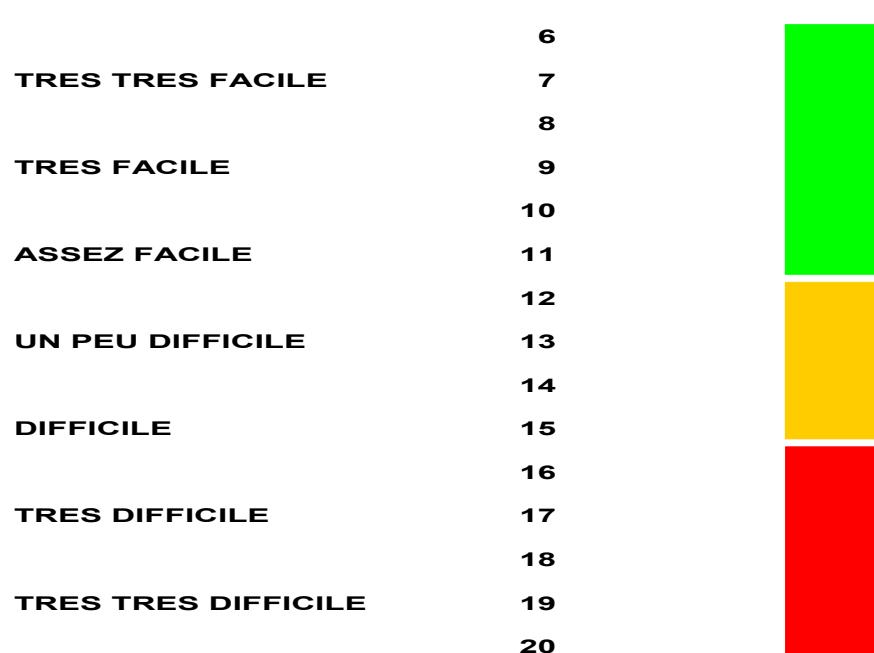


**ECHELLE DE BORG**  
Perception de l'effort



	Perception de l'intensité à l'effort	Fréquence cardiaque Maximum F.C.MAX	Respiratoire	Remarques
6	TRES TRES FACILE	Fréq repos + 20 %	12 à 15 r/min	
7				Tenir une conversation
8				
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 maintien 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- Entrainement endurance/ cardio**
  - 3- Entrainement 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

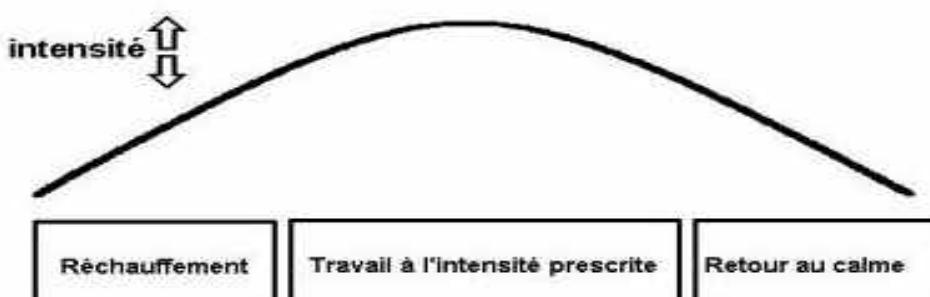
## **ENTRAINEMENT ENDURANCE \CARDIO** intensité 13 à 15 BORG

**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



## ENTRAINEMENT 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.

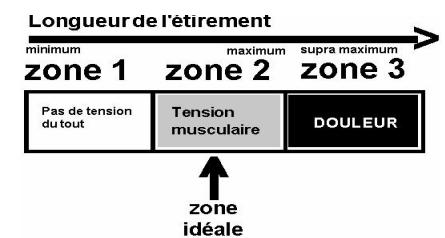
Éviter de contracter les muscles inutiles à la réalisation de l'action

3 Informations importantes : La quantité de mouvement pour entraîner 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

## RETIREMENT

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



zone  
idéale

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