



BROCHURE REALISEE PAR DES PERSONNELS
DE LA FILIERE D'ENCADREMENT DES ACTIVITES PHYSIQUES
DU SDIS DE LA MANCHE
VALIDEE PAR LE C.H.S.C.T. EN 2015

Conseils pour reprendre
efficacement
une activité physique

Trois séances de 30 minutes
pour ma santé

Quelques conseils préalables

Les matériels recommandés



- Une paire de chaussure de type running
- Une montre cardiofréquence-mètre qui fait chronomètre, sinon je prends mon pouls avec une montre
- Des vêtements de sport adaptés au climat mais je ne dois jamais avoir trop chaud
- Voir mon médecin pour les contre-indications



Une discipline souple dans mon planning

- Effectuer les séances à plusieurs c'est plus motivant
- Les séances pour ma santé me permettent de tenir face à toutes mes obligations
- Se donner un objectif concret raisonnable et de loisir comme la participation à une course
 - Planifier 3 séances de 30 minutes par semaine



Ma première séance : Travailler mon souffle ...

- **L'aérobie est la capacité du cœur à travailler longtemps sans suer :**
 - je dois avoir une vitesse lente. Je dois pouvoir parler pendant l'activité.
- Je commence toujours par 10 minutes d'échauffement (dérouter les chevilles ; trotter très lentement, bouger les bras ...), et je termine toujours par des étirements.
- **Mon pouls : Il ne dépasse pas 80 % de mon pouls « maxi »** qui se calcule par la formule simple de $(220 - \text{son âge}) \times 0,80$.
 - Exemple : si j'ai 40 ans : Je cours à $220 - 40$ donc à $180 \times 0,80$
 - Soit un maximum à 144 pulsations par minutes
- **Si mon pouls dépasse 144**, j'arrête de courir et je marche autant de temps et de fois qu'il le faut pour que mon pouls ne dépasse plus 144.
- **Dès que je peux courir pendant 30 minutes sans m'arrêter**, j'accélère pendant 20 secondes, puis, je marche 20 secondes et cela 5 fois à suivre.
- Je me repose 3 minutes et je recommence la même série.
- Pendant les 20 secondes, je peux faire monter mon pouls à $(220 - \text{mon âge})$ soit 180 quand j'ai 40 ans (à calculer pour chaque âge).

Ma deuxième séance : Renforcer ma stature ...

Déroulement de la séance

- Je cours 10 minutes puis je m'arrête ;
- Je fais des montées de genoux pendant 30 secondes et je me repose 30 secondes ;



- Je fais des squats pendant 30 secondes et je me repose 30 secondes ;



- Je fais du gainage des jambes en restant immobile pendant 30 secondes et je me repose 30 secondes.



- Je fais des abdominaux pendant 30 secondes et je me repose 30 secondes.



- Je fais du gainage des abdominaux en restant immobile pendant 30 secondes et je me repose 30 secondes.



- Cet ensemble d'exercices dure 5 minutes :
 - Je le fais 2 fois puis 3 dès que je me sens en forme ;
 - Je me repose 3 minutes entre chaque exercice ;
 - Je termine en courant doucement les quelques minutes qu'il me reste.

Ma troisième séance : Développer ma puissance ...

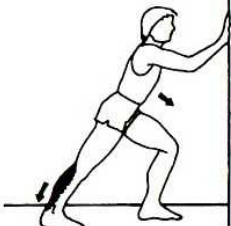
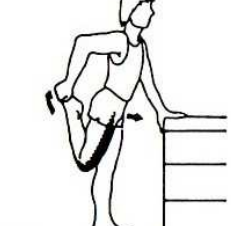
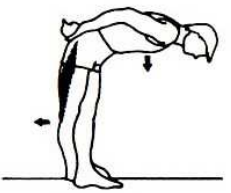

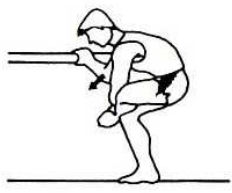

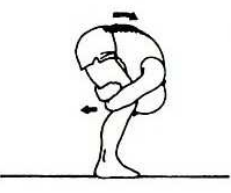
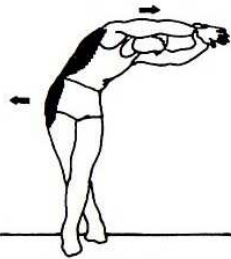
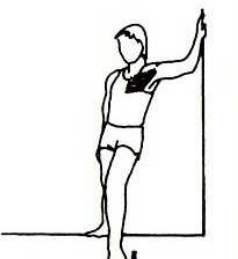

- Si la première séance est difficile, je fais une deuxième fois la même séance avec un vélo, un rameur ou en piscine...
- **Si je suis à l'aise après plusieurs « première séance », je peux commencer la séance 3.**
- Je cours 10 minutes puis je m'arrête ;
- J'accélère doucement 50 mètres et je ralentis tranquillement ...3 fois ...
- Je récupère en marchant 20 secondes ;

Ensuite,

- Je cours 200 mètres ou 50 secondes le plus vite possible. Mon accélération et mon arrêt sont toujours progressifs ;
- Je récupère 200 mètres ou 50 secondes en trottinant et je recommence... 5 fois ;
- Mon cœur peut monter au maximum à (220 - mon âge) ;
- Je trottine lentement pendant dix minutes pour récupérer et termine mon entraînement par des étirements.

- Je fais chaque étirement doucement, sans à-coups, sans douleur pendant 20 secondes

Quels étirements faire ?

<p>1 Muscles postérieurs de la jambe</p>  <p>Appuyer le talon au sol Pencher progressivement le corps en avant</p>	<p>2 Muscles antérieurs de la cuisse</p>  <p>Ramener le pied contre les fesses Pousser le bassin en avant</p>	<p>3 Muscles postérieurs de la cuisse</p>  <p>Tendre les genoux Pencher le tronc en avant</p>	<p>4 Muscles antérieurs de la hanche</p>  <p>Appuyer la hanche vers le bas et vers l'avant</p>	<p>5 Muscles postérieurs de la hanche</p>  <p>Pencher le tronc en avant</p>
<p>6 Muscles internes de la hanche</p>  <p>Bassin vers le bas à l'oblique</p>	<p>7 Muscles du dos</p>  <p>Genoux tendus Dos rond</p>	<p>8 Muscles latéraux du tronc</p>  <p>Pousser la hanche sur le côté Tirer le tronc du côté opposé</p>	<p>9 Muscles pectoraux</p>  <p>Un pas en avant de la même jambe Déplacer les épaules vers l'avant</p>	<p>10 Muscles de la ceinture scapulaire</p>  <p>Incliner la tête du côté opposé Tirer le bras vers le bas</p>

Quelle boisson ?

Quand je cours, je bois de l'eau plate minérale



Quand je récupère après la séance, je bois de l'eau gazeuse minéralisée

Quelle collation après l'effort ?

Un laitage



Un fruit



Des biscuits sucrés peu gras

