

# > SQVS

## Objectif Satisf'Action

6 semaines



pour retrouver la forme en collectivité.

### 10 précautions à respecter



**1. Faire un bilan médical** : Si vous êtes inactif depuis un certain temps, passez une visite médicale avant de reprendre une activité physique modérée à intense (impératif à partir de 35 et 45 ans respectivement pour les hommes et pour les femmes).

« Pratiquer une activité ?  
Super !!  
Mais pas n'importe comment. »

**2. Contacter son médecin** : Malgré le bilan de santé, signalez à votre médecin toute douleur à la poitrine, essoufflement anormal, palpitation cardiaque ou malaise survenant à l'effort ou juste après.

**3. Aller à son rythme et être à l'écoute de ses sensations** : Choisissez l'intensité de pratique qui vous convient, celle où vous pourrez maintenir votre activité physique sur la durée. Si l'activité est trop intense, vous risquez de vous dégoûter de l'activité, voire de vous blesser. Lorsque vous vous en sentirez capable, vous pourrez augmenter l'intensité.



**4. S'équiper** : Assurez-vous d'avoir un espace de pratique suffisant afin d'éviter d'éventuels accidents (coups contre un meuble, chute d'objet). Choisissez également le bon équipement : tenues et chaussures de qualité et adaptée à l'activité, protections personnelles (casque, coudière, etc...) si nécessaire.

**5. S'échauffer et récupérer** : Respectez toujours un échauffement et une récupération de 5 à 10 minutes lors de vos activités. L'échauffement permet de se préparer à l'activité physique en augmentant la température corporelle et de prévenir le risque de blessures. Pour récupérer à la fin de votre session, ne stoppez pas votre activité trop brusquement. Marchez pour faire redescendre votre fréquence cardiaque progressivement à la normale.

**6. S'hydrater** : Pensez à vous hydrater avec de l'eau, avant, pendant et après votre activité physique pour compenser les pertes dues à la transpiration. 3 à 4 gorgées toutes les 30 minutes sont la quantité idéale.

**7. Faire attention en cas de fièvre** : Evitez toute activité physique trop intense si vous avez de la fièvre et ne reprenez que 8 jours après un épisode grippal (fièvre + courbatures).

**8. Adapter sa pratique en cas de conditions climatiques extrêmes** : Evitez les activités intenses par des températures extérieures de -5° ou de +30° et lors des pics de pollution.



**9. Restreindre sa consommation de tabac** : Je m'abstiens de fumer une heure avant et deux heures après avoir fait de l'activité physique pour éviter l'apparition d'accident coronarien.

**10. Prendre du plaisir** : L'activité physique doit être pratiquée tout au long de sa vie. Alors autant y prendre du plaisir ! Choisissez l'activité qui vous convient pour ne pas vous lasser et la maintenir sur le long terme.

Lancement

semaine 1

semaine 2

semaine 3

semaine 4

semaine 5

semaine 6