



Commencer un programme d'exercice

Aperçu de la trousse

Il y a deux raisons qui motivent les gens à faire de l'exercice : la *performance* et la *santé*. Les jeunes athlètes se concentrent sur les exercices qui les aideront à mieux réussir dans leur sport. À l'âge adulte, certains maintiennent la condition physique nécessaire pour participer à des sports de compétition. Toutefois, il n'est pas nécessaire d'être un athlète pour atteindre un état de santé, un poids et un mieux-être optimaux.

Les deux types de condition physique

Condition physique liée à la performance – destinée aux personnes qui désirent exceller dans les sports de compétition.

Condition physique liée à la santé – destinée aux personnes qui ne veulent pas faire de sports de compétition, mais qui désirent atteindre et maintenir une bonne condition physique pour profiter de la vie au maximum.

Pour la plupart des gens, il n'est pas nécessaire de viser une condition physique d'athlète. Toutefois, il est important que chacun vise une condition physique qui favorise la santé. Le programme du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) peut aider presque n'importe qui à atteindre ce but. Vous apprendrez dans cette trousse à augmenter votre activité aérobique et à améliorer votre condition physique. Même si vous êtes inactif depuis longtemps, il n'est pas trop tard pour commencer. Peut-être faites-vous déjà de l'exercice, mais de façon irrégulière? Peut-être avez-vous un niveau d'activité modéré et êtes-vous prêt à passer à des activités plus rigoureuses? Peu importe votre niveau actuel d'activité aérobique, vous trouverez la trousse d'une grande utilité. La présente trousse porte sur les six étapes suivantes :

- Étape n° 1.** Évaluer ses croyances, ses attitudes et son niveau d'activité physique
- Étape n° 2.** Comprendre les nombreux bienfaits de l'exercice et de l'activité physique
- Étape n° 3.** Choisir le type d'exercice aérobique à faire en premier
- Étape n° 4.** Utiliser la formule FIT pour élaborer son programme d'exercice hebdomadaire
- Étape n° 5.** Apprendre à faire de l'exercice sans danger
- Étape n° 6.** Planifier et consigner ses séances d'exercice – Première semaine

Cette trousse vous sera utile durant les premières semaines du programme. Passez en revue chaque section, puis remplissez toutes les étapes. Votre conseiller vous aidera à vous fixer des objectifs en matière d'exercice dans votre plan d'action personnel.

Étape n° 1

Évaluer ses croyances, ses attitudes et son niveau d'activité physique

Vos croyances

Encerclez le chiffre qui correspond le mieux à votre réponse. Soyez honnête. Vous utiliserez ces renseignements à l'Étape n° 2.

En devenant plus actif physiquement, croyez-vous :

	<i>Pas du tout d'accord</i>				<i>Tout à fait d'accord</i>
être moins déprimé?	1	2	3	4	5
chasser un peu l'ennui?	1	2	3	4	5
améliorer votre estime de soi?	1	2	3	4	5
rencontrer de nouvelles personnes?	1	2	3	4	5
perdre du poids/être en meilleure forme?	1	2	3	4	5
augmenter votre force musculaire?	1	2	3	4	5
être moins tendu et stressé?	1	2	3	4	5
être en meilleure santé?	1	2	3	4	5
réduire votre risque de maladie?	1	2	3	4	5
être plus efficace au travail?	1	2	3	4	5
être plus séduisant?	1	2	3	4	5
améliorer votre condition physique?	1	2	3	4	5
avoir du plaisir?	1	2	3	4	5
augmenter votre flexibilité, votre agilité et votre coordination?	1	2	3	4	5
avoir un sentiment d'accomplissement personnel?	1	2	3	4	5

RÉSULTAT : _____

Interprétation : Si vous avez obtenu moins de 45 points, passez en revue les bienfaits de l'activité physique.

Vos attitudes

Indiquez dans quelle mesure chacun des énoncés ci-dessous sera un obstacle à l'augmentation de votre niveau d'activité physique. Soyez honnête. Vous utiliserez ces renseignements à l'Étape n° 2.

	Aucun problème		Problème important		
	1	2	3	4	5
Je suis gêné de mon apparence.	1	2	3	4	5
Je ne suis pas intéressé par l'activité physique/l'exercice.	1	2	3	4	5
Je manque de connaissances sur l'activité physique.	1	2	3	4	5
Je manque de discipline.	1	2	3	4	5
Je manque de temps.	1	2	3	4	5
Je n'ai personne avec qui faire de l'exercice.	1	2	3	4	5
Je n'aime pas/je n'ai aucun plaisir à faire de l'activité physique/de l'exercice.	1	2	3	4	5
Je me décourage facilement.	1	2	3	4	5
J'ai peur de me fatiguer.	1	2	3	4	5
Je n'ai pas de vêtements convenables.	1	2	3	4	5
Je n'ai pas l'équipement nécessaire.	1	2	3	4	5
Je n'aime pas sortir quand il fait mauvais.	1	2	3	4	5
J'ai peur de me blesser.	1	2	3	4	5
Je ne suis pas en bonne santé.	1	2	3	4	5
Je suis gêné de mes capacités athlétiques.	1	2	3	4	5

RÉSULTAT : _____

Interprétation : Si vous avez obtenu plus de 45 points, passez en revue les bienfaits de l'activité physique.

Vos habitudes

Évaluez votre activité physique au cours du dernier mois. Encerclez le chiffre qui correspond le mieux à vos habitudes actuelles en matière d'exercice.

	<i>Points</i>	<i>Activité</i>
Fréquence?	5	Tous les jours ou presque
	4	De trois à cinq fois par semaine
	3	Une ou deux fois par semaine
	2	Quelques fois par mois
	1	Moins d'une fois par mois
Intensité?	5	Élevée à très élevée
	4	Quelque peu élevée à élevée
	3	Moyenne à quelque peu élevée
	2	Faible à moyenne
	1	Très faible à faible
Temps?	5	Plus de 45 minutes par séance
	4	De 30 à 45 minutes par séance
	3	De 20 à 30 minutes par séance
	2	De 10 à 20 minutes par séance
	1	Moins de 10 minutes par séance

RÉSULTAT : _____

Interprétation : Si vous avez obtenu moins de neuf points, passez en revue les bienfaits de l'activité physique.

Étape n° 2

Comprendre les nombreux bienfaits de l'exercice et de l'activité physique

L'activité physique régulière est bénéfique pour tout le monde, peu importe l'âge et le sexe. Il est préférable d'adopter un mode de vie actif durant l'enfance et de rester actif tout au long de sa vie. Cependant, *il n'est jamais trop tard* pour commencer à être actif et à se mettre en forme. *L'exercice peut prolonger votre vie tout en y ajoutant un peu d'entrain.*

Il est reconnu que l'exercice apporte de nombreux bienfaits physiques. Cochez ceux qui sont importants à vos yeux.

L'exercice peut aider à :

- perdre du poids et à ne pas le reprendre.
- réduire le risque de décès prématuré.
- réduire le risque de maladie du cœur, d'accident vasculaire cérébral et de certains cancers.
- prévenir ou gérer l'hypertension artérielle (tension élevée).
- augmenter le taux de cholestérol HDL (bon cholestérol) et réduire le taux de triglycérides.
- gérer ou prévenir le diabète.
- gérer le stress.
- accroître le sentiment de mieux-être.
- renforcer les os et prévenir l'ostéoporose.
- réduire l'envie de fumer chez ceux qui essaient d'arrêter.
- augmenter le niveau d'énergie et de motivation.
- favoriser la détente et le sommeil.

Outre les bienfaits pour la santé, l'exercice comporte de nombreux autres avantages. Aimerez-vous en profiter? Cochez les énoncés qui sont importants à vos yeux.

- Avoir l'air plus en forme et plus mince.
- Apprendre de nouvelles compétences et adopter de nouveaux passe-temps.
- Rencontrer de nouvelles personnes et se faire des amis.
- Relever un défi.
- S'amuser.

Passez en revue « Vos croyances » à l'Étape n° 1. Inscrivez ci-dessous chaque croyance à laquelle vous avez accordé un quatre ou un cinq, ainsi que tout autre avantage ou bienfait de l'activité physique que vous considérez comme important. N'inscrivez que les croyances qui expliquent les véritables raisons pour lesquelles vous *voulez* faire de

l'exercice et non les raisons pour lesquelles les autres disent que vous *devriez* faire de l'exercice. Votre réussite à long terme dépend de votre motivation personnelle.

Les bienfaits que me procure l'exercice

-
-
-

Les avantages augmentent avec la durée de l'exercice. Or, plus les avantages sont nombreux, plus vous êtes susceptible de demeurer actif durant toute votre vie. Continuez d'ajouter d'autres éléments à votre liste de bienfaits à mesure que vous avancez dans le programme.

Passez en revue « Vos attitudes » à l'Étape n° 1. Inscrivez ci-dessous chaque attitude à laquelle vous avez accordé un quatre ou un cinq, ainsi que tout obstacle qui pourrait vous empêcher de faire de l'exercice régulièrement. Essayez de trouver des façons de surmonter chacun de ces obstacles. Votre conseiller pourra vous donner des suggestions :

<i>Obstacles</i>	<i>Façons de les surmonter</i>
• Je suis trop fatigué pour faire de l'exercice.	• Allez-y plus lentement.
• Je n'ai pas le temps.	• Marchez à l'heure du dîner.
• Je ne veux pas fréquenter un centre de conditionnement physique.	• Marchez dans un centre commercial ou au parc.
<i>Mes obstacles à l'exercice</i>	<i>Façons de les surmonter</i>
•	•
•	•
•	•

Parler à des gens actifs

Demandez à vos amis qui sont actifs physiquement de vous donner des trucs qui les ont aidés à commencer et à poursuivre un programme d'exercice. S'ils peuvent le faire, *vous pouvez le faire aussi*.

Je vais demander à _____ de me donner des trucs qui lui ont permis de poursuivre un programme d'exercice.

Trucs offerts par _____

-
-
-

Étape n° 3

Choisir le type d'exercice aérobique à faire en premier

Le terme « aérobique » se dit d'exercices qui utilisent l'oxygène comme source d'énergie. L'exercice aérobique fait appel aux gros muscles du corps (jambes, épaules, poitrine et bras) et peut se pratiquer de façon continue. L'exercice aérobique brûle des calories et constitue un élément indispensable d'un programme de perte et de maintien du poids. Plus vous faites d'exercices aérobiques, plus vous brûlez de calories. Les exercices aérobiques comprennent la marche rapide, la course, la natation, le cyclisme, le patinage, la danse, la montée d'escaliers, l'aviron et d'autres activités de ce type.

Votre conseiller vous aidera à choisir le type d'exercice aérobique qui vous convient le mieux pour commencer. La plupart des gens sont plus susceptibles de respecter leur programme d'exercice à long terme s'ils pratiquent une activité qui est à la fois accessible et agréable. Répondez aux questions qui suivent pour déterminer quel type d'exercice aérobique vous convient le mieux :

- *Endroit* – Préférez-vous faire de l'exercice à l'intérieur ou à l'extérieur? Devrez-vous vous rendre à un centre de conditionnement physique ou à un endroit particulier pour vos séances d'exercice?
- *Plaisir* – Croyez-vous aimer cet exercice? Est-ce agréable? Croyez-vous pouvoir vous y adonner de façon régulière?
- *Partenaire/groupe* – Avez-vous besoin d'un partenaire ou d'un groupe pour faire de l'exercice? Préférez-vous faire de l'exercice seul?
- *Équipement* – Devrez-vous acheter des chaussures ou des vêtements ou encore, louer de l'équipement?
- *Compétences* – Avez-vous les compétences requises? Devrez-vous suivre des cours?
- *Risque de blessure* – Quel est le risque de blessure associé à cet exercice?

Description des différentes activités :

La marche – La marche peut se pratiquer presque n'importe où, seul ou avec un partenaire. Le seul équipement nécessaire est une paire de chaussures confortables. Cet exercice ne nécessite aucune compétence particulière et ne comporte qu'un risque minimal de blessure. Un centre commercial est un bon endroit pour pratiquer la marche.

La course – La course à pied est semblable à la marche, sauf qu'elle présente un risque plus élevé de blessure pour les personnes qui n'ont pas l'habitude de faire des exercices vigoureux. De plus, le choc absorbé par les articulations peut créer des problèmes aux personnes qui ont déjà subi des blessures aux articulations.

La natation – Pour cet exercice, vous devrez trouver un endroit où nager. Si vous ne savez pas nager, vous devrez suivre des cours.

Le cyclisme – Pour cet exercice, vous aurez besoin d'une bicyclette ordinaire ou d'une bicyclette stationnaire. Vous aurez aussi besoin d'un casque protecteur pour faire de la bicyclette à l'extérieur, car cette activité comporte un certain risque de blessure.

La danse – Pour cet exercice, vous aurez besoin d'un partenaire ou de vous joindre à un groupe. Il vous faudra aussi certaines compétences. De plus, il pourrait y avoir des frais rattachés à cet exercice.

Le patinage – Pour cet exercice, vous aurez besoin d'une paire de patins et de certaines compétences. Le patinage comporte un risque de chute.

La montée d'escaliers – La plupart des gens utilisent un simulateur d'escaliers pour cet exercice. Emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur est un exemple *d'activité physique intégrée au mode de vie*.

L'aviron – La plupart des gens utilisent une machine à ramer pour cet exercice.

J'aimerais commencer par les exercices aérobiques suivants :

-
-
-

J'ai choisi ces exercices parce que _____

Choisir le type de chaussures qui convient à l'exercice choisi

À moins d'avoir choisi la natation, vous aurez besoin d'une bonne paire de chaussures pour commencer. Achetez des chaussures confortables conçues spécifiquement pour l'exercice choisi. Une fois que vous aurez trouvé un modèle abordable et confortable, gardez toujours le même.

Il est particulièrement important de porter le bon type de chaussures si vous prévoyez faire des exercices de mise en charge (dans lesquels intervient tout le poids du corps), comme la marche, la course ou la danse aérobique. Les progrès technologiques réalisés au cours des

dernières années ont permis de mettre au point des chaussures adaptées à différents types d'exercices de mise en charge et à différents types de pieds.

Par exemple, si vous avez une *pronation excessive* (c.-à-d. affaissement du pied vers l'intérieur) au moment de la prise de contact au sol, choisissez des chaussures qui offrent une *stabilité* additionnelle et un bon *contrôle du mouvement*. Par contre, si vous avez une *pronation insuffisante*, choisissez plutôt des chaussures qui offrent un bon *coussinage* et un bon *amortissement*. Il est à noter qu'une légère pronation est nécessaire au bon fonctionnement du pied et à l'amortissement.

Le personnel d'un magasin d'articles de sport ou de chaussures réputé saura vous conseiller sur la paire de chaussures qui répond le mieux à vos besoins. Chaque année, les revues de conditionnement physique présentent un comparatif des différentes chaussures sur le marché qui pourrait vous aider à trouver chaussure à votre pied.

Type de pied	Type de chaussure
<i>Normal</i> – atterrit sur l'extérieur du talon, puis roule légèrement vers l'intérieur (pronation) pour amortir les chocs.	Chaussure stable de forme semi-courbée offrant un bon amortissement et une bonne durabilité.
<i>Plat</i> – atterrit sur l'extérieur du talon, puis roule excessivement vers l'intérieur (pronation).	Chaussure de forme plate ou semi-courbée offrant un bon contrôle du mouvement.
<i>Creux</i> – pronation insuffisante et amortissement inefficace des chocs.	Chaussure coussinée de forme courbée offrant beaucoup de flexibilité pour encourager le mouvement du pied.

Conseils pour l'achat de chaussures d'athlétisme

- Achetez vos chaussures à la fin de la journée alors que vos pieds sont enflés.
- Apportez le type de bas que vous prévoyez porter avec vos nouvelles chaussures.
- En position debout, écartez et bougez les orteils pour vous assurer qu'il y a suffisamment d'espace. Il doit y avoir un espace de la largeur d'un pouce entre votre orteil le plus long et le bout de la chaussure.
- Lacez les chaussures et vérifiez l'espace entre les œillets d'un côté et de l'autre. Une chaussure bien ajustée aura un espace de 2,5 cm (1 po).
- Tenez-vous sur la pointe des pieds pour vous assurer que le talon ne glisse pas.
- Assurez-vous que l'arche de la chaussure supporte bien la cambrure de votre pied.
- Marchez ou courez dans le magasin pour vous assurer que la chaussure est confortable et bien coussinée.

Quand acheter de nouvelles chaussures

Si vous répondez « oui » à n'importe laquelle des questions ci-dessous, il est temps d'acheter une nouvelle paire de chaussures.

- Les semelles sont-elles usées?
- Le talon est-il usé d'un côté ou de l'autre?
- L'embout de vos chaussures est-il mince ou usé?
- Vos pieds sont-ils fatigués après une séance d'exercice, plus particulièrement au niveau de la voûte?
- Ressentez-vous de la douleur aux tibias, aux genoux ou aux hanches après une séance d'exercice?

Étape n° 4

Utiliser la formule FIT pour élaborer son programme d'exercice hebdomadaire

Pour améliorer votre condition physique liée à la santé, vous devez choisir des activités qui vous permettent de brûler un grand nombre de calories. Parmi les facteurs à considérer, il y a :

- le *type* d'exercice;
- la *fréquence* de l'exercice (nombre de fois par semaine);
- l'*intensité* de l'exercice (effort déployé);
- le *temps* (durée de la séance en minutes).

L'exercice aérobique est l'activité qui permet de brûler le plus de calories en déployant le moins d'efforts. Trois de ces facteurs forment la formule FIT.

<p><i>F = Fréquence (nombre de fois)</i> <i>I = Intensité (effort)</i> <i>T = Temps (durée de l'exercice)</i></p>

***Fréquence + Intensité + Temps = Nombre de calories brûlées =
Amélioration de la condition physique liée à la santé***

La formule FIT vous aidera à entamer un programme d'exercice. Votre conseiller préparera un programme d'exercice adapté à vos besoins. Vous commencerez lentement et augmenterez graduellement la fréquence, l'intensité et le temps de l'exercice à mesure que votre condition physique s'améliore.

F – Fréquence (nombre de fois) Prévoyez faire de l'exercice au moins quatre ou cinq fois par semaine. Il est préférable d'être actif presque tous les jours. Intégrez, tous les jours ou presque, des activités physiques à votre mode de vie comme supplément à votre programme d'exercice.

I – Intensité (effort) Essayez de fournir un effort « moyen » à « quelque peu élevé ». Votre rythme respiratoire devrait augmenter et vous devriez transpirer, surtout s'il fait chaud. Commencez l'exercice à une intensité faible à modérée. Vous devriez être capable de parler durant l'exercice. Plus tard, le conseiller vous enseignera à évaluer avec précision l'intensité de vos séances d'exercice.

T – Temps (durée) Essayez de ne pas arrêter durant l'exercice, y compris durant l'échauffement et la récupération. Votre objectif à long terme est de bouger pendant 30 à 60 minutes consécutives.

Passez en revue votre formule FIT dans votre journal d'exercice du CPRIC.

- ◆ *Fréquence*
- ◆ *Intensité*
- ◆ *Temps*

Activités intégrées au mode de vie – Façons de brûler des calories *additionnelles*

- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Stationnez-vous plus loin lorsque vous allez magasiner et parcourez le reste du trajet à pied.
- Tondez le gazon.
- Jardinez.
- Promenez le chien.
- Jouez à la balle avec vos enfants ou vos petits-enfants.

Étape n° 5

Apprendre à faire de l'exercice sans danger

Échauffement et récupération

Pour des raisons de sécurité, il est recommandé de commencer chaque séance d'exercice par une période d'échauffement et de terminer par une période de récupération. La période d'échauffement a pour but de préparer graduellement le cœur, les muscles et les articulations au travail qu'ils feront durant l'exercice. La période de récupération permet au corps de retourner graduellement à l'état de repos.

Effectuez l'exercice prévu à un rythme plus lent pendant dix à quinze minutes au début et à la fin de la séance d'exercice. La marche lente est un excellent choix pour l'échauffement et la récupération, peu importe l'exercice choisi.

Conseils de sécurité

Arrêtez immédiatement la séance d'exercice et appelez le médecin si vous ressentez l'un ou l'autre des symptômes suivants :

- Douleur ou malaise à la poitrine, à l'abdomen, au dos, au cou, à la mâchoire ou dans les bras
- Essoufflement inhabituel durant l'exercice
- Nausées durant ou après l'exercice
- Étourdissements ou évanouissement
- Pouls irrégulier (s'il est habituellement régulier)

Buvez un verre d'eau toutes les 20 à 30 minutes durant l'exercice, surtout par temps chaud et humide.

Faites de l'exercice avant les repas, ou attendez au moins deux heures après les repas.

Si vous avez des allergies, faites vos séances d'exercice à l'intérieur, ou encore à l'extérieur tôt le matin. Si vous faites vos exercices à l'extérieur, trouvez un endroit sûr.

Portez des vêtements confortables et amples qui conviennent au type d'exercice à faire. Optez pour des vêtements qui permettent l'évaporation et laissent échapper la chaleur. Superposez plusieurs épaisseurs que vous pourrez enlever ou remettre en fonction du temps qu'il fait.

Écoutez votre corps. Vous pourriez ressentir de légères courbatures au début, mais celles-ci devraient disparaître à mesure que votre condition physique s'améliore. Ne dépassez pas

vos limites au point de ne plus aimer l'exercice ou de vous sentir fatigué longtemps après.
Signalez immédiatement toute blessure à votre conseiller.

Étape n° 6

Planifier et consigner ses séances d'exercice - Première semaine

Plan d'action personnel

L'exercice est une partie importante de votre plan d'action personnel. Accordez la même importance à vos séances d'exercice qu'à tout autre rendez-vous que vous ne voudriez pas manquer ou annuler. Si vous le désirez, demandez à quelqu'un de suivre votre programme d'exercice avec vous. Trouvez un partenaire qui acceptera d'aller à votre rythme. Vous êtes beaucoup plus susceptible de respecter votre programme si vous savez que quelqu'un d'autre compte sur vous. Si vous n'avez pas besoin d'un partenaire, demandez à quelqu'un de vous rappeler de faire de l'exercice ou de vous demander comment votre séance s'est déroulée. Déterminez à l'avance une récompense à vous offrir lorsque vous aurez atteint votre objectif. Affichez l'encadré ci-dessous à un endroit bien en vue où vous pourrez le voir tous les jours.

Objectif en matière d'exercice pour la semaine du _____

Cette semaine, je ferai ____ séances d'exercice de ____ minutes.

Ma récompense pour avoir atteint mon objectif sera

_____.

(Qui) _____ m'aidera à atteindre mon but en _____

_____.

Journal d'exercice du CPRIC

La tenue rigoureuse d'un journal d'exercice est un élément essentiel de votre réussite. Consignez tous vos exercices et notez vos progrès dans votre journal d'exercice.

Consultez votre programme d'exercice hebdomadaire qui se trouve à l'intérieur du plat recto de votre journal.

Après chaque séance d'exercice, notez les renseignements suivants :

<i>Date</i>	Notez la date.
<i>Type d'exercice</i>	Inscrivez le type d'exercice aérobique que vous avez fait. Si vous faites plus d'un type d'exercice, notez-les tous.
<i>Endroits</i>	Inscrivez les endroits où vous avez fait de l'exercice – p. ex., au centre commercial, à la maison, au centre de conditionnement physique.
<i>Durée</i>	Notez le nombre total de minutes, y compris le temps consacré à l'échauffement et à la récupération.
<i>Fréquence cardiaque</i>	Laissez cet espace vide pour l'instant. *
<i>Effort perçu</i>	Laissez cet espace vide pour l'instant. *
<i>Points CPRIC</i>	Laissez cet espace vide pour l'instant. *

*Vous apprendrez plus tard à évaluer l'effort que vous consacrez à l'exercice à l'aide de l'échelle de perception de l'effort (EPE) et de votre fréquence cardiaque.

Consultez les conseils de sécurité utiles qui se trouvent sur le plat verso de votre journal d'exercice.

Commencer un programme d'exercice

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Remplissez les évaluations à l'Étape n° 1. Notez vos résultats ici :

Croyances : _____ *Attitudes* : _____ *Habitudes* : _____

- Énumérez les bienfaits que vous procure l'exercice et les obstacles qui vous empêchent d'en faire. Trouvez des façons de surmonter ces obstacles.

Les bienfaits que me procure l'exercice

-
-
-

Mes obstacles à l'exercice

Façons de les surmonter

-
-
-

-
-
-

- Parlez à quelqu'un qui est actif et demandez-lui de vous donner des trucs pour commencer et poursuivre un programme d'exercice.

Trucs offerts par _____

-
-
-

Songez au type d'exercice aérobique que vous aimeriez faire. *J'aimerais faire*
_____ *parce que* _____

- Demandez à votre conseiller d'examiner vos pieds et de vous recommander le type de chaussures d'athlétisme qui vous convient le mieux.

Type de pied

Type de chaussures recommandées

- ___ Pied normal Chaussures offrant une bonne stabilité
 ___ Pied plat (pronation excessive) Chaussures offrant un bon contrôle du mouvement
 ___ Pied creux (pronation insuffisante) Chaussures offrant un bon coussinage

- Notez votre objectif en matière d'exercice dans votre journal d'exercice et engagez-vous à l'atteindre.
- Complétez les énoncés de la section intitulée « Vérifiez vos connaissances » pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.

Vérifiez vos connaissances

1. La condition physique liée à la performance est destinée aux personnes qui désirent exceller dans les _____ de compétition.
2. La condition physique liée à la santé est destinée aux personnes qui veulent profiter de la ___ au maximum.
3. Il n'est jamais trop _____ pour commencer à être actif et à se mettre en forme.
4. Comprendre vos croyances, vos _____ et vos habitudes liées à l'activité physique vous aidera à trouver des moyens d'être plus actif.
5. L'activité physique régulière est bénéfique pour _____.
6. L'exercice peut _____ votre vie tout en y ajoutant un peu d'entrain.
7. Les _____ augmentent avec la durée de l'exercice.
8. Le terme _____ se dit d'exercices qui utilisent l'oxygène comme source d'énergie.
9. Plus vous faites d'exercices aérobiques, plus vous brûlez de _____.
10. L'exercice aérobique fait appel aux _____ muscles du corps et peut se pratiquer de façon continue.
11. L'exercice aérobique est l'activité qui brûle le _____ de calories en déployant le _____ d'efforts.
12. La formule FIT = Nombre de calories brûlées = Amélioration de la condition physique liée à la _____.
13. Consacrez de dix à quinze minutes à chaque séance d'exercice pour l'_____ et de _____ à _____ minutes pour la récupération.
14. Buvez un verre d'_____ toutes les 20 à 30 minutes pendant l'exercice, surtout par temps chaud et humide.
15. _____ immédiatement votre séance d'exercice si vous ressentez des symptômes inhabituels.

Réponses : 1) sports; 2) vie; 3) tard; 4) attitudes; 5) tout le monde; 6) prolonger; 7) avantages; 8) aérobique; 9) calories; 10) gros; 11) plus, moins; 12) santé; 13) échauffement, dix, quinze; 14) eau; 15) Arrêtez

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

