

21 SEPTEMBRE 2020 / SPORT

LA GRANDE REPRISE DU SPORT



Ça fait plusieurs fois qu'on parle **reprise du sport sur le blog**. Mon histoire sportive est longue ! J'ai testé tous les sports pendant mon enfance, jusqu'à accrocher avec la gymnastique vers 13 ans. J'ai commencé tardivement mais j'aimais le fait que ce soit **à la fois un sport d'équipe et un sport individuel**. J'aime le mix d'artistique et de performance physique. J'ai aimé entraîné des équipes pendant plusieurs années, être juge sur des compétitions aussi. C'était de belles années chargées de rencontre et de bons moments. C'est aussi ça que j'aimais dans ce sport, et que j'aime dans la vie. Alors quand j'ai tout arrêté au cours de mes études par manque de temps, je n'ai rien repris d'autres hormis des cours de danse et de step, toujours dans mon club association. Passer de 10h par semaine à 2h, ça m'a vraiment libéré du temps. Quelques années sans sport ont suivi, les deux/trois dernières de ma vie étudiante. Puis en commençant à travailler, je me suis inscrite dans une salle de sport, de 2012 à 2014, sans grande conviction, parce qu'il le faut, et que je voulais me sculpter. Je n'aimais pas le côté solitaire, je galérais pour me garer. Tout était chiant. Je faisais de l'aquabiking mais j'ai vite arrêté à cause des lavages de cheveux permanents. Je faisais du body sculpt, mais les cours à 50 ne me passionnaient pas. Alors quand j'y allais 1 fois par semaine, c'était bien. Deux fois, un miracle !

Puis en 2014, j'ai déménagé pour Nice. **Ici, le sport est bien plus dans la culture.** Le temps, la plage, le culte du corps, tout s'y prête bien. Je me suis inscrite dans une salle, la même que ma collègue de bureau Andréa. Je retrouvais ce plaisir d'aller m'entraîner avec quelqu'un. Partager les difficultés, se motiver, faire les trajets ensemble. On a fait le fameux Bikini Body Guide de Kayla Itsines. Mon dieu ce qu'on a transpiré et soufflé ! Mais cet été là, je me sentais plutôt bien, j'étais fit, en forme, pleine d'énergie ! C'est aussi ce qui m'a initiée à la course sur tapis. En 2015, j'ai eu envie de tenter la course à pied, courir en extérieur. J'avais déjà essayé une fois 2/3 ans avant mais j'avais cru crevé, j'avais pas persisté. Ce mois de février 2015 aussi, j'ai eu cette sensation d'oppression, de ne plus respirer ! Mais j'ai insisté et finalement, en 3-4 séances, on se sent vite mieux ! Un dossard pour un 5kms en mars 2015, un 10 kms en février 2016, une mud day de 13 kms en mai 2016 et un 10 kms en juillet 2016 ... enceinte !! Mais dès que je l'ai su, j'ai arrêté de courir ! J'ai eu du mal à me remettre au sport après mon premier accouchement. J'ai mis 1 an, mais j'ai rattaqué au taquet ! Puis je suis retombée enceinte début 2019 et cette fois, contrairement à la première, j'ai fait peu de sport enceinte.

J'ai donc repris depuis mars 2020 après trois années en dents de scie. D'abord la **rééducation abdominale chez le kiné**, puis **la course sur mon tapis de course**, un peu de **renforcement**, des **cours de barre**, de **cycling** et du **yoga** depuis début juin 2020 chez **Shift Cycle**, à côté de chez moi. J'ai essayé de m'y remettre progressivement mais sûrement. Avec les enfants H24, difficile de trouver des créneaux mais quand j'avais la possibilité, j'y allais (environ 2 fois par semaine). Ça m'a permis de rester active pour reprendre un peu de souffle, d'endurance et de muscle. Cela ne me permettait pas une grosse remise en forme, mais il faut dire que pour le corps, step by step, c'est bien aussi ! Cela a été l'occasion de **découvrir des sports low impact**, qui muscle en profondeur et/ou permettent de reprendre du cardio : le barre shape, le cycling, le yoga vinyasa, le hiit.

J'avais prévu que **septembre serait synonyme de grosse reprise**. Entre mes 2 grossesses, j'avais eu du mal à retrouver un bon cardio, j'avais alors lâché l'affaire en sachant que j'avais prévu de retomber enceinte assez rapidement. Après ces deux grossesses en 3 ans et demi, le but est clairement de :

- **Recommencer la course à pied**, sport que j'aimais pratiquer avant la grossesse de Louise
- **Récupérer une vraie bonne condition physique** (plus de souffle, plus d'endurance, meilleure résistance)
- **Perdre quelques kilos toujours présents** de la grossesse de Jules, et un peu plus même
- **Redessiner ma silhouette** en me remusclant les cuisses, les fesses et le ventre

Pour cette vraie remise, j'ai prévu de faire du **sport quotidiennement**. Pas forcément des sessions de deux heures, mais une activité quotidienne sera l'objectif chaque semaine ! Cela pourra être :

- un run (environ 15-20 minutes au départ, puis plus long par la suite)
- un cours au studio fitness (barre shape, cycling, hiit, pilates)
- une séance de renforcement musculaire
- une séance sur Youtube avec Sissy Mua ou avec mon programme Alexia's Challenge

En complément, j'ai prévu de **tester l'électrostimulation**. J'ai découvert cela pendant ma deuxième grossesse en scrollant mon feed Instagram et j'avais trop envie de tester ! C'est booké depuis un moment mais je démarre sous peu, je vous en reparlerai si ça vous intéresse et je vous ferai un débrief à la fin !

Je continue aussi d'utiliser **ma ceinture Slendertone** pour compléter mon activité physique et insister davantage sur les abdominaux. J'en ai une depuis 2-3 ans mais là, j'utilise la nouvelle Abs 8 qui a dix programmes pour bien travailler la zone abdominale. Je trouve cette ceinture top, et l'avantage, c'est qu'on peut faire une séance quand on veut à la maison. Le matin, le soir, ou même l'emporter au bureau et la glisser sous sa blouse. Cela permet d'avoir une vraie régularité pour la zone abdominale qui est celle que j'ai vraiment besoin de renforcer. Elle est très confortable et on peut aussi l'utiliser pendant son entraînement car il y a trois programmes dédiés à cela. Je n'ai pas encore essayé cet usage car je l'utilise en travaillant pendant la journée, ou le soir chez moi. J'ai commencé au niveau 2 et je suis maintenant au niveau 4 au bout de 2 semaines. Pour celles qui m'ont demandé, je n'ai jamais essayé le short et les accessoires stimulants pour les bras. Pour celles qui font leur sport uniquement chez elle, cela peut être super pour optimiser les séances !

Côté alimentation, mon crédo : au maximum équilibré et léger, nutritionnellement intéressant, varié. Pour perdre ces kilos en trop, il faudra que je sois irréprochable. Quand je suis décidée, en général, je suis clean. Alors, je ne craquerai pas pour un dessert à la pâtisserie même si Steph et Louise en mange, je ne taperai pas dans la pizza que Steph commande, fini les biscuits, bonbons et autres gourmandises. Je diminue aussi mes quantités car je trouve que je mange plus qu'avant, souvent par gourmandise plus que par appétit. Je n'ai jamais eu à perdre de poids de ma vie. C'est la première fois donc je veux que ce soit progressif et durable. Je veux revenir à mes habitudes alimentaires et sportives pré-grossesse, perdre les mauvaises habitudes qu'on prend souvent pas manque de temps.

Pour moi, **retrouver ma silhouette, c'est à la fois me sentir en forme, et me sentir bien dans mon corps**. J'en ai besoin et j'ai hâte. Se sentir en pleine santé, légère, ça me manque ! **Mon body positive à moi, c'est d'avoir un corps en pleine santé.** Pas de surpoids, pas de douleur articulaire, pas de mauvaises sensations en faisant du sport. Pour compléter tous ces efforts, j'ai prévu de continuer ma **cure de pressothérapie** achetée l'an dernier, de faire également du **LPG** sur certaines zones ciblées et d'y ajouter des **massages drainants**. Ça, je le dis toujours et je ne le fais jamais, donc on verra ! Je me dis que c'est maintenant où jamais qu'il faut tout donner pour qu'ensuite, tout soit durable. Je ne veux surtout pas faire du yoyo. Ceci dit, j'ai toujours été raisonnables. Je n'ai jamais d'excès de nourriture et je cuisine plutôt sain et léger.

Bref, je crois que vous l'aurez compris, **cette rentrée 2020 se fait sous le signe du sport et du bien-être** ! Je compte vous partager chaque semaine mon évolution, mes sensations, mon ressenti et mon humeur, jusqu'à ce que l'objectif soit rempli ! Je vous partagerai chaque jour ma séance sur mon compte instagram **@maudinette**, et un bilan hebdomadaire sur mon compte chaque lundi ! J'ai une balance à impédancemétrie qui me permet de suivre ma perte de poids, mais surtout la perte de masse grasseuse, la prise de masse musculaire, le niveau hydrique de mon corps, mon IMC etc ... J'espère vous publier un article avec un avant-avant déjà significatif d'ici la fin de l'année !

Dites-moi si ça vous plait de suivre cela ? Dites-moi ce que vous auriez envie de savoir ? Je suis plus motivée que jamais, j'espère en motiver certaines d'entre vous ! Des bises !

