleurs et de la fantaisie tout en étant confortable et adaptée aux dures conditions ambiantes.

Les chaussures ne survivront pas à l'épreuve. Elles seront donc choisies vieilles, destinées à être jetées en fin de challenge.

Les vêtements pour le Mudday doivent être très confortables et ne doivent pas entraver les mouvements. Ils doivent être résistants pour supporter le passage de certains obstacles et faits d'un matériau qui ne se charge pas trop en eau. Donc pas de coton !

Prévoyez une tenue chaude pour la troisième mi-temps, à la fin de la compétition.

Surtout pas de bijoux ou autres objets qui risquent de s'accrocher et provoquer des blessures. Laissez la Rolex à la maison !

En France, chaque année se déroulent 5 à 6 Mudday dans autant de régions différentes. On peut aisément s'en procurer la liste sur le net.

L'objectif du mudguy n'est pas de faire un temps, mais plutôt de réussir à passer le plus d'obstacles possibles, sans prise de risque inutile et en restant toujours conscient de ses limites.

L'épreuve dure plusieurs heures et la musique est là pour soutenir le moral des troupes.

Le départ du Mudday se fait par vagues successives pour éviter la cohue et les bousculades.

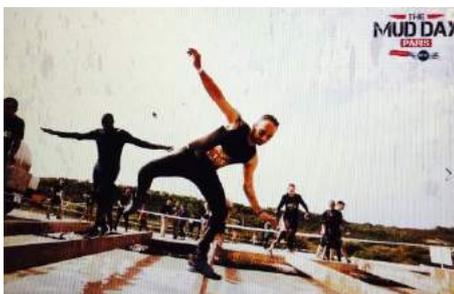
L'échauffement avant le départ est collectif et il est assuré par deux coaches.

Les épreuves, de difficulté très variable, portent toutes un nom, parfois évocateur, souvent mystérieux. D'un Mudday à l'autre, il y a toujours quelques épreuves nouvelles pour maintenir un effet de surprise.

Parmi les épreuves « classiques »

- l'épreuve de la boue : une étendue de boue à franchir le plus rapidement possible. Ça colle aux chaussures et aux vêtements et on y perd facilement ses baskets.
- l'épreuve du ramper sous des barbelés
- le franchissement d'une échelle de 4 mètres.
- l'escalade d'un mur lisse de 2 mètres (avec l'aide de sa mudteam).
- la marche dans l'eau (plus accessible que la marche sur l'eau ou sous l'eau).
- le six trees under : passage sous des rondins (billes de bois).
- l'ice crime : qui se déguste froid. C'est juste un bac rempli d'eau et de glaçons dans lequel on doit s'immerger.
- la traversée d'un rideau de fils suspendus qui envoie des petites décharges électriques.

Voilà quelques-unes des joyeusetés non limitatives du Mudday.



Le parcours est conçu pour tester le physique et le mental et mettre à contribution l'esprit d'équipe.

Pour participer au Mudday il vaut mieux avoir une bonne condition physique et s'être préparé avant l'épreuve. Deux à trois mois d'entraînement en endurance avant l'épreuve du Mudday, c'est l'idéal.

Il ne faut pas insister devant une épreuve trop difficile. Il n'y a pas de honte à contourner un obstacle plutôt que de prendre le risque de se blesser, si on est fatigué.

Et même bien préparé, les courbatures seront présentes le lendemain ou surlendemain de la compétition.

Les sujets à risque

Le Mudday est à déconseiller à tous ceux qui souffrent de problèmes articulaires, musculaires ou tendineux. Idem pour les cardiaques en raison des obstacles électrifiés et les asthmatiques et épileptique en raison du risque de déclenchement de crise.

Cette épreuve n'est pas faite pour les personnes claustrophobes.

Pour conclure, nous dirons que le Mudday est une expérience à vivre une fois et de préférence dans la convivialité d'un groupe d'amis.

C'est une brève aventure de 13 km mais qui peut paraître interminable et demander plusieurs heures pour en venir à bout.

C'est le challenge impossible que tout le monde peut réussir.



LA SPARTAN RACE

Variante « dure » du Mudday où on vient non pour participer mais pour gagner.

C'est une course d'obstacles, comme le Mudday, mais d'un niveau d'exigence physique bien supérieur, avec trois niveaux de difficultés, le Sprint de 6 km et 20 obstacles, le Super de 16 km et 25 obstacles et le Beast de 21 km et 30 obstacles. Les obstacles sont naturels (rivières à traverser) ou artificiels (trous de boue, escalade de palissades, grimper des murs, lancer de javelot, port de sacs de sable, tractage de chaînes de bateau).

Le chronomètre donne le ton et l'objectif est la performance. On en sort épuisé.

L'esprit est de battre les autres compétiteurs. Pas question de contourner les obstacles sinon c'est la pénalité sous forme de pompes à exécuter (les burpees).

Sponsorisée par Reebok, cette course très médiatisée, avec la présence de gens du showbiz et de champions sportifs, réunit près de 6000 participants chaque année en France et se termine par une distribution de médailles.



IRONMAN

L'Ironman, l'homme de fer, est un super-triathlon qui enchaîne 3,8 km de natation, puis 180,2 km de vélo pour se terminer par la course à pied avec un marathon de 42,195 km.

C'est l'épreuve de tous les extrêmes.

Le premier Ironman a eu lieu à Hawaï en 1978. Depuis 1990, il existe un championnat du monde d'Ironman qui se déroule chaque année avec une série de courses qualificatives et une épreuve finale qui se déroule toujours à Hawaï au mois d'octobre.

Le profil des ironmen est des plus variés. Les deux sexes sont représentés

mais avec une surreprésentation masculine. Tous les milieux sociaux s'y retrouvent : cadres, étudiants, employés et sportifs professionnels venus de la natation, du cyclisme ou de la course à pied.

La difficulté de cette épreuve est telle que pour la majorité des participants, l'objectif est modestement d'aller jusqu'au bout de la course.

C'est une épreuve au cours de laquelle, très souvent, les compétiteurs manifestent entre eux des gestes de solidarité qui prennent le pas sur l'ambition de finir devant ses adversaires, en dépit d'un entraînement préalable astreignant et ambitieux.

Chaque compétition réunit de 1000 à 2500 concurrents.

La première épreuve est l'épreuve de natation dont le départ est donné dans une joyeuse cohue où chacun joue des coudes pour se frayer un chemin vers une eau où la température est de quelques degrés.

Une fois sortis de l'eau, **les candidats enchainent les 180 km de vélo**, dans un environnement le plus souvent vallonné.

Enfin, **l'épreuve ultime, la course à pied**, est durement ressentie, car après avoir fourni un effort, porté par la pression de l'eau, les muscles des membres inférieurs sont brutalement soumis à la totalité du poids du corps. Il n'est pas rare de voir des candidats terminer l'épreuve de course à pied en marchant.

L'Ironman d'Hawaï de février 1982 est resté dans toutes les mémoires. Julie Moss, une étudiante, en tête de la course féminine dans la dernière centaine de mètres, s'effondre, déshydratée et se fait doubler par Kathleen McCartney qui remporte le titre. Julie Moss parvient toutefois à finir la course à la deuxième place en franchissant la ligne d'arrivée à quatre pattes.

Le point de vue médical sur l'Ironman

Cette compétition de super-endurance n'est pas à la portée de tous les sportifs. Les athlètes qui se livrent à cette compétition sont dotés d'une VO₂ au-dessus de la moyenne, déterminée en partie génétiquement et considérablement améliorée par l'entraînement.

L'appareil locomoteur ; les os, les articulations, les muscles et les tendons sont soumis au cours de ces épreuves à des contraintes très fortes.

La plupart de ces athlètes vont souffrir d'arthrose, une fois passée la soixantaine.

Les femmes qui pratiquent l'Ironman présentent très souvent un arrêt des cycles menstruels, en raison d'un taux de graisse trop faible pour permettre le déroulement physiologique de toutes les étapes de formation des hormones sexuelles féminines.

La pratique de ces super-triathlons pendant de longues années conduit à une fragilisation des os qui ne parviennent plus à se renforcer comme c'est le cas dans les autres activités physiques.

Certaines études tendent même à montrer un vieillissement accéléré de la paroi des vaisseaux.

On peut donc considérer que ce type d'effort se situe à la limite de ce qu'un organisme peut supporter et que les bénéfices que procurent l'Ironman sont neutralisés par ses effets délétères.

CONCLUSION

L'imagination des créateurs des activités physiques est sans limite. Et chaque jour, une nouvelle activité vient nous inciter à pousser la porte du monde du sport ! Dernier conseil médical, soyez constant dans l'effort car les bénéfices sont dans la durée.

