

ECHELLE DE BORG Perception de l'effort

	6	
TRES TRES FACILE	7	
	8	
TRES FACILE	9	
	10	
ASSEZ FACILE	11	
	12	
UN PEU DIFFICILE	13	
	14	
DIFFICILE	15	
	16	
TRES DIFFICILE	17	
	18	
TRES TRES DIFFICILE	19	
	20	

	Perception de l'intensité À l'effort	Fréquence cardiaque Maximum F.C.MAX	Respiratoire	Remarques
6	TRES TRES FACILE	Fc repos + 20 %	12 à 15 r/min	
7				Tenir une
8				conversation
9	TRES FACILE	50 % F.C MAX		
10				
11	ASSEZ FACILE		25 à 30 r/ min	10 mots
12		60 à 75% F .C MAX		
13	UN PEU DIFFICILE			3 mots
14				
15	DIFFICILE	80 à 85 % F.C MAX	45 à 50 r/ min	
16				
17	TRES DIFFICILE	90 % F.C MAX		1 mot
18			+ 60 r/ min	
19	TRES TRES DIFFICILE	100 % F.C MAX		
20		+ 100 % F.C MAX		Rien

1.CENTRE.S.O.S Pascale sapina

1.centre.s.o.s@gmail.com

Fiche d'entraînement

NOM

PRÉNOM

Date début de programme

OBJECTIF

220- AGE = F.C.MAX

Fréquence cardiaque	
AGE	BPM
17 à 20	144 à 176
21 à 29	120 à 170
30 à 39	114 à 162
40 à 49	108 à 153
50 à 59	102 à 145

RECOMMANDATIONS maintient de a condition physique

♥ ≥30 min AP aérobies modérés 5x/sem A (3-6 METs)

♥ Ou ≥20 min AP aérobies intenses 3x/sem A (>6 METs)

♥ Combinaisons possibles

♥ Fractions de ≥10min continues possibles

+ renforcement musculaire ≥2x/sem

Déroulement d'une séance d'entraînement

Structurer le programme

- 1- Échauffement
- 2- Entraînement endurance/ cardio
- 3- Entraînement musculaire
- 4- Étirement

ÉCHAUFFEMENT (réchauffement)

Environ 5 min lors du début de la séance d'entraînement

Recherche un rythme- vitesse moindre que celle réaliser la dernière séance pour 6 à 11 BORG

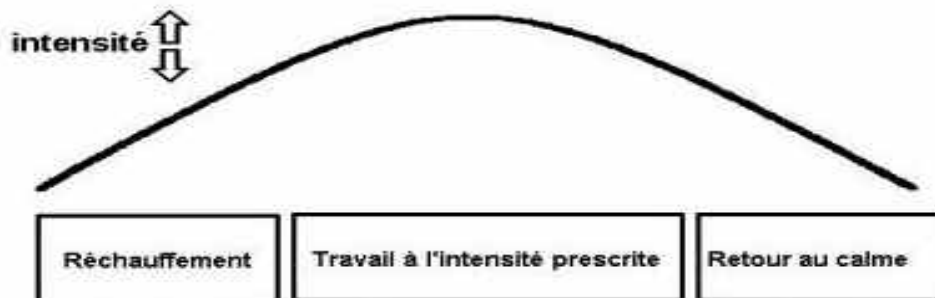
ENTRAÎNEMENT ENDURANCE \CARDIO intensité 13 à 15 BORG

Mise en action, cumulée 30 min au niveau intensité moyen – modéré effet bénéfique sur la santé. Recherche le même rythme- environ 11 à 15 BORG progressivement- idée d'être à 15 BORG vers la fin de l'activité.

Bien respirer régulièrement normale que le rythme d'accélérer lors exercice-

-est un signe de travaille conséquent lorsqu'il y a léger essoufflement.

IMPORTANCE DE LA RESPIRATION



ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE (série x répétitions x poids)

Renforcement musculaire

Travail général à plus spécifique en fonction de la condition physique de l'individu

Expiré lors du travail en force, pour ne pas accumuler trop de pression. Cela permet de travailler que la zone musculaire ciblée.

Éviter de contracter les muscles inutiles à la réalisation de l'action

3 Informations importantes : La quantité de mouvement pour entraine le muscle.

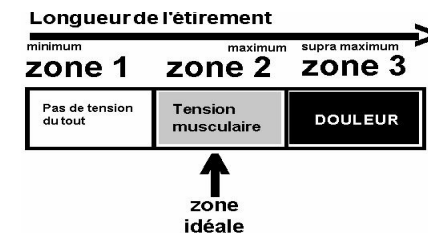
- 1- SÉRIES (2 à 3) reste stable
- 2- RÉPÉTITIONS : évolue (8 à 15 rép) une fois arrivé a 15 on va augmenter la charge et diminuer la répétition
- 3- CHARGES (kilo) : change lentement

ETIREMENT

Rechercher plus d'amplitude de mouvement lors de l'expiration (décontraction musculaire).

Explication du principe d'étirement et importance maintenir statique (en maintenant la position) durant 30 sec à 40 sec—1 min ---- Bien respirer et inspirer-----NE PAS BLOQUER LA RESPIRATION.

-Possibilité augmenter la mise tension dans la position lors de l'expiration, environ 3 fois sur chaque position.



Programme	1	Programme	2	Programme	3
	temps		temps		temps
Échauffement	5 min	Échauffement	5 min	Échauffement	5 min
Cardio	15 min	Tonus	15 min	Tonus	15 min
Tonus	15 min	Cardio	15 min	Cardio	15 min
Cardio	15 min	Tonus	15 min	Tonus	5 min
Étirement	5 min	Étirement	5 min	Cardio	10 min
				Étirement	5 min