



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je veux me renseigner à propos des recommandations actuelles en activité physique

**Il est maintenant prouvé scientifiquement que l'activité physique régulière favorise une meilleure santé physique et même psychologique, autant chez les gens déjà en santé que chez ceux atteints d'un problème de santé. Par contre, pour entraîner des bénéfices, l'activité physique doit atteindre un certain volume et elle doit être pratiquée régulièrement.**

### Recommandations pour les 18-65 ans

Dans le but de maintenir ou d'améliorer votre état de santé, vous devriez faire un minimum de :

7 X 60 minutes / semaine d'exercice d'intensité légère  
ou  
7 X 30 minutes / semaine d'exercice d'intensité modérée  
ou  
4 X 30 minutes / semaine d'exercice d'intensité élevée

Vous devriez varier vos activités physiques en incluant :

- Exercices cardiovasculaires (4-7 X / sem.)
- Entraînement en musculation (2-4 X / sem.)
- Exercices d'étirement (4-7 X / sem.)

### Recommandations pour les plus de 65 ans

Dans le but de maintenir ou d'améliorer votre état de santé et afin de contrer la perte de masse musculaire, la perte de flexibilité et le risque de chute associés au vieillissement, vous devriez faire un minimum de :

7 X 30-60 minutes / semaine d'exercice d'intensité légère à modérée

Vous devriez varier vos activités physiques en incluant :

- Exercices cardiovasculaires (4-7 X / sem.)
- Entraînement en musculation (2-4 X / sem.)
- Exercices d'équilibre (2-4 X / sem.)
- Exercices d'étirement (7 X / sem.)

### Qu'est-ce qu'un exercice cardiovasculaire ?

Il s'agit d'un exercice qui implique des grands groupes musculaires et qui sollicite beaucoup les poumons, les vaisseaux sanguins, ainsi que le cœur. Cela entraîne donc une transpiration, un essoufflement et des battements cardiaques plus rapides.

**Exemples :** marche rapide, jogging, vélo, ski de fond, patin...

### Qu'est-ce qu'un entraînement en musculation ?

Il est habituellement constitué de 8 à 10 exercices impliquant les principaux grands groupes musculaires du corps. Ces exercices nécessitent que le muscle se contracte contre une résistance qui peut être un poids libre, un haltère, un élastique d'entraînement, la résistance de l'eau, le poids de notre corps contre la gravité, etc... Pour obtenir des bénéfices pour la santé, 2 à 3 séries de 10 à 15 répétitions de chaque exercice sont suffisantes.

**Exemples :** lever des haltères, faire des *push-up*, faire du pilates...

### Qu'est-ce qu'un exercice d'équilibre ?

Il s'agit d'un exercice où l'on met notre corps dans une posture difficile à maintenir en équilibre, sans tomber. Il est toutefois important que la difficulté ne soit pas trop grande afin d'éviter les blessures, mais il faut aussi s'assurer que ce ne soit pas trop facile! La difficulté peut être de réduire les appuis au sol, de fermer les yeux, de rapprocher les pieds ensemble, etc...

**Exemples :** se tenir debout sur une jambe, faire l'arabesque, yoga...

### Qu'est-ce qu'un exercice d'étirement ?

Contrairement à la musculation où il y a une contraction, l'étirement constitue un exercice où on relâche le muscle afin de l'allonger en douceur, sans douleur. Pour augmenter la flexibilité, les étirements doivent être maintenus au moins 30 secondes à chaque fois, sans donner de petits coups brusques.

**Exemples :** yoga, étirements...

## Exemples concrets pour atteindre les recommandations

Si vous ne faites que l'une de ces activités par semaine, voici ce dont vous aurez besoin pour atteindre les recommandations :

### Marche/Jogging :

5h00 de marche modérée (~ 4 km/h)  
3h00 de marche rapide (~ 6.4 km/h)  
2h00 de randonnée en montagne  
1h30 de jogging (~ 9 km/h)

### Activités aquatiques :

3h30 de cours d'aquaforme  
2h00 à nager des longueurs à un rythme modéré

### Bicyclette :

2h30 vélo (< 19 km/h)  
1h30 vélo (22-26 km/h)

### Danse :

3h00 de danse sociale  
2h00 de cours d'aérobic ou de *step*

### Sports :

3h00 de badminton (effort léger)  
2h30 de tennis en double  
2h30 de ski alpin  
2h00 de patin à glace ou à roues alignées  
2h00 de ski de fond (< 4 km/h)  
1h30 de ski de fond (~ 10 km/h)  
1h30 de tennis en simple

## Résumé des recommandations en activité physique pour améliorer votre santé cardiovasculaire :

ACTIVITÉ PHYSIQUE	FRÉQUENCE	INTENSITÉ	EXEMPLES D'ACTIVITÉS
MODÉRÉE	Combiner l'intensité modérée et élevée pour atteindre au moins 150 min réparties dans la semaine Ex: 5 X 30 min/sem. Ou 10 X 15 min/sem.	BORG 3 à 5/10 Essoufflement léger	- Marche rapide environ 4-6km/h - Vélo à moins de 20 km/h - Tennis en double
ÉLEVÉE	Combiner l'intensité modérée et élevée pour atteindre au moins 150 min réparties dans la semaine Ex: 5 X 30 min/sem. Ou 10 X 15 min/sem.	BORG > 5/10 Essoufflement marqué	- Jogging à 8km/h et plus - Vélo à plus de 20km/h - Tennis en simple

Combiner les types d'effort intense et modéré en travaillant par intervalles (alterner les périodes de marche et de course). Les effets bénéfiques augmentent avec la quantité d'activité physique pratiquée. Ainsi, si vous pratiquez 300 min par semaine vous cumulerez plus de bienfaits pour la santé.

Exemple d'un entraînement d'environ 20 min par intervalle :

Après un échauffement à la marche à vitesse normale d'un minimum de 3 min

#### Répétez le cycle 5X

- marche rapide pour 3 min
- jogging pour 1 min

Terminez par un retour au calme à la marche à vitesse normale

Courbe des bénéfices pour la santé en fonction de la durée de pratique d'activité physique par semaine.

