

## **AnnexeET.7. Séance 6**

### **Le réentraînement à l'effort en pratique**

Thème directeur : «**le réentraînement en pratique**»

- Où ?
- Quand?
- Comment (avec qui, avec quoi)?

#### **Support écrit :**

Bases de connaissance sur la pratique de l'exercice physique. Commencer à réfléchir sur la mise en place d'un programme de réentraînement à l'effort. Avant de commencer votre programme d'exercices, il est important pour vous de savoir quelques principes de bases concernant quand, où et comment faire de l'exercice?

#### **- Quand?**

Choisissez une période de la journée qui vous convient le mieux. Il est plus facile de faire de l'exercice dans un environnement frais. Attendez au moins une heure après avoir mangé pour éviter de faire un effort physique pendant la digestion.

En cas de pluie ou d'empêchement de réaliser votre séance de réentraînement, il vous est toujours possible de la reporter au lendemain voire au surlendemain. Tout en étant rigoureux sur la pratique régulière d'exercices physiques, le programme doit rester souple.

#### **- Où?**

Choisissez un endroit agréable que vous connaissez bien. Adaptez votre activité physique aux différentes saisons.

#### **- Comment?**

Portez des vêtements confortables, adaptés à la température du lieu où vous effectuez votre effort. De bonnes chaussures sont indispensables. Par temps chaud, pensez à bien vous hydrater avant, pendant et après l'effort. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire. Prenez le temps de faire de l'exercice, soyez réaliste et respectez vos limites. Vous n'êtes pas en compétition et vous devez prendre du plaisir.

#### **- Avec qui?**

Maintenant que vous savez quand, où et comment faire de l'exercice, demandez à quelqu'un de vous accompagner. Nous avons tous besoin de faire de l'exercice. Faire de l'exercice avec quelqu'un de votre famille, un ami ou éventuellement un animal de compagnie rend plus facile et plus agréable la pratique d'activités physiques.

#### **- Avec quoi?**

Vous avez opté pour le «vélo d'appartement». Voici quelques avantages :

- Facile à faire,
- Donne la possibilité de faire autre chose en même temps (musique, TV)
- Faisable quel que soit le temps,
- Sans risque de chute,
- Facilement adaptable à votre condition physique.

Vous avez choisi la marche. Voici ces avantages :

- Efficace et agréable car plus variée,
- Peut-être pratiquée avec des amis, de la famille, un animal,
- Egalement adaptable à votre condition physique.