

# LES FINES LAMES

La Chronique De Nos Collaborateurs

VOLUME 1, NUMÉRO 3

OCTOBRE 2016

## Les principes d'un entraînement en aérobic



par Judy Piquès, entraîneuse  
du club *Les Fines Lames de Ste-Julie*  
et étudiante en physiothérapie

### Introduction

Nous savons tous que l'activité physique est essentielle pour notre santé. En effet, cela permet de diminuer le risque de diabète, de maladie cardiovasculaire et même de dépression! Cependant, connaissez-vous les recommandations existantes constituant un programme d'exercice complet? C'est ce que nous allons découvrir dans les lignes qui suivent.

### Étapes d'un entraînement

#### 1. Échauffement

Tel que mentionné dans la chronique numéro 2 publiée en octobre, l'échauffement permet au corps de s'ajuster aux changements physiologiques, biomécaniques ainsi qu'à la demande énergétique. Cela permet donc de diminuer les risques de blessures. D'une durée minimale de 5 à 10 minutes, d'une intensité légère à modérée (30-40 %), l'échauffement est plus efficace qu'une séance d'étirements pour augmenter la performance lors de l'effort.

#### 2. Conditionnement

Voici les 6 grands principes à respecter :

**Fréquence** : Si vous vous exercez à une intensité modérée, on recommande 5-7 jours/semaine. Par contre, pour une intensité élevée, c'est plutôt de 3-5 jours/semaine. La meilleure approche demeure de combiner les deux intensités lors de sessions différentes pour 3-5 jours/semaine.

**Progression** : Commencez par augmenter la durée de vos séances de 5-10 minutes chaque 1-2 semaine pour 4-6 semaines. Ensuite, vous pourrez augmenter graduellement la fréquence et l'intensité.

*Note : Voici quelques signes d'une progression trop rapide : échec à réaliser une session complète, perte d'intérêt pour l'entraînement et augmentation de la douleur.*

**Intensité** : On préconise une intensité modérée (40-60 %) ou une intensité élevée (60-90%) pour la majorité des individus. Il est important de mentionner que nous avons tous un certain seuil à dépasser afin de bénéficier des effets de l'exercice sur notre santé. En outre, les exercices en intervalles peuvent être un bon moyen d'augmenter notre volume total ou l'intensité moyenne.

*Note : Une intensité trop élevée peut entraîner des blessures, surtout si vous n'êtes pas familier avec l'exercice. Vous ne devriez donc pas effectuer d'exercice à cette intensité lors de jours consécutifs.*

**Temps et volume** : Si vous vous entraînez à une intensité modérée, 30-60 minutes/jour pour un minimum de 150 minutes/semaine est conseillé. Néanmoins, lors d'exercices à intensité élevée, on prône plutôt 20-60 minutes/jour pour un minimum de 75 minutes/semaine.

*Note : Ce temps peut être cumulé lors d'une session continue sans interruption ou en parties de minimum 10 minutes.*

**Type (ou mode d'exercice)** : Vous conviendrez que vous devez choisir une activité qui convient à votre condition physique et pour laquelle vous avez certaines habiletés. Il faut aussi mentionner que les adaptations de notre corps sont spécifiques à l'exercice choisi (ex. : ce n'est pas parce que je suis meilleur à la course que je serai nécessairement meilleur en patin!). Il est donc recommandé de choisir des exercices qui impliquent différents groupes musculaires et qui ne placent pas les impacts/le stress toujours au même endroit.

### 3. Retour au calme

Vous ne devriez jamais cesser un entraînement d'un coup sec. Le retour au calme est la phase où l'intensité de notre exercice revient à un niveau léger à modéré de façon graduelle. Notre fréquence cardiaque décroît donc doucement. D'une durée minimale de 5 à 10 minutes, cela permet au corps d'éliminer les déchets métaboliques produits lors de l'exercice.

### Conclusion

Faites attention à ne pas faire de surentraînement, car votre corps n'aura pas le temps de récupérer et cela diminuera votre performance. D'autre part, même pour les gens qui s'entraînent, les périodes d'inactivité sont critiques pour la santé. Plus longtemps vous cessez une activité avant de vous y remettre, plus ce sera long avant que vous ne récupériez votre niveau initial. Alors, impliquez-vous dans différents sports selon les saisons! Par exemple, patin l'hiver et vélo l'été forment un superbe duo!

### Références

*Ces recommandations proviennent de l'American College of Sports Medicine.*

