

TMPP S4E3 FINAL MIXDOWN

[Tom Hoppe : Ici SSN Story Studio Network. Je m'appelle

Tom Hoppe et je suis l'animateur du Most Painful Podcast.

Bienvenue dans le Podcast le plus douloureux. Je suis votre animateur, Tom Hoppe. Dans le passé, nous avons parlé de l'importance de l'entraînement musculaire et de la façon dont il peut contribuer à améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de douleurs chroniques. Il y a quelques épisodes, Leroy Ho, physiothérapeute, nous a parlé de la science et de l'approche de l'entraînement musculaire.

Quand on vit avec une douleur chronique. L'état d'esprit militaire - la mission d'abord, le soi en dernier et, bien sûr, la résistance à la douleur - peut avoir un impact sur l'approche qu'un vétéran adopte en matière de traitement de la douleur. Et si nous utilisions l'état d'esprit militaire pour augmenter la force et le cardio et pour construire un athlète tactique ?

Qu'est-ce que cela signifie ? Aujourd'hui, nous nous entretenons avec Randy Turner. Ancien assaillant de la FOI2, compétiteur en MMA et entraîneur de musculation, il est propriétaire et entraîneur en chef de Direct Action, situé à Ottawa. Il est le propriétaire et l'entraîneur en chef de Direct Action, situé à Ottawa. Randy, bienvenue dans l'émission.

[Randy Turner : Merci Tom. Merci de m'avoir reçu.

[00:01:07] Tom Hoppe : C'est super de vous avoir à l'antenne. Randy, nous pourrions peut-être commencer par quelques minutes et, euh, nous parler un peu de vous et de la façon dont vous vous êtes lancé dans l'entraînement de la force et, euh, et ensuite je suppose que nous pourrions parler de la façon dont cela s'applique aux vétérans et, je suppose, à n'importe qui.

[00:01:21] Randy Turner : Bien sûr. Je me suis engagé dans les Forces armées canadiennes dès la fin de mes études secondaires, en 1998, et j'ai suivi l'entraînement de base à Saint Jean, Richelieu, puis je suis allé à Winnipeg où j'ai été affecté au 2e bataillon PBCLI, où j'ai passé environ cinq ans, puis j'ai essayé de faire partie d'une organisation appelée Force opérationnelle interarmées 2, et j'ai fait partie de l'équipe d'assaillants de la Force opérationnelle interarmées 2, de 2004 à 2019, année où j'ai pris ma retraite des Forces armées canadiennes.

Et dans ce parcours, hum, vous savez, au début, comprendre, vous savez, comment le conditionnement était important pour faire votre travail tous les

jours, mais aussi pour l'importance de, hum, vous savez, une libération mentale. J'ai été exposé à cela relativement tôt, probablement dès l'adolescence, avant même d'entrer dans l'armée.

Hum, vous savez, soulever des poids, faire de la musculation, et cela a toujours fait partie de ma vie. J'ai donc fait de l'entraînement une routine, tout comme je me brossais les dents. Et, euh, à mesure que j'approchais de la fin de ma carrière militaire, j'ai vu, eh bien, d'abord je vais revenir en arrière. Il y a eu, il y a eu des éléments au cours de ma carrière où j'ai souffert un peu, vous savez, beaucoup.

Je crois que ces blessures auraient pu être évitées si j'avais eu un état d'esprit et une approche de l'entraînement différents. En sachant aujourd'hui ce que je ne savais pas nécessairement ou ne voulais pas savoir à l'époque, j'ai compris qu'il fallait comprendre. Comment soulever des poids et comment bouger plus efficacement pour éviter ces blessures.

Et maintenant que je suis à la retraite et que j'entraîne d'autres personnes, je suis très conscient de la différence entre une blessure et le fait d'avoir mal ou d'être légitimement blessé. Et où se situe l'état d'esprit en termes de repos et de récupération par rapport à la nécessité de persévérer et d'aller de l'avant.

Oui, c'est vrai. Randy, je veux dire, il est évident qu'il faut faire de la musculation. Et vous avez suivi une formation dans ce domaine. Comment êtes-vous passé de l'aspect militaire au monde de la musculation et à l'entraînement ?

Pendant que je servais encore, euh, avec la force opérationnelle interarmées 2, euh, j'ai subi quelques blessures dont je vous ai parlé, et pendant la phase de rééducation et de rétablissement, vous savez, j'ai, j'ai construit des relations avec les entraîneurs de force et de conditionnement et les physiothérapeutes de l'unité et de l'organisation.

Et, vous savez, nous avons eu beaucoup de chance. Beaucoup d'expertise et de vrais professionnels pour nous aider à reprendre le combat plus tôt. Au fur et à mesure que ces relations se construisaient, j'ai eu l'occasion de poser beaucoup de questions et d'acquérir une meilleure compréhension du corps, de l'anatomie et de la façon dont nous bougeons lorsque nous sommes soumis à une charge spécifique.

Hum, vous savez. J'ai commencé à suivre des cours d'entraînement personnel lorsque j'avais du temps libre, juste pour développer mes compétences et mes connaissances. J'ai donc commencé à suivre des cours d'entraînement personnel lorsque j'avais du temps libre, juste pour développer un peu plus mes compétences et mes connaissances. Et, vous savez, lorsque j'ai commencé à m'intéresser à ce domaine et que je me suis approché de la retraite, j'ai su qu'il y avait une composante de la force et du conditionnement qui m'intéresserait.

Et c'est vraiment avec l'aide de quelques mentors dans le monde de la force et du conditionnement qui m'ont aidé à m'orienter vers le développement athlétique tactique. Et, hum, vous savez, c'est un peu la phrase ou le, ou le, l'angle que j'aime prendre avec les clients avec lesquels je travaille aujourd'hui, même s'ils sont, vous savez, un médecin civil enseignant dans une école publique générale, mais ils veulent se sentir.

Et si je me déplace comme un assaillant des opérations spéciales, par exemple, il y a beaucoup de transfert de connaissances que j'ai acquises pendant que j'étais en uniforme et que je peux maintenant modeler ou adapter à cet individu en fonction de ses désirs et de ses objectifs.

[Tom Hoppe : Oui. Donc en gros, vous avez, vous avez. Vous avez eu l'expérience de la pratique, et vous l'avez couplée à l'éducation pour comprendre comment les choses fonctionnent.

Lorsque vous parlez de, je voudrais revenir sur le fait que vous avez dit que vous auriez pu éviter les blessures grâce à un meilleur entraînement. Que vouliez-vous dire par là ?

[00:05:36] **Randy Turner :** J'ai en quelque sorte adopté l'approche suivante : si je ne me sentais pas bien, au lieu de le reconnaître rapidement et d'obtenir de l'aide professionnelle, de la physiothérapie ou, vous savez, de demander à un entraîneur de force et de conditionnement de voir la façon dont je bougeais et d'identifier les limites que j'aurais pu, hum, vous savez, compenser, j'ai préféré adopter cette approche.

J'ai simplement trouvé des moyens de m'entraîner en fonction de cela. Dans certains cas, cela a été bénéfique, car j'ai pu rester dans le combat. Dans d'autres cas, cela a aggravé ces blessures au point que je suis devenu inefficace au combat et que j'ai dû me faire opérer pour remédier à ces problèmes. Ce que je veux dire par là, c'est que je pense que si j'avais réglé ces problèmes, plus tôt dans ma carrière, je n'en suis pas sûr.

Je n'ai pas de boule de cristal, mais je pense que j'aurais pu éviter ces interventions chirurgicales ou au moins rendre ces blessures beaucoup moins graves et un peu plus faciles à gérer.

[Tom Hoppe : Oui. Cela nous ramène à l'état d'esprit militaire, n'est-ce pas ? Il s'agit de trouver un autre moyen de contourner le problème plutôt que de s'y attaquer.

Des années plus tard, je suppose que c'est la raison pour laquelle il y a beaucoup de blessés dans l'armée.

[00:06:43] **Randy Turner** : Êtes-vous d'accord avec cela ? Je pense que oui. Et c'est probablement lié au tempo, comme le tempo opérationnel et le tempo d'entraînement. Par exemple, au sein de l'unité, il n'est pas rare que beaucoup de gars disent, mec, je dois, vous savez, je dois frapper l'épaule.

Je dois le faire vérifier. Je le ferai après la prochaine itération de formation. Et puis ils sont sur la route pendant deux ou trois semaines, ils reviennent et ils ont peut-être quelques jours d'arrêt, mais ils se remettent tout de suite à faire autre chose.

Il s'agit peut-être d'une peur de manquer quelque chose ou d'une volonté de ne pas décevoir ses pairs, par exemple.

Ils continuent donc à faire face à cette situation. Et avant même de s'en rendre compte, trois ans se sont écoulés et ils sont toujours confrontés à la même blessure. Et ils trouvent des moyens de compenser et de surmonter pour rester dans la pile et dans le combat.

[**Tom Hoppe** : Oui. Et je suppose que c'est, c'est juste à différents niveaux et à différents niveaux d'intensité à travers les forces.

C'est un peu la mentalité. Et bien sûr, chaque sous-unité a sa propre culture. Mais je pense que la chose commune que nous entendons toujours est que nous devons juste, juste continuer à le faire et continuer à le faire jusqu'à, jusqu'à ce que vous ne puissiez plus le faire.

[00:07:44] **Randy Turner** : Oui. Et vous savez, je, je crois, et j'aime bien quand je dis ça, je le dis avec prudence, mais j'y crois.

C'est pourquoi j'ai envie de le partager. Je ne crois pas au surentraînement. Je ne pense pas que cela existe. En revanche, je crois à la sous-récupération. Parfois, les gens évitent les séances difficiles ou intenses. Hum, vous savez, nous dirons non, pas tellement au travail. C'est un peu différent et vous devez faire ce que vous avez à faire, que ce soit à l'entraînement ou en opération, mais je dis à l'entraînement, quand les gars ont le temps et la possibilité d'aller à la salle de gym, c'est ce dont je parle, où, je ne crois pas au surentraînement.

Je ne pense pas que ce soit une chose, mais je crois en la récupération et peut-être que ce n'est que de la sémantique et de la formulation et, vous savez, qu'il en soit ainsi. C'est la façon dont je choisis de voir les choses. Mais si je dis cela, c'est parce que, vous savez, si nous voulons être efficaces au combat et si nous voulons avoir des performances optimales, nous devons nous donner le temps de récupérer.

Nous devons permettre aux fibres musculaires de récupérer et de se régénérer comme elles l'ont fait. Comme tout ce qui se passe en termes d'apprentissage. Parfois

mais nous allons, vous savez, continuer à pousser parce que, vous savez, c'est ce que font les personnes très performantes et c'est bien. Je dirais, oui, c'est bien. Vous pouvez trouver d'autres moyens de vous entraîner en tenant compte de ces blessures.

Ce que je veux dire, c'est que plutôt que de ne pas s'entraîner du tout, il suffit de changer la modalité ou l'intensité de l'entraînement pour pouvoir continuer à bouger et à rester actif, mais sans aggraver la blessure. C'est ce que je crois vraiment. Et je pense que cette approche et cet état d'esprit doivent être pratiqués.

Ce n'est pas quelque chose que l'on peut faire ou ne pas faire. Il s'agit d'être conscient de ce qui se passe avec le corps et de savoir comment on peut, vous savez, continuer à faire quelque chose, et d'être plus intelligent dans l'entraînement.

[Tom Hoppe : Oui. Et je pense que, euh, vous savez, quand vous regardez une clinique interdisciplinaire de la douleur où, euh, vous savez, les vétérans ne sont pas familiers avec ça, nous avons un podcast à ce sujet dans la première saison qui parle des, des avantages d'aller dans une clinique interdisciplinaire de la douleur et souvent les, vous savez, les vétérans réussissent bien dans ces cliniques, mais l'un des problèmes est, est qu'ils sont constamment en train de pousser.

Donc ils, ils atteignent les sommets et puis ils, vous savez, ils chutent, n'est-ce pas ? Parce qu'ils ne font pas, comme vous le dites, ils ne font pas le temps de récupération ou, ou ne l'espacent pas un peu. Donc, et je suppose que c'est valable pour tout le monde. Je veux dire, d'après votre expérience, vous n'avez pas seulement affaire à des vétérans. Vous avez aussi affaire à des civils, n'est-ce pas ?

Et dans votre profession aujourd'hui.

[00:10:12] **Randy Turner :** Oui, exactement. Oui, exactement. La profession pour laquelle nous fournissons des services, c'est principalement l'application de la loi, euh, un peu de militaire et un peu de grand public. On voit un large éventail de capacités physiques, athlétiques et de mouvements. Vous savez, ce que j'ai remarqué de très commun avec les gens avec qui je m'entraîne, c'est que beaucoup de gars ont les hanches et le bas du dos serrés.

Parfois, ils pensent que le problème se situe au niveau de la hanche ou du dos. Comprendre le corps et comment tout est lié. Dans certains cas, cela peut être dû à des ischio-jambiers sous-développés, ou à une blessure au niveau du delta arrière qu'ils n'ont pas encore reconnue ou identifiée. Tout a donc tendance à être lié, mais tant que nous ne nous sommes pas assis avec un professionnel et que nous n'avons pas fait un examen complet de notre corps, nous n'avons pas

été en mesure de comprendre ce qui se passe.

et que quelqu'un dise, vous savez quoi, j'ai identifié un sous-développement de votre ischio-jambier, ce qui cause un problème dans votre ménisque médial.

Et nous pouvons y remédier. Nous pouvons y remédier avant que cela ne devienne irréparable.

[Tom Hoppe : Oui. Et je pense que c'est la clé, n'est-ce pas ? C'est la même chose que ce qu'on m'a dit aussi. Vous savez, vous avez parfois un peu mal au dos parce que vos fessiers ne font pas le travail et que tout dépend des quadriceps, n'est-ce pas ? Ce qui est le cas de beaucoup d'entre nous.

Hum, alors revenons à ce qu'est l'athlète tactique et à ce que cela signifie dans votre entreprise et, et avec vos clients, à la fois, euh, comment dire ? Parce que ce sont tous des civils. Les deux, euh, nous dirons. Application de la loi et non application de la loi. Je ne sais pas comment vous voulez présenter vos clients. Bien sûr. Hum, alors qu'est-ce que ça veut dire ?

Cet athlète tactique ?

[Randy Turner : Bien sûr. La plupart des civils ou du grand public qui, hum, vous savez, me contactent et sont intéressés par ce type de formation, ont déjà, la plupart d'entre eux ont déjà fait leurs recherches et ils ont une bonne idée de ce dans quoi ils s'engagent. Hum, et la façon dont je formule les choses pour l'individu est évidemment basée sur ses objectifs et ses désirs.

Qu'est-ce qu'ils essaient d'accomplir ? Mais ce qui est très clair pour moi, c'est que tout ce que je fais avec une composante de force et de conditionnement a une interface combative. Donc, vous savez, la force et le conditionnement pour l'athlète combattif. Cela signifie que si nous devons nous battre, que vous soyez ou non un professionnel de l'application de la loi, un professionnel militaire ou le grand public, il faut prendre en compte la charge et l'absence de charge.

Ainsi, si vous portez un équipement de 60 livres, par exemple, la façon dont nous nous déplaçons sera un peu différente que si vous ne portez pas d'équipement. J'essaie donc d'adapter l'entraînement à la réalité des besoins de chacun. Et l'athlète tactique, c'est, à mon avis, la capacité de bouger son corps tout en étant soumis à une certaine résistance de la part de ce porte-charge.

Ainsi, une ceinture de tir ou un porte-plaque, par exemple, va modifier la trajectoire de notre corps dans certaines amplitudes de mouvement. Une grande partie de ce que je propose aux gens est généralement une session d'une heure. Par exemple, il y aurait

sont généralement deux mouvements de traction accompagnés d'un mouvement de poussée. Et un développement de la puissance au seuil anaérobie.

En d'autres termes, nous augmenterons le rythme cardiaque. Souvent, nous ferons au moins deux mouvements de traction et une poussée. Nous cherchons à obtenir un rapport de deux à un, parce qu'en général, nous réussissons bien, surtout en tant que jeunes hommes, avec tout ce qui se trouve dans le miroir. Donc tout ce qui est devant. Les mécanismes de poussée ont tendance à nous convenir.

C'est le mécanisme de traction qui est parfois un peu sous-développé. Et avec cela, il y a généralement une sorte de, hum, vous savez, torsion abdominale transversale, n'est-ce pas ? Il y a donc un modèle de mouvement qui ne se limite pas à un mouvement linéaire de haut en bas. Il y a souvent un mouvement vers la gauche ou vers la droite. Et la raison de cela.

Cela reproduit ce que c'est que d'être dans une ferraille pour de vrai. Il faut donc tantôt pousser, tantôt tirer, le rythme cardiaque est certainement élevé et il faut être capable de faire bouger son corps à travers ces mécanismes tout en étant un peu chargé, peut-être 60 livres d'équipement.

[00:14:13] **Tom Hoppe** : Cela s'appliquerait-il à quelqu'un qui ne se lance pas dans la casse ?

Comment le faire ? Vous savez, vous avez un ancien combattant qui vient vous voir et qui veut juste se renforcer parce qu'il veut devenir plus fort ou il ou elle, et, euh, ils, elles ne vont pas être dans l'application de la loi ou, vous savez, ils vont être dans cette ligne de travail. En quoi cela peut-il les aider ?

[00:14:35] **Randy Turner** : Eh bien, je les mettrais d'abord en garde.

Je dirais que si vous n'êtes plus en uniforme, que vous n'êtes plus dans l'armée, que vous n'êtes plus dans les forces de l'ordre, et que vous cherchez maintenant, vous savez, une énergie durable et... une qualité de vie au quotidien. La qualité de vie au quotidien. Je dirais que nous pouvons toujours travailler ensemble, mais ce que je fais habituellement n'est pas conçu pour cette personne.

Et c'est ce que je dirais. Je vous recommanderais peut-être un entraîneur personnel qui va travailler exactement sur ce que vous voulez. Donc, si vous voulez juste devenir un peu plus fort avec un soulevé de terre olympique, par exemple, alors je vous le recommanderais. Et la raison pour laquelle je dis cela, c'est que même si la personne, vous savez, cette personne peut ne pas, excusez-moi, peut ne plus être en uniforme.

Eh bien, ils continuent à faire leurs courses quotidiennes. Ils vont toujours à l'épicerie. Ils vont toujours à la banque, etc. Lors de ces transitions entre le domicile et le véhicule, entre le véhicule et le lieu de rendez-vous, il y a un risque légitime que quelqu'un en mauvaise santé mentale se retrouve dans la rue. Elle décide de se disputer avec vous, ou bien elle n'a pas de chance et elle essaie de vous voler.

La capacité de se battre. La sécurité est la première et la plus importante de mes préoccupations. C'est pourquoi. Vous savez, je comprends que les gens travaillent avec des blessures, j'ai dit, vous savez, et c'est très bien. Nous pouvons travailler autour de cela. Ce n'est pas un problème, mais il y a toujours un état d'esprit : si vous devez vous défendre ou défendre votre famille, pouvez-vous le faire ?

Et si ce n'est pas le cas, c'est ce que je vais vous aider à faire.

[00:16:05] **Tom Hoppe** : Oui, et je sais qu'on en a parlé, euh, il y a quelques mois, mais, euh, juste quelques méthodes d'entraînement, euh. Vous savez, comment pousser le côté cognitif, euh, en surprenant ou en ne sachant pas ce qu'est, ce qu'est l'entraînement. Et je sais que j'ai été, euh, il y a des articles et des recherches, je crois que c'est en Californie, qui étudient, ils disent, si vous êtes juste assis sur un vélo en train de pédaler, ouais, ça peut être bon pour votre cerveau, mais en fait ce qui aide c'est, euh, si vous faites quelque chose comme si vous marchez et que vous vous équilibrez et que vous faites de la randonnée, vous engagez à la fois le cardio et votre cerveau doit en fait travailler pour vous maintenir en équilibre et, euh.

Je sais que vous avez mentionné que vous faites un peu cela, alors peut-être pourriez-vous développer cela avec votre formation.

[**Randy Turner** : Oui, bien sûr. En général, lorsqu'un client vient s'entraîner avec moi, nous avons déjà établi un rapport. Nous avons discuté de ses objectifs. Et lorsqu'il arrive, j'ai le plan de la session écrit sur un tableau blanc.

Et lorsqu'ils arrivent, ils peuvent le regarder. S'il y a des mouvements qu'ils ne connaissent pas, nous les étudierons dans le cadre d'un échauffement actif. Ils passeront donc par ce modèle de mouvement afin de se familiariser avec la manière d'amorcer les fibres musculaires qui seront utilisées au cours de la séance.

Nous l'intégrerons ensuite à la séance. Parfois, le feedback qu'ils me donnent, par exemple, s'ils ont très mal dormi la nuit précédente, ou s'ils ont fait, vous savez, une randonnée de 10 km la nuit précédente, il se peut qu'ils soient déjà fatigués lorsqu'ils arrivent à la session. Nous adopterons et modifierons donc un peu le programme, mais l'aspect cognitif interviendra.

Souvent, les sessions que j'organise pour les gens comportent une composante technique sur le tapis. Il s'agit d'une forme d'autodéfense très technique. C'est relativement lent. Il y a certains modèles de mouvements que nous enseignons. Il s'agit donc d'une phase d'apprentissage, puis d'une pause. Cela peut durer de 3 à 5 minutes.

Par exemple, il y aurait une phase technique, puis une phase de conditionnement où nous augmenterions la fréquence cardiaque. Ainsi, pendant qu'ils augmentent leur rythme cardiaque, ils récupèrent, ce qui représente peut-être 3 à 5 minutes de plus, et pendant qu'ils récupèrent, la récupération active consiste en une autre phase technique sur le tapis.

Il y a donc un échange constant entre l'apprentissage technique et le résultat physique. L'apprentissage technique et la production physique. Maintenant, en fonction des réactions qu'ils me donnent, de la façon dont ils se déplacent ou des problèmes qu'ils peuvent rencontrer, la complexité de la partie physique peut être réduite un peu. L'intensité n'est donc pas écrasante.

[00:18:32] **Tom Hoppe** : Donc si un vétéran vient vous voir et vous dit : " Hé, je veux me remettre à faire ça, vous savez, je suis, je me débats avec des blessures au dos. J'ai eu ça pendant mon service, mais c'est quelque chose que je veux continuer. C'est bon pour la santé mentale. Vous savez, je veux faire ce genre de travail. Comment aborder quelqu'un comme ça ?

Comment les aidez-vous dans leur entraînement musculaire et comment les aidez-vous ? Avec ce que vous faites,

[00:18:53] **Randy Turner** : donc, vous savez, avec un peu de feedback de leur part, s'ils ont un problème de dos, hum, vous savez, un problème de cheville, de poignet, peu importe ce que c'est. D'abord, on l'identifie et ensuite, quand on passe en revue les schémas de mouvement, vous savez, je m'attends à ce qu'ils me fassent part de leurs commentaires.

Il s'agit donc du modèle de mouvement. Voici la démonstration. Je vous donne l'explication. Essayons-le. Et il se peut qu'en le regardant, ils sachent tout de suite que cela va aggraver leur problème. Nous l'éviterons donc. Disons, par exemple, que quelqu'un vient nous voir et que cela s'est passé il y a quelques semaines, il veut faire un peu de jiu jitsu, mais il est préoccupé par son dos.

La raison pour laquelle il a choisi un entraînement privé plutôt qu'un entraînement en groupe est qu'il s'inquiétait de savoir avec qui il pourrait être associé et quelqu'un qu'il ne connaît pas le met dans une position précaire et risque d'aggraver la blessure dont il souffre. Nous avons donc été en mesure de poursuivre la

Je n'ai pas l'intention de faire du jiu jitsu, mais je comprends qu'il a affaire à une certaine partie de son corps qui ne réagit pas comme il en a l'habitude, alors l'intensité, la pression ou le poids que je lui imposerais seraient très différents.

Il peut donc continuer à travailler sur le schéma de mouvement, mais sans risque ou du moins en atténuant le risque d'aggravation de la blessure.

[Tom Hoppe : Oui. Parce que vous n'allez pas avoir 0 % sur un risque, sur quelque chose comme ça. C'est vrai. Est-ce que vous travaillez aussi avec eux pour, comme vous dites, vous savez, si quelqu'un a une faiblesse, disons des fessiers ou, ou des quadriceps, est-ce que vous faites aussi, je veux dire, vous faites les trucs techniques, mais est-ce que vous faites aussi d'autres choses pour aider à les renforcer pour qu'ils puissent faire les trucs techniques de manière plus sûre et peut-être se pousser un peu plus loin que ce qu'ils pensent pouvoir faire ?

[00:20:31] **Randy Turner :** C'est exact. Oui, c'est vrai. S'il y a une limitation qui a été identifiée, nous utiliserons l'exemple des fessiers. Dans le cadre de cette séance, nous pourrions consacrer un peu plus d'efforts à cette zone dans la phase de conditionnement de la séance. De cette façon, ils auront un peu plus de répétitions et un peu plus d'attention dans cette zone.

zone isolée. Nous intégrerions donc toujours, vous savez, un élément de puissance au seuil anaérobie. Nous intégrerions toujours une poussée ou une traction. Nous nous assurerons simplement que, vous savez, l'analogie que j'aime utiliser est une analogie 70-30. Si nous disposons d'une heure, nous passerons probablement 70 % de notre temps à travailler sur cette limitation et 30 % à développer ou à améliorer les points forts que je sais que cette personne ou cette personne sait déjà maîtriser.

C'est donc avec cette approche 70-30 que nous attaquons le problème.

[00:21:21] **Tom Hoppe :** Oui, j'ai bien aimé cette idée, parce que je veux dire, il y a, je peux le voir maintenant, je veux dire, il y a beaucoup d'anciens combattants qui, qui veulent probablement reprendre le travail, mais qui ont des blessures. Et puis ils peuvent aussi être à ce stade où, comme nous le savons, la douleur est, est une biopsychosociale, donc elle affecte le cerveau et, et votre, vous savez, donc votre psychologie et, euh, Ils peuvent ne pas avoir cette énergie pour se remettre à sortir du canapé, n'est-ce pas ?

Je pense donc que quelque chose que vous faites pourrait les motiver à se remettre à l'ouvrage.

[Randy Turner : Et c'est en partie la raison pour laquelle je voulais vraiment faire de la formation privée et de la formation en petit groupe uniquement, pour vraiment faire du sur-mesure et de l'adaptation.

à l'individu parce que chacun a un désir différent, un problème différent, un objectif différent, par exemple.

Je veux donc qu'il soit possible d'adapter les tâches à chaque individu. De cette façon, ils pourraient venir, vous savez, un peu moins inquiets des risques de, d'aggraver ces blessures, tout en étant capables de faire ce qu'ils veulent faire.

[Tom Hoppe : Oui, c'est intéressant. Je pense que quelqu'un pourrait se méprendre sur le titre d'athlète tactique et penser que cela ne s'applique pas à lui, mais il semble, d'après notre discussion d'aujourd'hui, qu'il y a beaucoup de choses qui s'appliquent, comme qui sont transférables lorsqu'il s'agit de conditionnement.

Et même si vous ne voulez pas vous battre, il y a des choses qui vous aideront.

[00:22:37] **Randy Turner :** Je suis d'accord.

[00:22:38] **Tom Hoppe :** Randy, merci d'avoir participé à l'émission. C'était un plaisir de vous recevoir. J'en suis ravi. Vous savez, dans notre prochaine émission, nous recevrons le Dr Andrea Ferlin, et elle parlera des suppléments et de la façon dont ils peuvent aider à soulager la douleur chronique.

Pour plus d'informations sur la douleur chronique, vous pouvez visiter notre site Web, [veterans chronic pain.ca](http://veteranschronicpain.ca), ou nous suivre sur Facebook et Twitter à [chronic Pain Coe](https://www.facebook.com/chronicPainCoe) et sur Instagram à [chronic pain Coe](https://www.instagram.com/chronic_pain_coe). Encore une fois, Randy, merci d'avoir participé à l'émission et à l'auditoire, euh, restez en sécurité et gardez l'espoir.

Le podcast le plus douloureux est

produit pour le Centre d'excellence de la douleur chronique par le réseau Story Studio.