

Chers(ères) Pilotes,

Vous êtes tous impatients de reprendre la compétition mais les aléas de la pandémie perturbent le rythme des entraînements que certains d'entre vous ont déjà repris.

La compétition risque de démarrer avec du retard. Vous avez déjà des reports de dates par rapport au calendrier initialement établi.

Après une année particulière qui a ralenti le rythme de votre activité sportive, vous n'avez pas tous la même forme physique pour vous permettre de reprendre sur les chapeaux de roue !

Alors, de même que vous vérifiez avant de partir l'état de votre moto, n'hésitez pas à refaire le point sur votre état de santé. Avez-vous été malade? Avez-vous attrapé ce fichu virus ? : surtout dans ce cas, consultez votre médecin qui vérifiera votre tension artérielle, le rythme du cœur, l'absence de souffle cardiaque. Vous pouvez également faire une prise de sang pour être sûr de repartir au top. Le virus peut avoir laissé des traces qui ne se révéleront que lorsque vous monterez en charge, il vaut mieux prévenir que guérir ! Le Comité Médical de la Fédération Française de Motocyclisme vous alerte avec des conseils de prudence que saura vous rappeler votre coach sportif ! Ecoutez-le, suivez ses conseils !

Reprenez progressivement. Pour retrouver vos marques et vos réflexes, votre corps a besoin de s'échauffer pour partir derrière la grille dans les meilleures conditions. La réathlétisation est une étape importante pour brûler des calories et tonifier les muscles perdus avant d'imiter vos champions préférés et de rincer la poignée !

Si la 1ère épreuve de la saison est repoussée, gardez un entraînement d'attente pour arriver en forme à la date prévue car vous ne pouvez pas rester en accélération dans les starting blocks indéfiniment ! Là encore, variez les entraînements aérobie et anaérobie, une alimentation équilibrée, une bonne hydratation et « votre corps vous dira merci » ! Soyez pro !

Bonne reprise à tous, bon entraînement et plein de plaisir sur la moto avec un max de résultats !

Dr Nicolas CHEVREUIL,
Comité Médical FFM.