



Tout est bon pour s'entraîner!

S'entraîner à la maison avec des bouteilles en PET ou un pack d'eau minérale? C'est possible, avec l'entraînement fonctionnel! Roger Krähenbühl, physiothérapeute, nous explique comment.

Le soir, après le travail, Roger Krähenbühl prend volontiers deux bouteilles de bière. Pas pour les boire, pour s'entraîner. Sa méthode s'appelle l'entraînement fonctionnel. L'objectif est d'entraîner des modèles de mouvements. Il précise: «Il s'agit de mouvements qui impliquent plusieurs articulations. La plupart de ceux qu'on exécute au quotidien sont ainsi conçus. Pensez au mouvement qui consiste à soulever et déposer une caisse de bière.» Notre interlocuteur sait de quoi il parle puisqu'il a été de longues

Deux choses sont particulièrement importantes:

– **L'exécution correcte des mouvements:** au début, il est primordial d'exécuter correctement les mouvements

jusqu'à ce qu'ils soient bien assimilés. Ce n'est qu'une fois tous les mouvements parfaitement maîtrisés que l'on peut augmenter la fréquence. La pratique de cet entraînement influence positivement l'équilibre énergétique et produit même un effet de combustion post-exercice qui peut durer deux heures. Cela signifie que l'entraînement fonctionnel peut aussi fort bien s'intégrer dans le cadre d'un régime pour perdre du poids. Comme il y a, en parallèle, une augmentation de la masse musculaire, on brûle finalement plus d'énergie, car, même au repos, les muscles utilisent plus d'énergie que la graisse. Cela permet de conserver durablement le poids atteint et de raffermir le corps.

années chef physiothérapeute au FC Bâle et au BSC Young Boys. Aujourd'hui, Roger Krähenbühl anime aussi des cours d'entraînement fonctionnel.

Les origines de l'entraînement fonctionnel

L'entraînement fonctionnel n'est pas une nouveauté à proprement parler. Bon nombre de ses éléments se basent sur la gymnastique ou rappellent les exercices du Parcours Vita.



En cas d'épuisement nerveux

Neurodoron® comprimés



Après le travail, Roger Krähenbühl entretient sa forme grâce à la bière, accessoire d'entraînement fonctionnel.

– **L'élément ludique et la partie plaisir:** l'entraînement fonctionnel permet à peu près tout. On peut pratiquer à l'intérieur ou à l'extérieur, en groupe ou tout seul. On tire, on pousse, on se baisse et se relève, on saute etc. Et tout est bon pour pratiquer: escaliers ou tronc d'arbre ou même une bande élastique que l'on peut fixer spontanément pratiquement n'importe où. La fantaisie ne connaît pas de limites!



Roger Krähenbühl, physiothérapeute sportif, ostéopathe en formation et moniteur d'entraînement fonctionnel.

Après sa formation de masseur médical, il a travaillé dans un cabinet de physiothérapie ainsi que pour le cyclisme professionnel le temps d'acquies ses premières expériences de thérapeute. Pendant les 10 ans passés comme chef physiothérapeute du FC Bâle et du BSC Young Boys, il a approfondi ses connaissances en suivant des formations complémentaires en physiothérapie sportive, psychologie et coaching mental CAS et IAP/SASP. Sa formation en ostéopathie fonctionnelle vient compléter son approche thérapeutique globale. Ayant remporté lui-même un championnat suisse de triathlon et participé à plusieurs compétitions européennes et mondiales, il jouit d'une grande expérience personnelle dans la pratique du sport de pointe, expérience qu'il peut mettre à profit dans son activité d'instructeur d'entraînement fonctionnel. www.physioundmehr.ch

Les instruments

L'entraînement fonctionnel peut se faire sans équipement sophistiqué. Seuls quelques outils sont nécessaires, lesquels peuvent souvent être empruntés au quotidien: des bouteilles en PET remplies de sable ou des packs de six bouteilles d'eau avec une anse. Mais l'entraînement fonctionnel utilise aussi quelques instruments peu ordinaires. Voici un aperçu des accessoires officiels usuels.



– **TRX:** le TRX est un système d'entraînement par suspension amovible constitué de différents éléments, comme des sangles, qui peuvent se fixer à de nombreux supports, comme un arbre, une clôture ou un pla-

fond. Le TRX permet d'améliorer la stabilité du corps.

– **Sandbag:** le sac lesté est un accessoire rempli de sable et équipé de sangles.



– **Kettlebell:** le Kettlebell ou haltère en forme de boule est un poids muni d'une anse. Il permet notamment de réaliser des mouvements de balance-



– **Bandes de résistance:** ces accessoires élastiques, appelés bandes de résistance, existent avec plusieurs niveaux de résistance. Ils se présentent parfois sous forme de boucle et permettent alors de travailler les muscles latéraux des jambes.



Pour en finir avec les kilos superflus: les conseils de la droguerie

Les conseils printaniers d'Irene Zysset, directrice de la droguerie Mosca à Same-dan (GR).

Pour se débarrasser des kilos superflus au printemps

En matière d'alimentation, il est important d'intégrer des aliments frais et légers

de bonne qualité dans vos menus quotidiens. Evitez si possible les produits pré-cuisinés contenant beaucoup d'additifs ainsi que les plats lourds et l'alcool.

Pour soutenir le métabolisme, vous pouvez parfaitement miser sur les sels de Schüssler. La boisson sportive qui associe les n° 3, 5 et 7 convient aussi très bien aux personnes qui reprennent une activité physique. Le n° 3 (Ferrum phosphoricum) améliore l'apport d'oxygène aux cellules, le n° 5 (Kalium phosphoricum) est responsable de l'énergie et le n° 7 (Magnesium phosphoricum) favorise la détente et la régénération musculaire. Vous pouvez consommer cette boisson avant ou après l'entraînement et, plus généralement, à toute heure de la journée.

Après avoir fait du sport, ou tout simplement pour vous faire plaisir, vous pouvez plonger dans un bain avec des sels basiques. Cela désacidifie le corps, favorise l'élimination des toxines de l'organisme et prévient les courbatures.

Pour vous débarrasser de quelques kilos, vous pouvez remplacer quelques repas par des substituts de repas (shake). L'avantage: ces préparations vous garantissent un apport optimal en nutriments, substances vitales incluses, et un bon effet de satiété malgré un apport réduit en calories. Et elles sont très faciles à préparer. Pour que les kilos fondent encore plus rapidement, rien de tel que la L-carnitine et les sels de Schüssler n° 6 (Kalium sulfuricum), n° 9 (Natrium phosphoricum) et n° 10 (Natrium sulfuricum).

Pour éliminer, sans effort, les toxines de l'organisme

Pour nettoyer l'organisme, la règle d'or est de boire beaucoup. De l'eau (du robinet) de préférence, car c'est elle qui est le mieux à même de lier les toxines. En complément, on peut recommander la tisane pour le métabolisme, qui stimule

Privilégiez les aliments frais et légers. Vous pourrez ainsi vous débarrasser plus facilement de quelques kilos.

Les six exercices de base

Les exercices d'entraînement fonctionnel sont aussi simples. Ils se basent sur six mouvements fondamentaux et recourent parfois à l'un des accessoires présentés ci-dessus. Cette méthode provenant des Etats-Unis, les termes utilisés sont généralement en anglais.

– **Squat:** le squat permet d'entraîner la partie antérieure des membres inférieurs. La pression s'exerce de bas en haut.

Exercice: flexion des genoux avec le sac lesté.

– **Hinge:** cet exercice permet d'entraîner la partie postérieure des membres inférieurs. La traction s'effectue du bas vers le haut.

Exercice: soulevé de terre du sac lesté avec une jambe.

– **Push:** cet exercice permet d'entraîner la partie antérieure du torse. La pression part du corps.

Exercice: pompes (pression vers l'avant) et pression du sac lesté (pression vers le haut).

– **Pull:** cet exercice permet d'entraîner la partie postérieure du haut du corps (dos). La traction s'effectue vers l'arrière ou le bas.

Exercice: ramer avec le TRX (traction vers l'arrière) ou faire des tractions (traction vers le haut).

– **Carries:** cet exercice permet de travailler la coordination du bas et du haut du corps.

Exercice: Sandbag Farmers Walk, tirer ou pousser la luge

– **Groundwork:** cet exercice vise aussi à améliorer la coordination entre le bas et le haut du corps.

Exercice: Turkish Get Up (lever turc) avec haltères ou sac lesté, mais aussi sprints, lancers de médecine-ball ou balancements unilatéraux avec haltères. Il s'agit toujours de mouvements contrôlés de rotation ou de résistance à la rotation.

L'entraînement fonctionnel utilise ces six exercices de base de manière aussi équilibrée et variée que possible afin de travailler sur toutes les parties du corps. Il peut donc être intéressant d'effectuer alternativement deux programmes d'entraînement conçus différemment deux fois par semaine. Il est surtout important que les débutants suivent régulièrement un cours d'initiation donné par un spécialiste pendant un certain temps. Après quelque temps, les amateurs peuvent pratiquer de manière totalement autonome.

Texte: Ann Schärer / trad: cs

Photos: Corinne Futterlieb, fotolia.com, lld

En savoir plus:

Pour tout savoir sur le jeûne: l'essentiel se trouve sur vitagate.ch.

Scannez le code QR avec un lecteur de code-barres.



Mardi
11h45

Lundi (d)
9h30

Mardi
14h15

Mardi
10h45

Lundi
13h20

Mardi
10h15



Vendredi
9h45

Lundi (f)
9h40

Mardi
13h20

Mardi
10h15

Mercredi
9h45

Mardi
11h20

vitagate.ch
Un clic quotidien pour votre santé.

... un simple clic pour podcaster, télécharger ou recommander les émissions de santé.
www.vitagate.ch/fr/emissions

LA SANTÉ À L'ANTENNE EN MARS

A l'antenne dès le 2 mars
› Atchoum! Maîtriser le rhume des foins

A l'antenne dès le 16 mars
› Prêt pour les nu-pieds?

A l'antenne dès le 30 mars
› L'œuf, ce prodige de la nature

Partenaires: les émissions de santé hebdomadaires sont présentées par la caisse-maladie CPT online et l'Association suisse des droguistes.

