

AnnexeET.8. Séance 7 Problèmes pratiques

Thème directeur : «**aborder les problèmes pratiques**»

- Quels problèmes pouvaient-vous rencontrer en pratiquant une activité physique? Dyspnée inhabituelle, fatigue générale ou des membres inférieures, douleur musculaire, crampes, douleurs articulaires ou lombaires par exemple.
- Comment adapter votre activité physique devant la survenue de ces problèmes? Quelle serait votre attitude devant telle ou telle situation?
- Quelles sont les limites à ne pas dépasser? (notion de limite de sécurité : Quels sont les risques?)
- Que faire en cas d'arrêt prolongé de la pratique du réentraînement à l'effort (vacances, maladie, ...)

Support écrits :

L'exercice améliore votre santé physique et mentale, mais vous devez savoir quand vous en faites trop ou pas assez.

Vous ne faites pas assez d'exercices, lorsque vous ne faites aucun effort et ne ressentez aucune fatigue musculaire.

Vous faites trop d'exercices, lorsque...

- Vous vous sentez essoufflé de façon importante ou inhabituelle,
- Vous ressentez une douleur à la poitrine,
- Vous ressentez d'importantes douleurs dans les muscles ou au niveau des articulations,
- Vous êtes pris de vertiges ou vous avez l'impression que vous allez faire un malaise,
- Vous avez des palpitations Si vous ressentez un de ces symptômes ou un quelconque problème inhabituel vous faites peut-être trop d'exercices. **Ralentissez**

Si vous ne pouvez pas faire de l'exercice pendant plusieurs jours, vous devrez recommencer à un niveau plus bas que la séance précédente. Vous augmenterez ensuite graduellement la durée de l'exercice et la résistance.

Si la séance précédente vous a semblé inadaptée et trop dure, reprenez le niveau d'intensité de la séance antérieure.