



Pratiquer même en vacances ! vol.2



Pensé et écrit par vos
enseignants APA

Chères pratiquantes, chers pratiquants,

Une nouvelle année se termine, bravo à toutes et à tous pour votre motivation, implication et les progrès réalisés au fil des séances.

Ce deuxième livret de vacances a été pensé pour vous permettre de continuer à pratiquer à la maison, l'objectif étant de garder le mouvement et de bonnes habitudes.

Et pour vous motiver pendant vos absences :

“Le succès, c’est la somme de petits efforts répétés jour après jour” - Robert Collier

Prenez soin de vous,

Jessica Laurent, Léo Jubeau-Ricordeau et
Lucile Flécheau, EAPA

SOMMAIRE

Activité physique et canicule	p.5
Nouveaux exercices	p.12
Exercices de gainage	p.16
Que faire si j'ai mal aux lombaires ?	p.20



RAPPEL DES RECOMMANDATIONS



Dans votre semaine, vous devez cumuler :

150 à 300 minutes d'activité physique modérée par semaine (marche, jardinage, ménage) OU **30 minutes par jour au minimum**

+

2 sessions de renforcement musculaire

+

2 sessions d'étirements

+

2 sessions d'équilibre

Vous pouvez assembler les séances,
par exemple : renfo/étirements ou renfo/
équilibre ou équilibre/étirement.



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CANICULE, COMMENT FAIRE ?

L'activité physique, indispensable pour se maintenir en forme, devient parfois difficile à pratiquer en cas de fortes chaleurs.

Voici plusieurs astuces pour pouvoir pratiquer en sécurité.

Comprendre la régulation de la température du corps ?

Le muscle en activité transforme l'énergie chimique en mouvement.

Même si le corps est une belle machine, le rendement n'est pas optimal et une grande partie de l'énergie est libérée sous forme de chaleur.

Alors, le corps met en place plusieurs mécanismes de refroidissement :

Évaporation : le corps capte l'augmentation de la température et envoie des signaux aux glandes sudoripares pour produire de la sueur. Celle-ci est composée d'eau, de sel et de minéraux. **Le refroidissement vient de l'évaporation de la transpiration.**

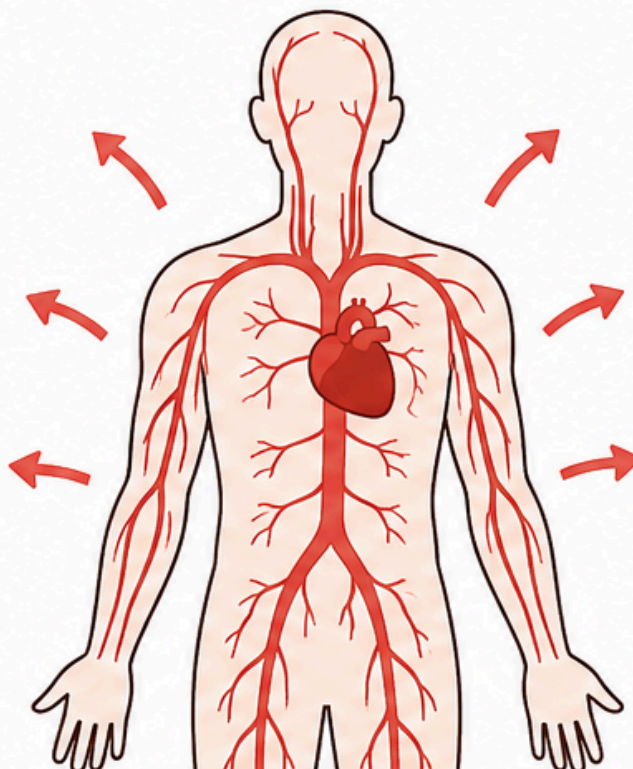
Vasodilatation : les vaisseaux proches de la peau se dilatent pour refroidir le sang. Le sang chaud se rapproche de la surface de la peau où la chaleur peut se dissiper plus facilement.

1. ÉVAPORATION (sueur)



- 1 La sueur est sécrétée à la surface de la peau.
- 2 Elle s'évapore dans l'air.
- 3 Cette évaporation absorbe de la chaleur et refroidit le corps.

2. VASODILATATION



- 1 Les vaisseaux sanguins de la peau se dilatent.
- 2 Le sang chaud circule davantage près de la surface de la peau.
- 3 La chaleur est transférée du sang vers l'air extérieur.

Quel est le meilleur moment pour pratiquer ?

Lors des journées d'été, il est recommandé de réaliser son activité physique plutôt **le matin**.

Le premier argument est la température, plus basse le matin tôt. Certaines soirées peuvent aussi permettre de faire de l'activité si les températures descendent rapidement.

Le deuxième argument en faveur du matin est la température du corps qui est également plus basse. Cela laisserait alors plus de marge au corps que le soir où la température est naturellement plus élevée.

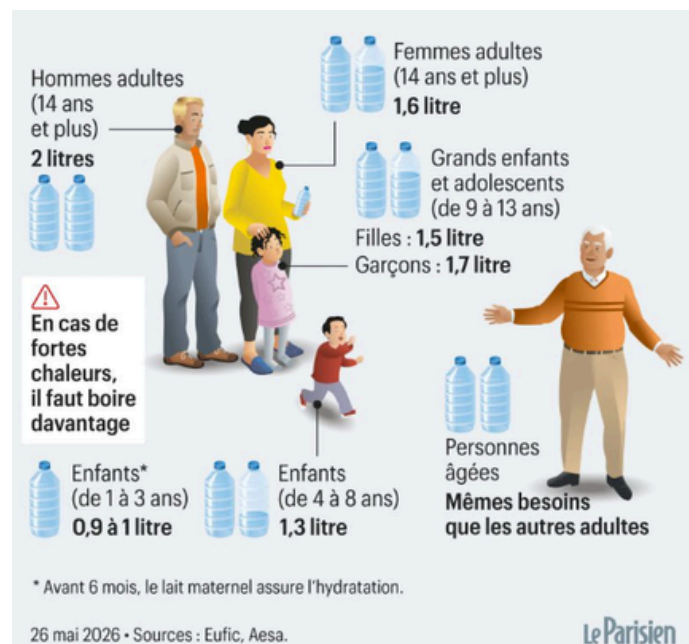
Même le matin, il est important de prendre des précautions : pensez à mettre des vêtements légers de couleurs clairs et éviter les activités physiques intenses lors des canicules. Se mouiller le corps, les cheveux, les vêtements et la casquette peuvent aussi aider à réguler votre température.

L'hydratation, la priorité !

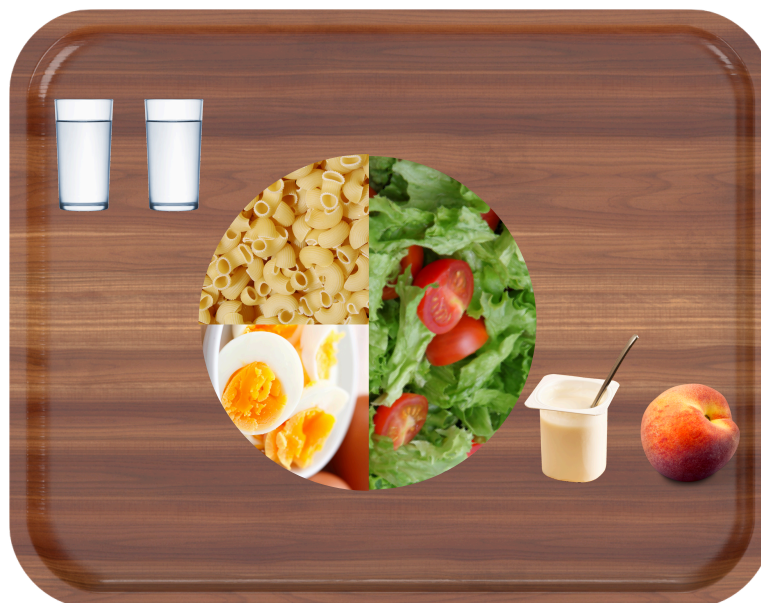
S'hydrater avant **PENDANT** et après

Avant l'effort

1. Privilégier l'eau du robinet ou de source, faiblement minéralisée et tempérée, quantité variables selon : chaleur, âge, sexe, poids, taille et activité physique.



2. Choisir une alimentation équilibrée riche en fruits, légumes et produits laitiers ou à base de boisson végétale.



À l'effort

Effort de moins de 1h30 : Consommer l'eau habituelle de façon régulière, par petite gorgée, au moins 1L/heure.

Effort de plus de 1h30 : Privilégier des “boissons isotoniques” (qui contiennent des sucres)

Exemple boisson isotonique
“maison” :

Pour une bouteille de 500mL :

- 150ml de jus de raisin
- 350ml d'eau
- 1g de sel



Pour information : le jus de raisin est composé de glucose et de fructose. L'apport glucidique du jus de raisin est autour des 20%. Cet apport est parfaitement adapté aux besoins du sportif pendant l'effort. Le jus de raisin ne contient pas de fibre, Il n'aura donc pas d'effet laxatif et ne sera pas responsable de douleurs abdominales.

Après l'effort

1. Consommer une eau riche en minéraux :
Courmayer[®], Contrex[®], Hepar[®], Badoit[®], Rozana[®].
2. Faire une collation à base de fruit + 1 laitage +
une poignée d'amandes nature, non grillées.



Faut-il ajouter des électrolytes dans mon eau au quotidien, pendant et après l'effort ?

Non, l'alimentation équilibrée couvre les besoins quotidiens en sels minéraux (sodium, calcium, potassium et magnésium). La supplémentation en électrolytes est uniquement nécessaire lors d'endurance de longue durée.

*Pour en savoir plus sur les électrolytes :
<https://presse.inserm.fr/canal-detox/des-boissons-super-hydratantes-aux-electrolytes-vraiment/>*



NOUVEAUX EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

MEMBRES SUPERIEURS

DÉVELOPPÉ MILITAIRE

Consignes : je place les mains au niveau des épaules, je les pousse vers le plafond et les ramène aux épaules.

Respiration : au souffle je tends les bras au plafond, à l'inspiration je ramène les bras aux épaules.

Volume : 4-5 séries de 15 à 20 répétitions.

Variantes : ajouter du poids (bouteille d'eau, sac de sel, brique de lait...)



MEMBRES INFÉRIEURS

FENTES AVANT

Consignes : je fais un GRAND pas en **AVANT** et je descends vers le sol, comme si je voulais poser le genou arrière sur le sol.

Respiration : j'inspire, je descends vers le sol et au souffle je remonte.

Volume : 3-4 séries de 10-15 répétitions.



MEMBRES INFÉRIEURS

FENTES ARRIÈRES

Consignes : je fais un GRAND pas en **ARRIÈRE** et je descends vers le sol, comme si je voulais poser le genou arrière sur le sol.

Respiration : j'inspire, je descends vers le sol et au souffle je remonte.

Volume : 3-4 séries de 10-15 répétitions.



Variantes : Fentes bulgares (surélever une jambe arrière)





EXERCICES DE GAINAGE

Consignes pour le gainage

Lors de toutes les postures de gainage, il faudra engager le périnée (retenir une envie d'aller aux toilettes) et rentrer le ventre pour engager le transverse (muscle profond des abdominaux).

Vous pouvez vous mettre proche d'un miroir ou d'un reflet pour vérifier votre posture, vous devrez toujours être aligné : chevilles-genoux-hanches-épaules-tête.

Vous pouvez commencer par tenir la posture 10 secondes et augmenter le temps au fur et à mesure, écouter vos sensations.

Et surtout RESPIRER lors de vos efforts.

GAINAGE FRONTAL



GAINAGE COTÉS



VARIANTES : tendre les 2 jambes

GAINAGE DYNAMIQUE

MOUNTAIN CLIMBERS (alpinistes en français)

Consigne : monter les genoux en alterance

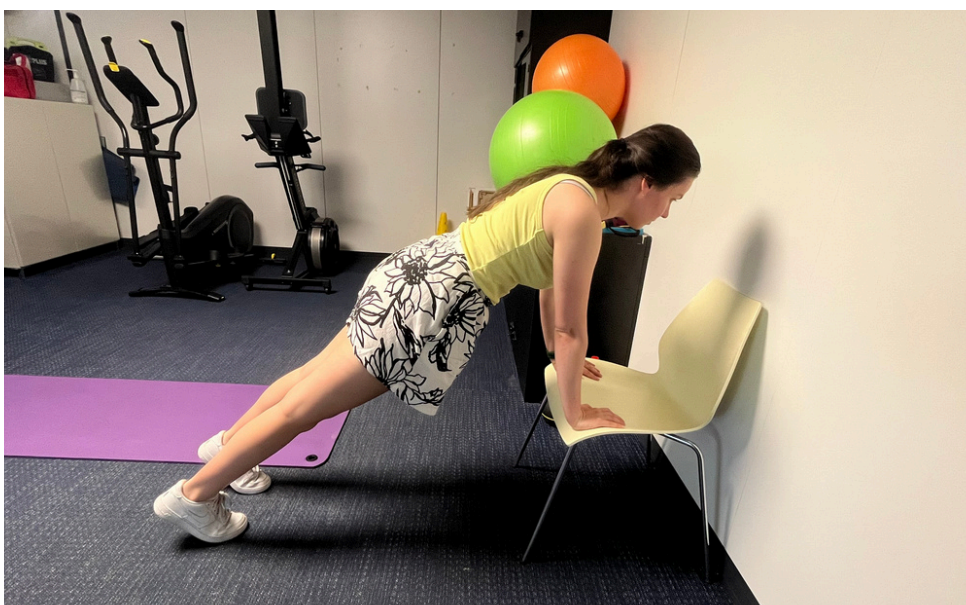


TOUCHE ÉPAULE

Consigne : venir toucher son épaule en gardant la posture stable



VARIANTES POUR TOUS LES EXERCICES DE
GAINAGE : PRENDRE APPUI SUR UNE CHAISE
OU CONTRE UN MUR





QUELS MOUVEMENTS
QUAND J'AI MAL AUX
LOMBAIRES ?

Tout d'abord, si la douleur est trop intense, liée à une chute, irradie dans la ou les jambes, il faut aller consulter un médecin ou demander conseil à un professionnel de santé.

Voici plusieurs mouvements qui peuvent vous aider à diminuer vos douleurs ou au moins garder la mobilité de votre dos. Essayez les et ne gardez que ceux qui vous font du bien

Dos creux → Dos rond



Étirement chaîne postérieure



Ramener un genou vers les épaules



Bascule des genoux de gauche à droite (attention : garder les 2 épaules sur le sol)



ASTUCES

- Pensez à ralentir votre respiration lors des étirements. Vous pouvez aussi appliquer une respiration avec un souffle qui dure 8 secondes et l'inspiration 4 secondes. Cela aidera à la détente.
- Vous pouvez mettre de la musique instrumentale douce et calme pour créer une ambiance relaxante.
 - Voici quelques exemples :
 - Roberto Cacciapaglia
 - Chad Lawson
 - Sleeping At Last
 - Gregory alan isakov





**TOUTE L'ÉQUIPE DE SATIM
VOUS SOUHAITE UN BEL ÉTÉ**

Pour tout renseignement complémentaire,
n'hésitez pas à nous contacter.

02 43 28 77 88

apa.satimsante@gmail.com