

MON programme d'entraînement physique – objectifs

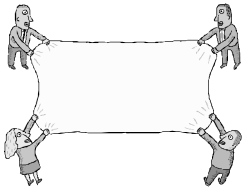
Date de début _____

Date de fin _____

Nom _____

Voici la feuille de route de votre programme personnel d'entraînement physique. Elle a pour but de vous aider à démarrer et à atteindre vos objectifs!

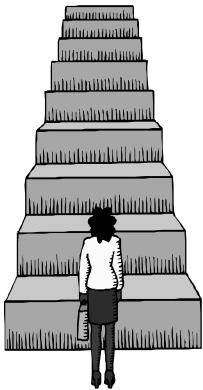
Objectif à long terme



Veillez à ce que vos objectifs soient : **Précis, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Limités** dans le temps.

Dans six mois, je veux _____

Objectifs à court terme



Dans six mois : _____

Dans cinq mois : _____

Dans quatre mois : _____

Dans trois mois : _____

Dans deux mois : _____

Dans un mois : _____

Soutien



Qui devra m'aider à atteindre mon objectif? _____



Qu'est-ce qui pourrait me faire dévier de mes objectifs? Que ferai-je pour rester sur la bonne voie?



Comment saurai-je que j'ai atteint mes objectifs à court terme et mon objectif à long terme? _____



Comment me récompenserai-je pour avoir atteint mes objectifs à court terme et mon objectif à long terme?

Engagement

Nombre de séances d'entraînement que je pourrais faire par semaine (soyez réaliste). _____

Temps que je pourrai consacrer à chaque séance d'exercices (soyez réaliste). _____

Activités à la maison, au travail ou à l'école (vie active) qui m'aideront à atteindre mes objectifs. _____

MON programme d'entraînement physique – exercices

Échauffement

- Choisissez une activité de faible intensité – veillez à ne pas faire trop d'efforts trop tôt car vous pourriez fatiguer vos muscles avant même de commencer votre séance d'exercices.
- Tâchez de bouger vos grands muscles pendant un minimum de cinq minutes en faisant des mouvements qui imitent l'activité que vous allez faire (mouvements de répétition), échauffent vos muscles et vos articulations, et activent la source d'énergie appropriée pour faire vos exercices.
- Faites quelques étirements dynamiques pour assouplir les parties du corps que vous allez travailler pendant le reste de votre séance d'exercices – ne maintenez pas les étirements pour plus de cinq secondes.

Activités d'échauffement – options

Étirements dynamiques

Endurance cardiovasculaire

Fréquence	Intensité	Temps	Type	Satisfaction
Combien de fois par semaine?	Perception de l'effort : Test de la conversation : Capacité de converser Fréquence cardiaque cible : (220-âge) x % 65 % = 75 % = 85 % =	Moins de séances = moins de temps mais la fréquence cardiaque doit être plus élevée (pour obtenir des bienfaits pour la santé) Plus de séances = plus de temps mais la fréquence cardiaque peut être moins élevée (pour obtenir des bienfaits pour la santé)* *Si vous êtes capable d'en faire plus – allez-y! Pour obtenir plus de bienfaits pour la santé – entraînez-vous plus longtemps à une plus forte intensité, mais n'oubliez pas de prendre des pauses!	Choisissez diverses sortes d'activités!	Choisissez ce que vous aimez faire!

Récupération cardiovasculaire

- Une fois que votre séance d'exercices cardiovasculaires est terminée, il ne faut pas tout simplement rester immobile ou debout, ou vous asseoir pour vous entraîner avec des poids et haltères – vous devez continuer de bouger jusqu'à ce que votre rythme cardiaque revienne à la normale afin d'éviter des étourdissements.
- Prévoyez une période de récupération de 2 à 5 minutes (plus vous êtes en forme, plus vite baissera votre rythme cardiaque).

Entraînement en résistance

Recommandations :

- 8 à 10 exercices (grands groupes musculaires);
- 6 à 20 répétitions jusqu'au seuil d'épuisement (force musculaire : 6 à 12 / endurance : 12 à 20) – de 30 à 90 secondes;
- 1 série (débutant), 2 séries (intermédiaire), 3 séries (avancé);
- 2 fois par semaine au minimum.

Groupe musculaire	Exercice	Séries	Répétitions	Charge

- Marquez un temps de repos entre chaque série (de 30 secondes jusqu'à 2 minutes) – vous pouvez éliminer la nécessité de vous reposer en alternant les exercices du haut et du bas du corps.
- Reposez-vous entre chaque séance d'entraînement : de 24 à 48 heures.
- Mouvements lents et contrôlés – 1 répétition devrait prendre de 4 à 7 secondes, concentrez-vous sur la lente phase excentrique (effet de la pesanteur/action contrôlée jusqu'à la position de départ).
- Concentrez-vous sur la technique – dos toujours en position neutre.
- Gros et petits groupes musculaires – exercices multi-articulaires et mono-articulaires.
- Expirez pendant l'effort.
- **Semaines 1 à 3** (apprentissage des mouvements) : Choisissez une charge qui vous permet d'exécuter confortablement 15 répétitions (les 2 dernières sont un peu difficiles).
- **Semaine 4 et après** (gains de force musculaire et d'endurance) : Augmentez la charge (normalement d'environ 10 %) et diminuez au minimum le nombre de répétitions. Augmentez progressivement le nombre de répétitions

jusqu'à ce que vous ayez atteint le nombre maximal. Augmentez de nouveau la charge et diminuez au minimum le nombre de répétitions ...

- Si vous avez mal, ne faites pas l'exercice. Vous devriez ressentir un peu de fatigue et de douleur au niveau des muscles 1 ou 2 jours après votre séance d'entraînement. Si vos muscles sont raides, faites un peu de cardio (exercices d'échauffement) et ensuite des étirements.
- **Rappelez-vous** – votre corps s'adaptera au stress ou aux charges que vous lui imposez. Changez votre programme (exercices, temps de repos, séries, répétitions, charges, etc.) toutes les 4 ou 6 semaines pour éviter des plateaux.
- **Progression type**
 - flexion des avant-bras – 10 lb (1 série x 12 rép., 1 x 14, 1 x 16, 1 x 18, 1 x 20). Ensuite, vous pouvez faire deux séries d'exercices (2 x 12, 2 x 14, 2 x 16, 2 x 16, 2 x 18, 2 x 20...) ou plutôt augmenter la charge à 12 lb (1 série x 12 rép., 1 x 14, 1 x 16, 1 x 18, 1 x 20)...

Entraînement à la flexibilité

- Soyez à l'écoute de votre corps. Concentrez-vous sur les muscles et les articulations que vous étirez.
- Choisissez des étirements qui détendent les muscles sollicités pendant l'entraînement ainsi que les muscles de maintien de la posture.
- Respirez lentement, rythmiquement et de manière contrôlée. Ne retenez pas votre respiration.
- Ne faites pas de rebonds! Vous devez vous étirez jusqu'à ce que vous ressentiez un peu de tension mais jamais de douleur.
- Prenez votre temps. Des étirements doux et prolongés réduisent la tension et la raideur musculaires.
- Ne vous comparez pas aux autres. Nous sommes tous différents. Vous risquez de vous étirer trop en vous comparant aux autres.
- Si vous vous étirez correctement, la sensation d'étirement devrait s'atténuer à mesure que vous maintenez l'étirement.

Concentrez-vous sur les muscles que vous avez sollicités pendant votre séance d'exercices ainsi que sur les muscles de maintien de la posture.

Séance d'exercices/posture	Haut/bas du corps	Groupe musculaire	Étirement
Posture	Bas du corps	Muscles ischio-jambiers	
Posture	Bas du corps	Fléchisseurs de hanche	
Posture	Haut du corps	Poitrine	

Rappelez-vous – il faut faire travailler le corps régulièrement pour qu'il soit plus fort et efficace!

Choisissez des activités que vous aimez faire mais n'ayez pas peur d'expérimenter et d'essayer de nouvelles choses.

Ayez comme objectif de bouger plus – tous les jours!