

AnnexeET.6. Séance 5

Réentraînement à l'effort

Thème directeur : «**Mode d'emploi du réentraînement**»

- Rappeler les objectifs cliniques et physio-pathologiques du réentraînement à l'effort.
- Quelle est votre expérience concernant l'activité physique?
- Comment effectuer un effort physique? De quelle manière un programme régulier d'exercices peut-il vous aider à améliorer votre santé?
Aborder la notion de fréquence cardiaque, de seuil
- Que faire et que ne pas faire?
Aborder la notion d'endurance, de travail «aérobie»
- Quelles sont vos forces et vos limites?
- Type d'activité physique
- Prescription : durée, intensité, fréquence
- Suivi : matériel = cardio-fréquence-mètre

Support écrits

Votre programme d'exercices comprend : des exercices d'échauffement et d'étirements, des exercices cardio-vasculaires, des exercices musculaires de type gymnastiques, et des exercices de relaxations Ces exercices peuvent être effectués en une seule séance de préférence, ou en plusieurs séances. Commencez toujours votre programme d'exercices par une période d'échauffement de 20 minutes.

Ces exercices permettent à vos muscles de se décontracter et de se réchauffer. Ils vous aident à vous mettre en forme. Vous devez échauffer toutes les parties de votre corps. Une fois l'échauffement effectué, passez aux exercices cardio-vasculaires. Ces exercices sont très importants car ils permettent à votre pompe cardiaque et à vos poumons de mieux fonctionner. Ils permettent d'améliorer la circulation de sang dans votre coeur.

Voici quelques règles générales :

- Tout d'abord, lorsque vous commencez votre exercice, vous devez débiter lentement par une séance de courte durée avec peu de résistance, puis vous augmenterez progressivement la durée de l'exercice jusqu'à un maximum de 45 min par séance.
- Une fois que vous arriverez à effectuer une séance de 45 minutes, vous pourrez alors augmenter la charge de résistance ou la vitesse de votre effort toujours sur une durée de 45 min.
- Un minimum de 2 séances par semaine est nécessaire pour obtenir des résultats à distance.

Re-Test séance 5

Apprendre à prendre soi-même son pouls.

Quelles activités physiques pensez-vous continuer après la session de réentraînement à l'effort?

But : individualiser un réentraînement s'intégrant dans la vie quotidienne des sujets.