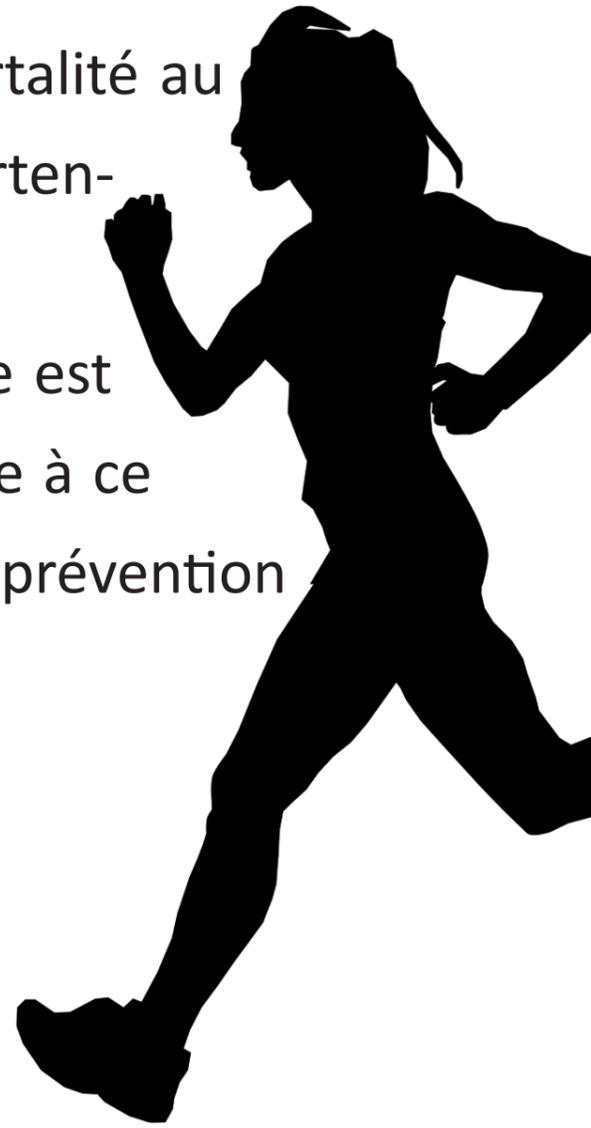


Les règles de bonnes pratiques de l'activité physique

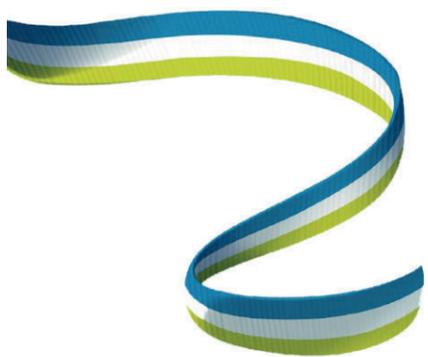
Le saviez-vous ?

La sédentarité constitue un facteur de risque de mortalité au même titre que le cholestérol élevé, le diabète, l'hypertension artérielle, l'obésité et le tabagisme.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), elle est responsable de 600 000 décès par an en Europe. Face à ce fléau, l'intérêt de l'activité physique est prouvé dans la prévention de très nombreuses maladies.

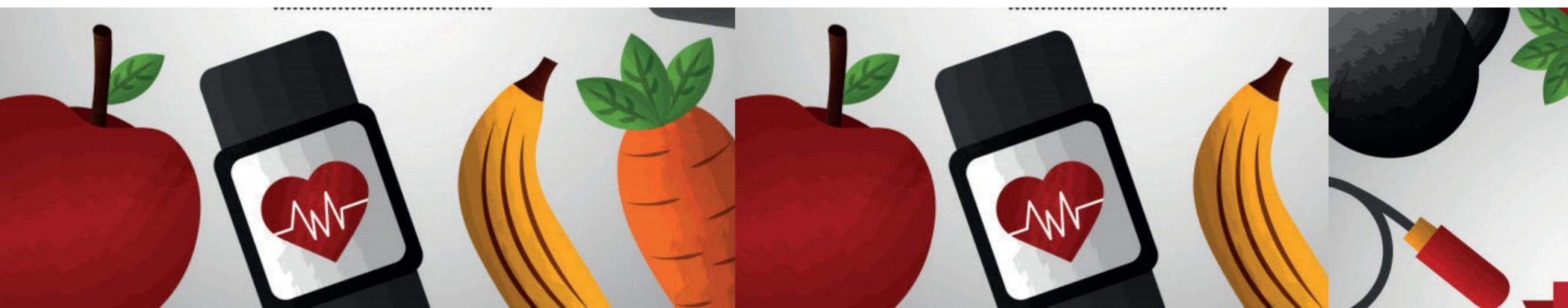


Activité Physique :
au moins
30 minutes,
5 jours par semaine
ou plus



Ces recommandations sont
valables pour tous les
personnels du SDIS

Bouger, c'est bon pour la santé !



Les bienfaits du sport et de l'activité physique

La pratique régulière d'une activité physique et sportive s'accompagne de nombreux bienfaits pour la santé...

Pratiquer régulièrement une activité physique et sportive permet de :

- Lutter contre la sédentarité
- Améliorer la qualité et la durée de la vie
- Prévenir les risques de maladie et participer à l'amélioration de la santé en cas de maladie chronique



La pratique d'une activité physique et sportive régulière et **adaptée** permet de :

- **Entretenir** le moral et le bien-être
- **Améliorer** le fonctionnement cardiaque et la circulation sanguine ainsi que la vascularisation des tissus
- **Réguler** la glycémie (c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang) et les niveaux de cholestérol
- **Diminuer** les risques d'apparition de certains cancers
- **Prévenir** l'ostéoporose
- Améliorer le sommeil et le contrôle de soi
- Maintenir et développer la force, le tonus musculaire ainsi que le capital osseux
- Favoriser l'oxygénation cellulaire
- Lutter contre le surpoids et l'obésité
- Prévenir les chutes chez les personnes âgées
- Aider à lutter contre la dépression, l'anxiété et le stress
- Prévenir certaines déficiences mentales liées à l'âge



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST ESSENTIELLE POUR LA PRÉVENTION DES MALADIES CARDIAQUES, ET POUR EN DIMINUER LES CONSÉQUENCES. IL Y A DES SPORTS ADAPTÉS À TOUS LES ÂGES DE LA VIE.



LES 10 RÈGLES D'OR DU SPORTIF

(À RESPECTER QUELS QUE SOIENT VOTRE ÂGE ET VOTRE CONDITION PHYSIQUE)

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE EST ESSENTIEL POUR LA SANTÉ DE VOTRE COEUR ET DE VOS ARTÈRES.

30 MIN / JOUR

-25 À 30 %

LES RISQUES DE MORTALITÉ CARDIOVASCULAIRE. ELLE DIMINUE AUSSI LES RISQUES DE RÉCIDIVE CHEZ LES CARDIAQUES.



PRATIQUER LE SPORT DE VOTRE CHOIX



-40 ANS

SANS SYMPTÔMES CARDIAQUES

OK

+40 ANS

DES ANTÉCÉDENTS CARDIAQUES OU DES FACTEURS DE RISQUE CARDIAQUES



PRIVILÉGIEZ LES SPORTS D'ENDURANCE QUI VOUS PERMETTENT DE PRATIQUER DURANT 30 À 60 MINUTES UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE PROGRESSIVE, SANS ESSOUFFLEMENT NI FATIGUE MUSCULAIRE EXCESSIVE.

1. JE PRÉVOIS UN ÉCHAUFFEMENT ET UNE RÉCUPÉRATION DE 10 MINUTES.



2. JE RESPIRE À FOND ET JE BOIS 3 À 4 GORGÉES D'EAU TOUTES LES 30 MINUTES D'EXERCICE.



3. JE CONTRÔLE RÉGULIÈREMENT MON POULS, FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE = 220 BATTEMENTS PAR MINUTE - MON ÂGE.



4. JE M'ACCORDE UN TEMPS DE REPOS SUFFISANT APRÈS OU ENTRE CHAQUE EFFORT.



5. J'ÉVITE LES ACTIVITÉS INTENSES PAR DES TEMPÉRATURES EXTÉRIEURES INFÉRIEURES À -5 °C OU SUPÉRIEURES À +30 °C, ET LORS DES PICS DE POLLUTION.



6. JE NE FUME PAS, EN TOUT CAS JAMAIS DANS LES 2 HEURES QUI PRÉCÈDENT OU SUIVENT MON ACTIVITÉ SPORTIVE.



7. JE NE CONSOMME JAMAIS DE SUBSTANCE DOPANTE ET J'ÉVITE L'AUTOMÉDICATION.



8. JE NE FAIS PAS DE SPORT SI J'AI DE LA FIÈVRE, NI DANS LES 8 JOURS QUI SUIVENT UN ÉPISODE GRIPPAL (FIÈVRE + COURBATURES).



9. JE SIGNALE À MON MÉDECIN TOUTE DOULEUR DANS LA POITRINE OU ESSOUFFLEMENT ANORMAL, TOUTE PALPITATION CARDIAQUE ET TOUT MALAISE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT.

10. JE PRATIQUER UN BILAN MÉDICAL AVANT DE REPREDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE INTENSE SI J'AI PLUS DE 40 ANS POUR LES HOMMES 50 ANS POUR LES FEMMES.

*D'APRÈS LES RECOMMANDATIONS DU CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

Les règles AVANT de reprendre une activité physique



1. Faites le point avec votre médecin !

Être à jour de sa visite médicale pour s'assurer que vous êtes apte à l'activité physique et sportive et plus spécifiquement la course à pied. Dans le même esprit, les Indicateurs de la condition physique (ICP) pourront vous donner un état de votre condition physique et pourront servir de point de départ pour organiser vos futurs entraînements.



2. Bien s'équiper !

Le choix des chaussures est très important car c'est le lien entre vos pieds et le sol. Dans la mesure du possible, rendez-vous chez un spécialiste qui saura identifier votre type de foulée et vous conseiller sur le choix de chaussures adaptées à votre morphologie et à votre entraînement. Pour compléter votre équipement, si possible dotez-vous d'un cardio-fréquence-mètre et/ou GPS afin de contrôler votre entraînement (votre smartphone pourra très bien faire l'affaire).



3. Le maître mot : progressivité !

Pour progresser, il faut s'entraîner mais il faut aussi se reposer. Si vous voulez progresser sans vous blesser, il faut s'entraîner progressivement. Mettre en place un plan d'entraînement vous aidera pour organiser et suivre votre préparation.

4. Variez les entraînements



Au départ, un parcours étalonné ou bien connu est fort utile pour avoir des points de repère sur vos premières séances. Un parcours pas trop long ou un circuit proche de chez vous sera idéal.



De préférence un parcours plat sans dénivelé trop important.



Par la suite il faudra, comme pour votre entraînement, diversifier vos parcours pour progresser. Le parcours pourra être alors un peu plus vallonné ou sur piste pour travailler en intensité.



5. Réapprivoisez la notion d'effort !

La course à pied est, du point de vue physiologique, l'activité qui sollicite le plus l'ensemble de vos muscles. Au début se sera l'essoufflement des premières foulées puis les douleurs musculaires qui deviendront des courbatures. Comme pour toute activité physique, c'est une réaction normale de votre corps qui va devoir s'adapter. No pain, no gain ! Pas de résultats sans travail !



6. Soyez patient !

Les premiers entraînements seront durs mais très vite votre organisme va s'adapter à ce changement et vos séances seront plus faciles voir même vous prendrez du plaisir dans vos entraînements. Ne dépassez pas les étapes fixées dans votre préparation.



7. Organisez-vous !

Prévoir des créneaux dans la semaine pour répartir vos entraînements.

Pour commencer, une à deux séances par semaine, puis trois séances bien calibrées par la suite pour progresser.



8. Fixez-vous un objectif !

Cette année, ce sera les ICP comme point de départ pour notre période d'entraînement. L'objectif secondaire par la suite pourra être le cross départemental ou une compétition locale.



9. Faites-vous conseiller !

Les Encadrants sportifs (EAP) du département ou de votre centre de proximité sont là pour vous guider et vous orienter sur vos entraînements, notamment sur une reprise d'activité pour éviter les erreurs qui mènent trop souvent à la blessure. N'hésitez surtout pas à les solliciter pour les interrogations et l'encadrement de vos séances.



10. Commencer à vous entraîner avant de dire je ne sais pas ou je n'y arriverais pas !

Comme toute activité physique la reprise ou les débuts sont parfois difficiles mais il faut bien commencer un jour alors pourquoi pas maintenant.

La séance d'activité physique

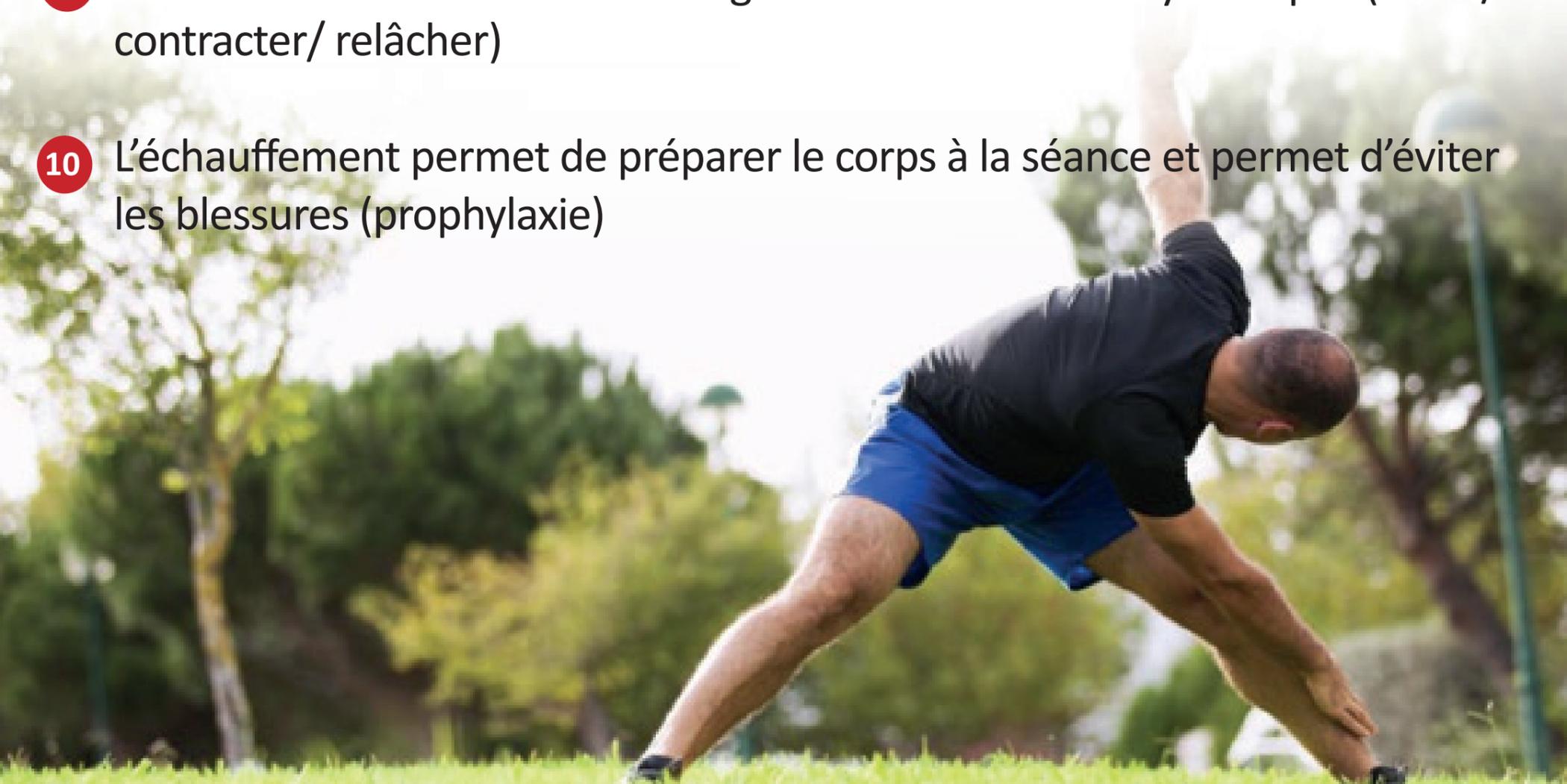
- 1 Avant chaque activité physique je réalise un échauffement de 15 min en moyenne
- 2 J'adapte mon équipement vestimentaire à l'activité physique exercée (tenue, chaussure de sport), aux infrastructures et aux conditions climatiques
- 3 Je fais régulièrement des pauses au cours de la séance pour rester alerte et ne pas me blesser
- 4 Je respecte mon niveau physique afin de ne pas provoquer des situations dangereuses sur les plans physique, physiologique et mental
- 5 Je m'hydrate régulièrement avant, pendant et après la séance, tout au long de la journée, par petites gorgées d'eau tempérée
- 6 J'évite de m'entraîner lors des situations climatiques extrêmes ou lorsque je suis très fatigué et/ou si je ne vais pas bien
- 7 Après chaque séance, je réalise un retour au calme (en aisance respiratoire) et une séance d'étirement modérée.



**Pour progresser physiquement,
il faut un minimum de régularité,
d'intensité et de récupération**

Les 10 règles AVANT ma séance les échauffements

- 1 Avant chaque activité physique je réalise un échauffement de 15 min en moyenne
- 2 L'échauffement doit être réalisé en aisance respiratoire aérobie
- 3 Un échauffement doit être réalisé en tenue adaptée
- 4 L'échauffement doit concerner à la fois les aspects musculaire, cardio-vasculaire articulaire et nerveux
- 5 Un échauffement doit être progressif (intensité et choix des exercices)
- 6 Un échauffement doit être adapté aux pratiquants et à l'activité qui suit (échauffement spécifique)
- 7 Un échauffement doit intégrer des accélérations (changement de rythme)
- 8 Un échauffement doit intégrer des mouvements d'amplitude articulaires (mobilité)
- 9 Un échauffement doit être intégrer des étirements dynamique (étirer/contracter/ relâcher)
- 10 L'échauffement permet de préparer le corps à la séance et permet d'éviter les blessures (prophylaxie)



Les 10 règles APRÈS ma séance les étirements

- 1 Après chaque séance d'activité physique, je réalise un retour au calme et une séance d'étirement
- 2 Le retour au calme permet un retour progressif au niveau physiologique et mental
- 3 Le retour au calme permet la préparation de la séance d'étirements
- 4 Une séance d'étirement doit être réalisée en aïance respiratoire (aérobie)
- 5 Une séance d'étirement doit se faire dans une tenue adaptée (habit chaud et sec ; se changer si besoin)
- 6 Les étirements sont réalisés de façon chronologique, sur toute la chaîne musculaire (du haut vers le bas par exemple)
- 7 Les étirements sont réalisés de façon modéré. Progressif sans à-coups !
- 8 On évite d'étirer les masses musculaires les plus sollicitées directement après l'effort
- 9 Les étirements sont réalisés de façon symétrique et minimum deux fois sur chaque groupe musculaire (agoniste et antagonistes)
- 10 Certains groupes musculaires sont à étirer en priorité tels que : le psoas iliaque, le pyramidal et le grand dorsal

