

Exercice physique - Principes de Base



« La condition physique n'est pas seulement l'une des clés les plus importantes pour rester physiquement en bonne santé, elle est également la base pour une activité intellectuelle dynamique et créative.»

-John F. Kennedy

Types d'Exercices et Recommandations de Base

Cardio (aérobie)

- 150 minutes d'exercices d'intensité modérée par semaine
- 75 minutes d'exercices intensifs par semaine
- 3-5 jours par semaine

Musculation (anaérobie)

- Faire travailler chaque groupe musculaire 2-3 jours par semaine
- Respecter un délai de 48 heures entre les séances
- 2- 4 séries de 6 à 15 exercices
- Exercices en grand nombre = perte de poids

Etirements

- Exercices d'étirements 2-3 jours par semaine
- 10 à 30 secondes par étirement
- Dynamiques (des mouvements)
L'étirement est le meilleur moyen de prévention pour éviter des blessures

L'augmentation progressive de l'intensité des exercices permet de prévenir les blessures et d'augmenter les bénéfices -santé

Avant de Commencer une activité physique

Il est important de toujours réaliser un exercice en sécurité. On peut facilement dépasser ses limites physiques ou « ne pas être raisonnable ». Voici quelques conseils à retenir lors d'une activité physique:

1. Consulter son médecin avant de commencer tout nouveau programme d'exercices
2. Toujours porter des vêtements appropriés à l'exercice pour permettre une bonne réalisation de mouvements et un bon soutien
3. Bien s'échauffer et s'étirer pour prévenir d'éventuelles blessures et favoriser la récupération - 5-10 minutes de mouvements pour bien vasculariser les parties du corps concernées avant l'effort et s'étirer après l'effort
4. Bien gérer son environnement lors des exercices et utiliser un spotter lors du levage de poids
5. NE PAS S'ÉTIRER de façon STATIQUE à « FROID » - cela peut entraîner des blessures
6. Se préparer - étudier sur le programme d'exercices que vous souhaiteriez réaliser ou consulter un coach avant de commencer. **Cette présentation décrit quelques exemples d'exercices « cardio » (aérobie) et de musculation (anaérobie) et leurs avantages**
7. S'hydrater régulièrement pendant l'effort
8. Faire des pauses - ne pas toujours répéter les mêmes exercices jour après jour
9. Adapter son alimentation - la nourriture est le « carburant », ne pas faire des exercices physiques sans apport d'énergie adapté

Entrainements « Cardio »

Il existe différents types d'entraînement cardio (aérobie), la plupart des personnes pense à courir ou à marcher, mais il ya plus d'une façon de pratiquer « du cardio ».

- la Marche
- le Jogging
- la Course
- la Natation
- le Cyclisme
- les Cours d'aérobic



Différentes méthodes pour un entraînement « Cardio »



Les exercices « Cardio » peuvent être effectués de différentes façons :

- **Endurance:** De longues distances sur de longues périodes
- **Fractionnement:** Modifications des vitesses d'exécution et des durées de l'activité pendant l'exercice (planifiées et chronométrées)
 - Exemple: Courir pendant 2 min à un rythme de 5 MPH, puis marcher pendant 30 sec
- **Fartlek: Changements aléatoires de rythme pendant l'exercice physique (spontanés et non planifiés)**
 - Exemple: Sprinter aussi vite que vous le pouvez en arrivant au bout d'une rue, puis reprendre un jogging sur une courte durée, puis sprinter à nouveau - la durée et le rythme des exercices sont basés essentiellement sur votre ressenti et non sur la notion de temps

Différentes méthodes pour un entraînement « Cardio »



- Rythme / Tempo: Exécuter des rythmes et des « tempos » spécifiques en vue d'améliorer les temps de course (entraînement pour les compétitions, la natation ou le cyclisme)

Toutes ces méthodes d'entraînement « cardio » peuvent être utilisées pour les sports tels que le cyclisme, la course et la natation.

***** Si votre objectif est de perdre du poids; la pratique d'exercices de fractionnement et fartlek pendant un entraînement est la meilleure méthode!! *****

Différentes Méthodes de Musculation

Les exercices de musculation (anaérobie) sont un excellent moyen pour augmenter la force, la densité osseuse, la masse musculaire et la souplesse. Il existe plusieurs méthodes pour se muscler:

- La Musculation
- Pilates
- Les Exercices pliométriques



Différentes Méthodes de Musculation

Il existe plusieurs méthodes de musculation:

- **TBW: Poids corporel total, Pilates et pliométrie** permettent d'augmenter la force et l'endurance
 - Exemples: pompes, sauts, burpees

- **Powerlifting: mouvements de type olympiques avec des poids lourds de faible volume**, cela permet d'augmenter la force et la puissance
 - Exemples: lancer de poids, techniques d'appui

- **Bodybuilding: exercices qui visent un muscle spécifique, avec l'utilisation de poids volumineux et plus légers**, cela permet d'augmenter la force et de développer la masse musculaire
 - Exemples: travail des biceps, extension du triceps, pratique de l'aviron

Différentes Méthodes de Musculation

- Il existe plusieurs méthodes de musculation:

Parcours d'entraînement: un mode de musculation associé à l'endurance

- Exemples: parcours avec différents exercices effectués successivement;

Généralement association d'exercices liés au poids corporel

HIIT: « High Intensity Interval Training » combinant la force avec le « cardio » permet principalement la perte de graisse tout en augmentant la force musculaire

- Exemples: exercices similaires à un entraînement sur un parcours avec l'utilisation de poids plus importants

*** Il est recommandé que les personnes âgées privilégient les exercices de musculation qui permettent un renforcement bénéfique de la masse musculaire et de la densité osseuse !! ***

Séances d'Étirements

Les exercices d'étirements sont parfaits pour prévenir les blessures et renforcer les articulations. Il existe différentes méthodes pour pratiquer ces exercices :

- le Yoga (également force)
- la Gymnastique Suédoise
- les Exercices Statiques
- les Exercices Dynamiques



Séances d'Étirements

Il existe plusieurs méthodes pour travailler la souplesse et les étirements:

- **Statique:** maintien d'un étirement; toucher les orteils
- **Dynamique:** ensemble de mouvements; mouvements des jambes
- **Ballistique:** étirement d'une partie du corps au-delà de ses limites (cela peut entraîner des blessures si la partie étirée n'est pas correctement échauffée)
- **Passif:** maintenir l'étirement d'une partie du corps; bras sur la poitrine

Séances de Musculation vs Cardio Quiz

- Faire du « Cardio » augmente plutôt la perte de graisse que la prise de force
FAUX
- Le « Cardio » diminue la fréquence cardiaque au travail et au repos
VRAI
- Faire du « Cardio » coute moins cher et nécessite moins d'équipement
FAUX
- Les femmes qui font de la musculation prennent du poids et grossissent
FAUX

Sources d'information

Informations:

- Cette présentation décrit quelques exemples d'exercices « cardio » (aérobie) et de musculation (anaérobie) et leurs bénéfices physiques
- Muscle and Strength Magazine a plus de 1000 programmes d'entraînement gratuits
- Runners World fournit diverses informations relatives à la pratique de la course

Sources d'Information:

- Acsm.org
- *Essentials of Strength Training and Conditioning*, 3e édition, (NSCA)
- *Functional Training for Sports*, Boyle