

*Associu
Sfida
Honestum*

Comment optimiser son activité physique 30'/jour



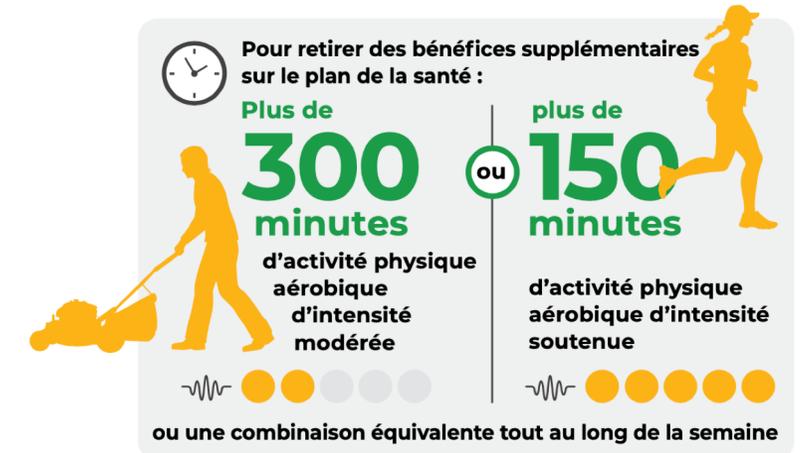
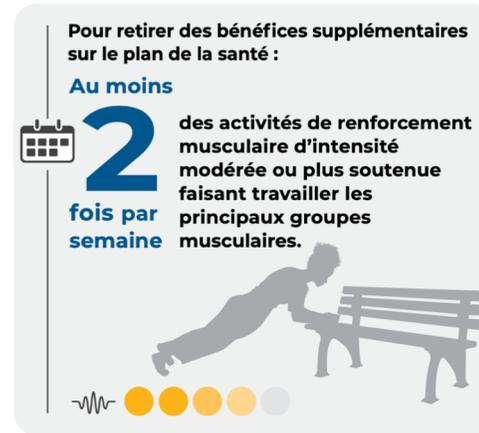
- DÉFINITIONS
- RECOMMANDATIONS
- PROCESS

Définitions

Optimiser: Donner les meilleures conditions de fonctionnement.

L'OMS définit **l'activité physique** comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, pour se déplacer d'un endroit à l'autre, sur le lieu de travail ou lors des tâches ménagères.

Recommandations pour les adultes de 18 à 64 ans



<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22022122/> Yoga: amélioration de la condition physique et psychologique

Recommandations pour les 65 ans et plus

Au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée

ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue

ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine

Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

Au moins 2 fois par semaine des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires.

Au moins 3 fois par semaine des activités physiques variées et à plusieurs composantes qui mettent l'accent sur l'équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure.

Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

Plus de 300 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée

ou plus de 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue

ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine



LIMITER le temps de sédentarité

REEMPLACER par davantage d'activité physique de n'importe quel niveau d'intensité (y compris de faible intensité).

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32088671/> Yoga et réduction du stress

Recommandations pour les adultes et personnes âgées souffrant d'affections chroniques



Au moins **150** à **300** minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée



ou au moins **75** à **150** minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue



ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine

Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

Au moins **2** fois par semaine des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires.



Au moins **3** fois par semaine des activités physiques variées et à plusieurs composantes qui mettent l'accent sur l'équilibre fonctionnel et des exercices de force d'intensité modérée ou supérieure.



Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

Plus de **300** minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée



ou plus de **150** minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue



ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36777040/>
Yoga et amélioration des symptômes
et de la qualité de vie des patients atteints de MICI

LIMITER le temps de sédentarité



REEMPLACER par davantage d'activité physique de n'importe quel niveau d'intensité (y compris de faible intensité).

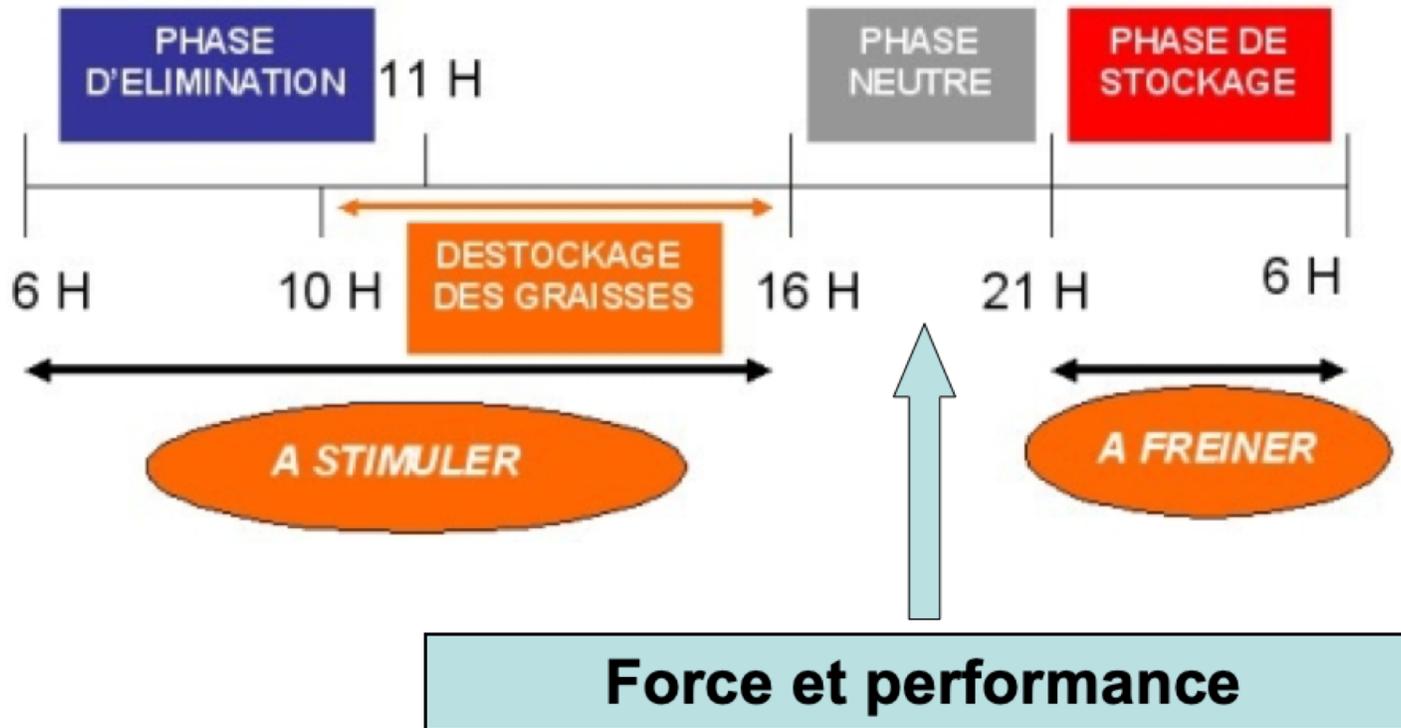


PROCESS

FAIRE UN TEST D'EFFORT ET UN BILAN DIETETIQUE



CHRONOBIOLOGIE ET BIODISPONIBILITE



Les règles de construction des séances :

Depuis Zatsiorki en 1966 on sait que dans une séance de préparation physique il faut respecter certaines règles :

- les exercices qui ont besoin d'une grande vigilance nerveuse doivent être mis au début de la séance (après l'échauffement).
- ceci donne donc l'ordre de priorité suivant :

vitesse -> force -> endurance

Figure 1 : l'ordre de priorité dans une séance

EXEMPLE



ÉCHAUFFEMENT 1 Et 2

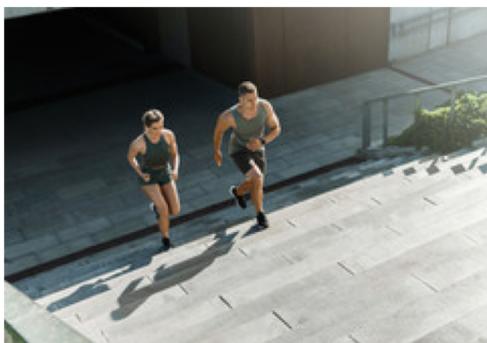


1) Mouvements avec amplitude et résistance 5'

2) Mouvements dynamiques avec amplitude 5'



3) Vitesse 3X
sur 10 à 20 m.



4) Force concentrique 3X
sur 10 à 20 m.



5) Force excentrique 3X
sur 10 à 20 m.



6) « Endurance » 10'

MERCI

*Associu
Sfida
Honestum*

Bibliographie

- [Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité](#)
- La chronobiologie – M.J. CHALLAMEL, M. THIRION
- G. COMETTI (Les méthodes modernes de musculation – CEP Dijon – UFR STAPS Dijon – 1988)

