



GARDEZ LA FORME !



<https://www.groupe-ugecam.fr/csmr-le-vallespir>



230 rue de la méditerranée, 66160 Le Boulou



Sommaire



1

Qu'est-ce que l'activité physique ?

2

Recommandations de l'OMS concernant l'activité physique

3

Conseils pratiques pour une activité physique réussie

4

Exercices de renforcement musculaire à domicile : Quelles options ?

5

Récupération après l'effort :
Automassage, étirements et techniques de respiration

1) Qu'est-ce que l'activité physique ?

L'OMS définit l'**activité physique (AP)** comme tout mouvement corporel effectué par les muscles squelettiques, nécessitant une dépense d'énergie.

Cette définition englobe cinq grands types d'activité physique : professionnelle, domestique, de loisir, sportive et de déplacement.

- **Activités professionnelles** : Elles regroupent les dépenses énergétiques liées à votre travail, variables en fonction de la nature de votre activité. Par exemple, un maçon sera plus actif qu'une secrétaire ou un routier qui reste assis toute la journée.
- **Activités domestiques** : Ces activités incluent les dépenses énergétiques engagées à domicile, comme les tâches ménagères, la préparation des repas, le jardinage, le bricolage, etc.
- **Activités de loisir** : Cette catégorie englobe toutes les activités de votre quotidien qui nécessitent une dépense d'énergie.
- **Activités sportives** : Elle concerne les activités sportives que vous pratiquez, telles que la marche, le vélo, la natation, le ping-pong, etc.
- **Activités de déplacement** : Ces activités désignent vos déplacements d'un endroit à un autre, comme se rendre au travail, faire les courses, chercher les enfants à l'école, etc.



1) Qu'est-ce que l'activité physique ? (Suite)

Ces cinq domaines d'activités physiques déterminent si votre comportement est actif, c'est-à-dire si vous engagez une quantité d'AP significative au cours de la journée.

La sédentarité ou le comportement sédentaire : Il est caractérisé par le temps passé en position assise ou allongée (à l'exclusion du sommeil), comme regarder la télévision, rester assis en voiture, dans les transports en commun, lors des repas, au bureau, etc.

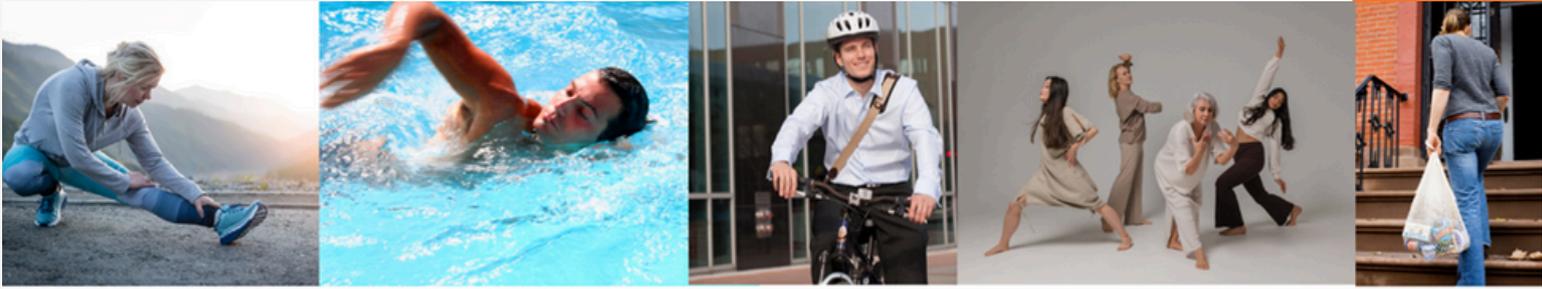
Elle est déterminée par un seuil = 8 heures.



L'inactivité physique : Elle se manifeste par une activité physique inférieure à 1 heure par semaine, une dépense énergétique très faible et une faible condition physique.

Cette sédentarité ou inactivité physique peut avoir des conséquences sur la santé, telles que la prise de poids, la diminution de la qualité et de la durée du sommeil, la dégradation de la condition physique et une augmentation de la mortalité toutes causes confondues.

2) Recommandations de l'OMS concernant l'activité physique



Je suis moins stressé



Je m'endors plus vite



Mon dos va mieux !



Il n'est jamais trop tard pour commencer !



Qualité de vie, santé, sommeil



Réduit les risques de diabète, cancer, chutes, dépression, maladies cardiovasculaires, douleurs articulaires...

Ma formule santé bien-être



150 min/sem
à intensité modérée*
(essoufflement +)



ou

75 min/sem
à intensité élevée*
(essoufflement +++)



Interrompre
la sédentarité avec
des pauses actives



2x/sem
renforcement
musculaire



et pour les
seniors :

2x/sem
équilibre



*consulter l'échelle de Borg

3) Conseils pratiques pour une activité physique réussie

ESTIMATION DE L'INTENSITÉ DE L'EFFORT EN SE BASANT SUR DIFFÉRENTES SENSATIONS PHYSIQUES

zone «santé pour tous»

INTENSITÉ DE L'EFFORT	EXEMPLES D'ACTIVITÉS	RESPIRATION	CAPACITÉ DE PAROLE	BATTEMENTS CARDIAQUES
Très légère	Marche lente, position assise	Normale	Chanter	Peu ou pas perceptibles
Légère	Marche, ménage, cuisine, jouer d'un instrument	Accentuée	Conversation, phrases longues	Deviennent perceptibles
Modérée	Marche rapide, jardinage, escaliers, randonnée, vélo de loisir, nage, danse	Légèrement accélérée	Conversation ordinaire	Augmentation modérée de la fréquence perçue
Modérée à élevée	Footing léger, marche en montagne, sports légers, porter des charges, pelleter	Accélérée	Phrases courtes	Augmentation importante de la fréquence perçue
Elevée	Course à pied, marathon, sports	Très rapide	Phrases très courtes	Sensation de palpitation au niveau du cou
Très élevée	Sprint	Hors d'haleine	Mots	Forte sensation de palpitation généralisée

Le tableau ci-dessus peut vous servir d'indicateur pour évaluer votre ressenti en fonction de l'intensité de l'effort lors de votre pratique sportive.

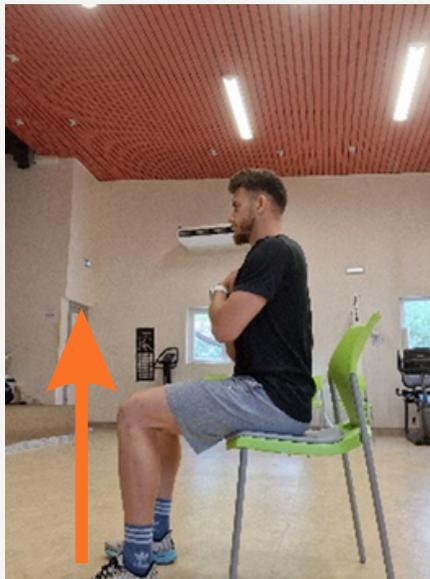


4) Exercices de renforcement musculaire à domicile : Quelles options ?

05

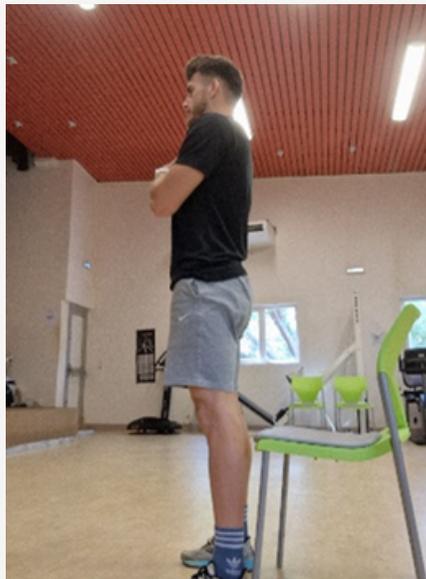
Exercices bas de corps :

POSITION DE DÉPART



SQUAT
/
SQUAT
CHAISE

POSITION FINALE



EXPLICATIONS ET CONSIGNES

Position de départ :

- Gardez une posture correcte tout au long de l'exercice (dos droit, engagement du transverse, du périnée et de la sangle abdominale).
- Poussez fort sur les jambes.

Expirez pendant la contraction

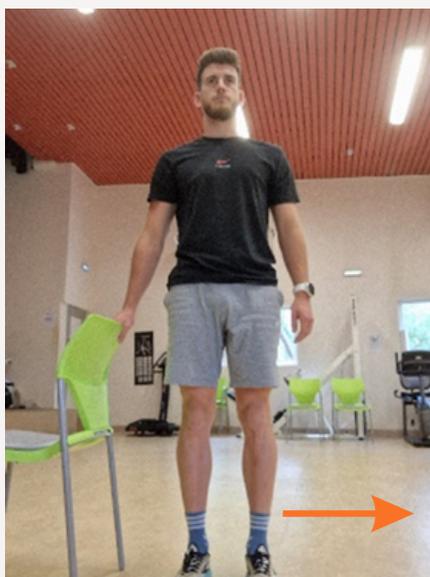
Position finale :

- Ramenez le bassin en alignement avec la hanche, le genou et la cheville.
- Lors de la descente, veillez à engager les mêmes muscles que lors de la poussée et contrôlez la descente.

Inspirez pendant la descente.

Effectuez 4 séries de 10 répétitions.

ELEVATION
LATERALE
JAMBE
TENDUE



Position de départ :

- Maintenez une posture correcte tout au long de l'exercice (dos droit, engagement du transverse, du périnée et de la sangle abdominale).
- Une jambe reste au sol pour travailler l'équilibre.
- L'autre jambe est à lever pour ressentir l'effet sur le fessier.

Expirez pendant la contraction.

Position finale :

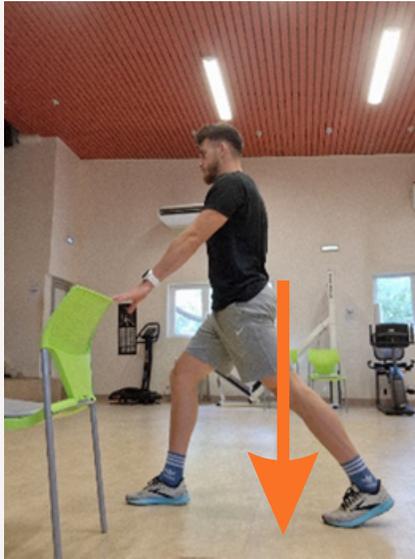
- Contrôlez le mouvement pendant toute l'exécution.
- Lors de la descente, veillez à engager les mêmes muscles que lors de la montée et retenez la descente.

Inspirez pendant la descente.

Effectuez 4 séries de 10 répétitions par jambe.

EXPLICATIONS ET CONSIGNES

POSITION DE DÉPART



POSITION FINALE

FENTE
AVANT
OU
ARRIERE**Position de départ :**

- Garder une posture correcte durant tout l'exercice (dos droit, engager le transverse, le périnée, la sangle abdominale).
- Jambe avant fléchie en appui stable.
- Jambe arrière reculée.

Descendez la jambe arrière en direction du sol en contrôlant le mouvement, puis remontez (*appuyez-vous sur une chaise en cas de difficultés*).

Expirez pendant la contraction

Position finale :

- Contrôler le mouvement pendant toute l'exécution -> la stabilité est très importante.

Inspirez pendant la montée.

Effectuez 4 séries de 10 répétitions.

Position de départ :

- Maintenez une posture correcte tout au long de l'exercice (dos droit, engagez le transverse, le périnée et la sangle abdominale).
- Contractez le quadriceps.
- Ne penchez pas le dos en arrière.

La contraction doit se faire au niveau du quadriceps, ramenez la pointe du pied vers vous pendant le mouvement.

Position finale :

- Ramener la jambe en position de départ en contrôlant la descente

Inspirez et expirez pendant tout le long de l'exercice.

Effectuez 4 séries de 10 répétitions par jambe.

EXTENSION
JAMBE
TENDUE

Exercices haut du corps :

EXPLICATIONS ET CONSIGNES

07

PECS / TRICEPS

POSITION DE DÉPART



POSITION FINALE



Position de départ :

- Garder une posture correcte durant tout l'exercice (dos droit, engager le transverse, le périnée, la sangle abdominale)
- Placer les mains dans le prolongement des épaules

Expirez lors de la poussée

Position finale :

- Revenir en position de départ en retenant la descente
- Travail de pousser avec contrôle du mouvement pendant toute l'exécution.

Inspirez lors du retour en position de départ

Effectuez 4 séries de 10 répétitions.

BICEPS ELASTIQUE



Position de départ :

- Gardez une posture correcte durant tout l'exercice (dos droit, engagement du transverse, du périnée et de la sangle abdominale).
- Gardez les coudes collés au corps, les bras perpendiculaires aux coudes.
- Relevez l'avant du bras sans décoller le coude du buste.

Inspirez lors du retour en position de départ

Position finale :

- Redescendez dans le même axe que la montée en contrôlant le mouvement pendant l'exécution.

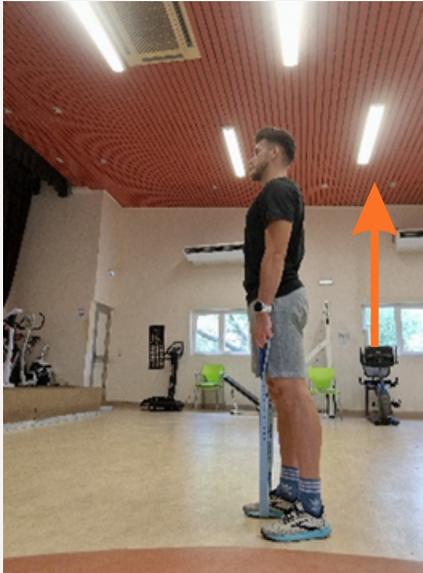
Inspirez lors du retour en position de départ

Effectuez 4 séries de 10 répétitions par jambe.

Le renforcement avec un élastique effectue un travail constant sur les muscles sollicités. Pensez toujours à bien contrôler le mouvement pendant l'exécution.

EXPLICATIONS ET CONSIGNES

POSITION DE DÉPART



POSITION FINALE

TRAPEZE
ELASTIQUE**Position de départ :**

- Gardez une posture correcte durant tout l'exercice (dos droit, engagez le transverse, le périnée, la sangle abdominale).
- Relevez les épaules en direction des oreilles. Avoir le pic de contraction des trapèzes lors de la fin du mouvement.

Expirez lors de la montée

Position finale :

- Contrôler le mouvement pendant toute l'exécution et la descente des épaules.

Inspirez lors du retour en position de départ.

Effectuez 4 séries de 10 répétitions.

Position de départ :

- Gardez une posture correcte durant tout l'exercice (dos droit, engagez le transverse, le périnée, la sangle abdominale).
- Inclinez le buste vers l'avant.
- Bloquez l'élastique sous l'un de vos pieds.
- Prenez l'élastique par les deux extrémités et effectuez un tirage avec les coudes le plus près possible du corps.

Expirez lors du tirage

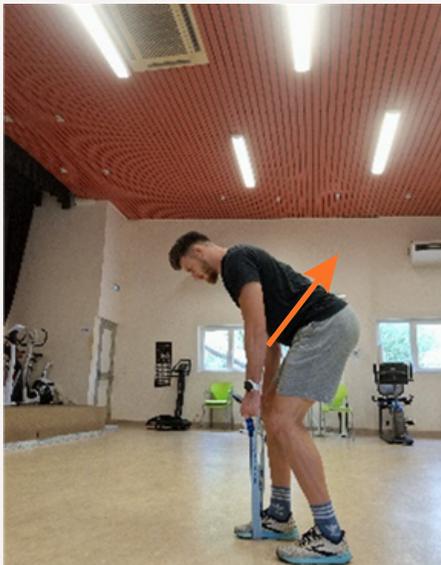
Position finale :

- Contrôlez le mouvement pendant toute l'exécution et retenir la descente.

Inspirez lors du retour en position de départ

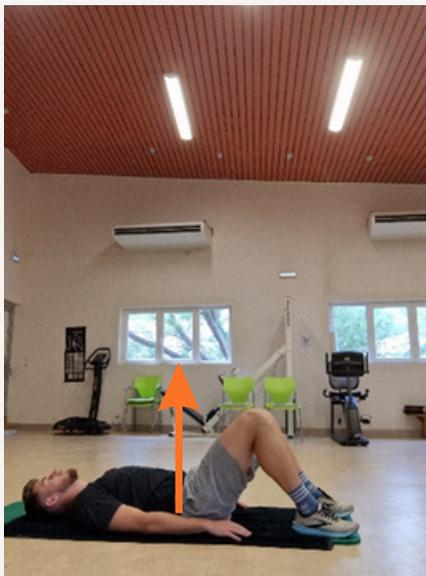
Effectuez 4 séries de 10 répétitions par jambe.

Rappel : Le renforcement avec élastique effectue un travail constant sur les muscles sollicités, penser à toujours bien contrôler pendant l'exécution du mouvement.

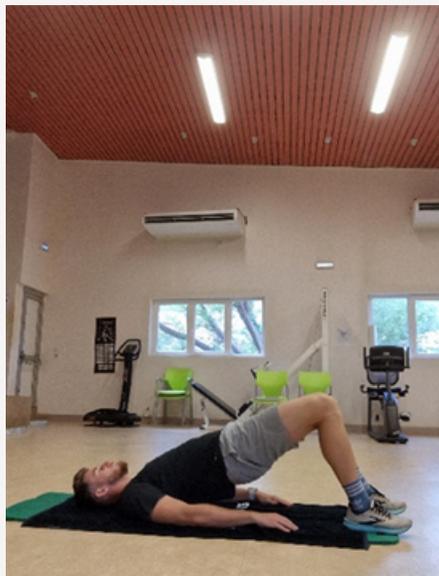
DOS
ELASTIQUE

**LOMBAIRE
ISCHIO-
JAMBIER**

POSITION DE DÉPART



POSITION FINALE



Position de départ :

- Gardez une posture correcte durant tout l'exercice (dos droit, engagez le transverse, le périnée, la sangle abdominale).
- Poussez fort sur les talons.
- Essayez de vous rapprocher le plus possible d'une ligne alignant genou, hanche et épaule.

Expirez lors de la montée

Position finale :

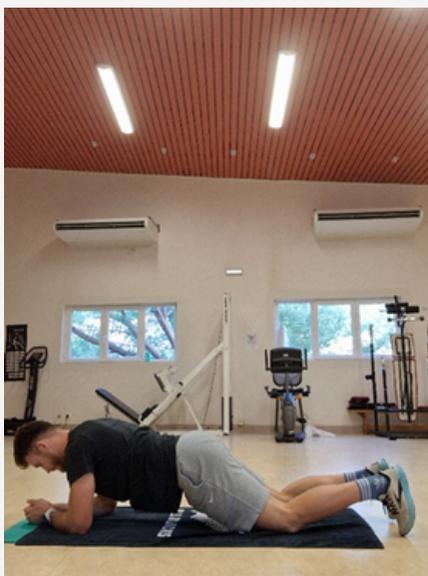
- Terminez l'exécution du mouvement avec les épaules, les hanches et les genoux alignés.

Inspirez pendant la montée.

Effectuez 4 séries de 10 répétitions

Alternative : Gainage en position finale, 10 à 30 sec X 4

ABDOMINAUX



Position de départ :

- Gardez une posture correcte durant tout l'exercice (dos droit, engagez le transverse, le périnée et la sangle abdominale).
- Engagez les fessiers
- Placez les coudes dans l'alignement des épaules

Position finale :

- Maintenez la position (alignement cheville, genou, hanche).

Expirez et inspirez tout au long du gainage

Gainage de 10 à 30 sec X 4

EXPLICATIONS ET CONSIGNES

**SUPPERMAN
À GENOUX**

POSITION DE DÉPART



POSITION FINALE



Position de départ :

- Gardez une posture correcte durant tout l'exercice (dos droit, engagez le transverse, le périnée, la sangle abdominale).
- Relevez le bras et la jambe opposés.

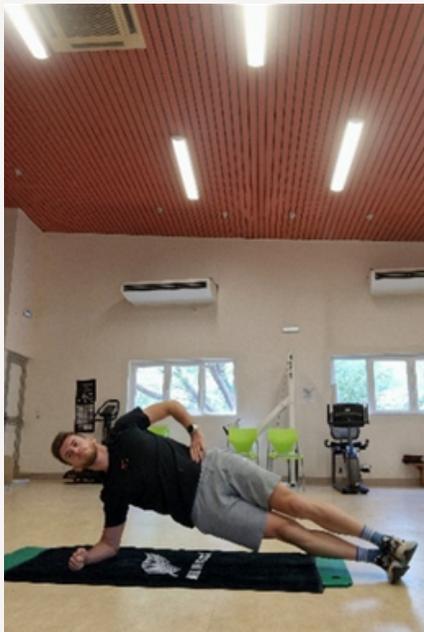
Position finale :

- Contrôlez le mouvement pendant toute l'exécution, car la stabilité est très importante.

Expirez et inspirez tout au long de l'exercice

Effectuez 4 séries de 10 répétitions.

**FACE LATÉRALE
D/G**



Position de départ :

- Gardez une posture correcte durant tout l'exercice (de profil, en engageant le transverse, le périnée et la sangle abdominale).
- Placez le coude dans l'alignement des épaules.
- Essayez de vous rapprocher le plus possible d'un alignement cheville, genou, hanche et épaule.

Expirez pendant la contraction

Position finale :

- Maintenez la position (alignement cheville, genou, hanche et épaule).

Effectuez une expiration et une inspiration tout au long du gainage.

Gainage de 10 à 30 sec X 4

5) Comment récupérer après un effort ? Par l'automassage, les étirements et la respiration.

L'alimentation, le sommeil et une bonne hydratation seront les clés pour atteindre vos objectifs. En complément, il existe différentes méthodes pour favoriser votre récupération après l'effort :

- Les automassages.
- Les étirements.
- Les exercices de respiration (respiration profonde).



Intérêt et bénéfices :

Automassages :

Le massage de récupération sportif permet de :

- Détendre les muscles.
- Diminuer les points de raideur et de redonner de la souplesse aux muscles.
- Améliorer le début de la cicatrisation des microlésions des fibres musculaires suscitées par l'effort en stimulant la circulation sanguine.
- Favoriser l'élimination des toxines.



Objectif -> Meilleure récupération.

En fonction de la localisation du massage et de la forme de massage, il peut permettre de redonner de la souplesse à vos tendons, de favoriser le retour veineux et d'avoir un effet antalgique avec une baisse de la sensation de douleur.

Étirements : Il existe deux types d'étirements : statique et dynamique. En fonction du type, les intérêts sur les muscles sont divers, ils ne permettent pas exactement les mêmes choses :

- Les étirements statiques sont à privilégier pour gagner en amplitude, autrement dit pour devenir plus souple.
- Les étirements dynamiques servent plutôt à l'échauffement du corps.



5) Comment récupérer après un effort ? Par l'automassage, les étirements et la respiration. (suite)

Exercices de respiration :

Il existe plusieurs types de respiration possibles. Nous allons aborder les avantages de la respiration profonde.

La respiration profonde permet de :

- Réguler le stress et l'anxiété (elle régule le système nerveux parasympathique pour stimuler un état de détente).
- Éliminer les toxines (dioxyde de carbone).
- Diminuer la sensation de douleur.
- Améliorer la posture (elle stimule la colonne vertébrale lors des exercices de respiration).

- Stimuler le système lymphatique (meilleure répartition de la lymphe dans le corps).
- Améliorer le système cardiovasculaire.
- Favoriser la digestion.

Si vous voulez persévérer dans le temps, la notion de plaisir doit être une source de motivation pour adhérer à une pratique sportive ou à un changement de comportement sur le long terme.

L'idée à la fin de votre séjour dans le CLV est d'arriver à saisir l'importance d'avoir une activité physique au quotidien avec un volume assez important pour prévenir tous les facteurs de risque liés à la sédentarité (4ème facteur de risque de mortalité en France à ce jour).

En cas de difficultés (douleurs, manque de connaissance), orientez-vous vers un médecin, EAPA, kiné !



Informations

Adresse ● 230 rue de la méditerranée,
66160, Le Boulou

Site Internet ● <https://www.groupe-ugecam.fr/csmr-le-vallespir>

Téléphone ● 04 68 83 70 70

Sources :

- <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> https://has-sante.fr/jcms/p_3385126/fr/l-activite-physique-votre-meilleure-alliee-sante#voirAussi
- <https://conseilsport.decathlon.fr/quel-est-linteret-des-rouleaux-de-massage-pour-la-recuperation-1>
- <https://amelioretasante.com/7-bienfaits-surprenants-de-respiration-profonde-dapres-science/>