



Faire de l'Exercice Physique  
en toute Sécurité

---

life  beats

lyondellbasell

# Exercice physique en toute Sécurité

- L'exercice physique est une condition essentielle dans toute stratégie de remise en forme et il est plus facile de pratiquer une activité que l'on trouve agréable et enrichissante.

Cette présentation propose des conseils sur la façon de pratiquer en toute sécurité différentes activités physiques telles que:

- Cyclisme
- Course à pied
- Marche / Randonnée pédestre
- Natation
- Musculation

Pour tout exercice physique, consulter son médecin traitant pour s'assurer d'être en bonne en bonne santé et pouvoir le pratiquer en toute sécurité.

## Bougez!



# Conseils pour pratiquer une activité physique en toute Sécurité

Quand vous pratiquez un exercice, il ya des conseils à suivre pour assurer votre sécurité. En outre, vérifiez toujours les Signaux de Sécurité!



## Lorsque vous pratiquez à l'extérieur:

- S'informer des prévisions météorologiques, se vêtir en conséquence.
- Si possible, faire de l'exercice avec un partenaire . Si ce n'est pas le cas, informer une personne du lieu ou se passe votre activité et votre heure de retour.
- Si possible, apporter un téléphone cellulaire. Connaitre les numéros à contacter en cas d'urgence.
- Etre vigilant et conscient des dangers possibles liés à l'environnement.

## Lorsque vous pratiquez à l'intérieur:

- Etre vigilant par rapport aux personnes que vous côtoyez, surtout à l'arrivée ou au départ d'un local ou bâtiment.
- Inspecter tous les équipements avant utilisation.
- Respecter les règles et les instructions d'installation et utilisation d'un équipement.

Surtout, faites confiance à votre instinct. Si la situation ne vous paraît pas « sécurisante », c'est probablement le cas, évitez là.

# Pratiquer le vélo en Sécurité

---

Que vous fassiez du vélo pour le plaisir, pour des déplacements quotidiens, ou dans le cadre d'un entraînement pour une course, il ya des précautions à prendre pour réaliser en sécurité cette activité populaire.

- Emprunter *les pistes cyclables ou les sentiers balisés* s'ils sont mis en place dans votre région. Ils sont généralement plus sûrs que les routes.
- *Inspecter son équipement.*
  - Est-ce que votre vélo convient au terrain?
  - Est-il bien entretenu et en bon état de fonctionnement?
  - Est-ce que votre casque est adapté?
- *Connaître son itinéraire.*

Êtes-vous préparé à parcourir la distance / sur ce terrain?

Est-ce que la zone est sécurisée? Peut-on rencontrer des chiens errant sur la route?
- Au minimum, avoir de l'eau sur soi pour *rester hydraté.*
- *Etre visible autant que possible* par le port de vêtements réfléchissants et si possible en évitant de rouler la nuit.
- Avoir une sonnette ou un klaxon pour *signaler son approche* aux piétons et aux autres cyclistes.



# Continuer à pratiquer le Vélo en Sécurité

---

Les conseils ci-dessous sont spécifiques à la pratique du vélo sur route.

- Dans la plupart des zones, si vous êtes sur la route, vous êtes considéré comme un «véhicule» et vous devez *obéir aux règles de la circulation*.
- *Être prévisible* en signalant vos intentions, être vigilant avant de changer de voie ou en circulant sur une ligne droite.
- *Circuler dans le sens du trafic*, et non en contre sens.
- *S'arrêter* aux feux rouges et aux panneaux STOP.
- S'assurer d'entendre la circulation qui approche; *laisser les écouteurs à la maison*.
- *Faire attention aux conditions routières* qui pourraient vous faire perdre l'équilibre ou tomber.
- *Roulez prudemment comme si les automobilistes ne peuvent pas vous voir!*
- *Dépasser les voitures garées en laissant une distance* pour éviter d'être heurté par une portière qui s'ouvre.
- *Ne pas rouler avec des capacités affaiblies* par l'alcool ou d'autres substances



Pour des leçons comment circuler sans avoir d'accidents avec les voitures, [click here](#).

# Courir en Sécurité

---

La Course à pied peut être un moyen exaltant pour rester en forme, mais cette activité peut aussi être éprouvante physiquement. Des conseils pour rester en bonne santé et courir en toute sécurité.

- *S'équiper de bonnes chaussures.* Acheter les chaussures dans un magasin de sport et les choisir après avoir évalué les besoins et en fonction de son mode d'entraînement et ses objectifs sportifs.
- *Écouter son corps* et ne pas essayer d'en faire trop, trop vite.
- Si possible, *pratiquer sur les sentiers de course et chemins adaptés.*
- *Etre visible*, mais considérer ne pas l'être.
  - Porter des vêtements réfléchissants, très visibles. Envisager de porter également des lumières clignotantes.
  - Face au trafic, considérer toujours que le conducteur ne peut ne pas vous voir.
  - Etre prudent en atteignant le sommet d'une colline. Cela représente souvent une « tache aveugle » pour les conducteurs.
- *Retirer ses écouteurs des oreilles.* Il faut être en mesure d'entendre la circulation et d'autres dangers potentiels.
- *Évitez les endroits où la circulation est dense* ou les endroits d'entrée / sortie de route.
- En traversant une route, *établir un contact visuel avec les conducteurs* pour s'assurer qu'ils vous voient et s'attendent à votre traversée.



# Marcher et faire des Randonnées en Sécurité

Une bonne marche à l'ancienne est l'exercice de choix pour de nombreuses personnes. Que vous entrepreniez une promenade ou une randonnée en week-end dans les collines, il ya quelques précautions à prendre.



- *Choisir des chemins et des bords de route adaptés* si possible.
- Sur la route, *faire face au trafic et se positionner sur une seule file.*
- *Traverser prudemment.*
  - Regarder des deux côtés avant de traverser une rue et avoir un contact visuel ou avertir les conducteurs dans une intersection.
  - Traverser seulement quand vous avez le signal pour les piétons.
  - Faire attention aux vélos et aux joggers.
- *Etre visible* en portant des vêtements de haute visibilité, des vêtements réfléchissants.
- *Ne pas marcher et envoyer des SMS ou converser* au téléphone portable. Tout comme vous le feriez en voiture, s'arrêter pour pouvoir se concentrer sur la tâche à accomplir.
- S'assurer que le *son de la musique écoutée soit suffisamment faible pour pouvoir entendre la circulation*, les autres piétons, et les sonnettes des vélos.

# Nager en Sécurité

---

La natation est un excellent exercice. Notez-le sur votre liste parmi les sports à favoriser en observant quelques conseils de sécurité.

- *Nager dans des zones désignées surveillées* par des sauveteurs.
- Toujours *nager avec un partenaire*; ne pas permettre à une personne de nager seule.
- *Ne jamais laisser un jeune enfant sans surveillance près de l'eau*; apprendre aux enfants à toujours demander la permission pour aller près de l'eau. Inscrire ses enfants à des cours de natation dès qu'ils ont l'âge approprié.
- *Disposer d'équipements appropriés*, tels que: un téléphone cellulaire, des gilets de sauvetage et une trousse de premiers secours près de votre piscine ou d'une zone de baignade.
- *Se protéger la peau*. Limiter la quantité de rayonnements directs du soleil émis entre 10h00-16h00 et utiliser un écran solaire avec un facteur de protection minimum 15.



- Etre dans l'eau n'a pas le même effet que boire de l'eau potable. *S'hydrater*.
- Nager en eau libre:
  - Savoir identifier, éviter, et échapper aux courants.
  - S'assurer de nager dans un endroit sûr. La plupart des zones de baignade publiques ont des panneaux indiquant les informations appropriées.

# Pratiquer la Musculation en Sécurité

Augmenter sa masse musculaire peut être possible avec des entraînements adaptés et des séances de musculation. La masse musculaire permet de stimuler le métabolisme et d'améliorer le tonus et la posture. Apprendre à pratiquer cette activité en toute sécurité en l'intégrant dans une remise en forme de routine.

- **Avoir un instructeur**
  - Un instructeur qualifié peut aider à apprendre comment faire les exercices correctement. Utiliser une bonne technique est l'un des moyens les plus sûrs pour éviter les blessures.
- **Se fixer des Objectifs**
  - Avec l'aide du professeur, fixer des objectifs dans le programme de musculation.
- **Attendre d'avoir l'âge et d'être prêt pour pratiquer**
  - La plupart des gens doivent attendre au moins l'âge de 15 ans avant de commencer à soulever des poids.
- **S'échauffer et se relaxer**
  - S'échauffer et se relaxer à chaque séance. La séance d'échauffement devrait inclure des exercices d'étirement, de gymnastique et du jogging.
  - Au début d'un exercice de levage, utiliser de petites quantités de poids au début, puis augmenter progressivement vers des poids plus importants.
  - Le stretching est également important lors de la relaxation.



# Continuer à Pratiquer la Musculation en Sécurité

---

Faire ou ne pas faire certaines « choses » pour suivre un entraînement en toute Sécurité.

- **FAIRE**

- Positionner le dos droit lors d'un levage.
- Utiliser la technique appropriée de levage lors du déplacement des poids dans la salle.
- Porter des chaussures avec une bonne adhérence.
- Le matériel utilisé doit être en bon état.

- **NE PAS FAIRE**

- Ne pas hyperventiler (respiration superficielle et rapide) ou retenir son souffle lors d'un lever de poids important. Vous pourriez défaillir et perdre le contrôle des poids. Expirer lorsque vous soulevez une charge.
- Ne pas continuer un lever de poids si vous ressentez une douleur. Arrêter un exercice douloureux pendant quelques jours, ou essayer avec moins de poids.
- Ne pas faire travailler l'ensemble des muscles plus de 3 fois par semaine.
- Ne pas « tricher » sur la technique pour soulever des poids plus lourds que ce que vous pourriez manipuler.
- Ne pas soulever des poids lourds sans un partenaire près de vous.
- Ne pas soulever plus de poids que vous pourriez soulever en toute sécurité.

# Pourquoi pratiquer une activité physique?

- **L'Exercice peut:**

- Améliorer la qualité de vie et la durée de vie.
- Améliorer la santé mentale et diminuer le niveau de stress.
- Aider à perdre du poids.
- Aider à éviter certaines maladies.

## Qu'est-ce qui ou qui vous motive à rester dynamique?



# VIEILLIR EN BONNE SANTE

---

La décision est entre vos mains!  
Commencez ***DES AUJOURD'HUI.***



life  beats