

Bien être



Liste des objectifs concernant les évaluations

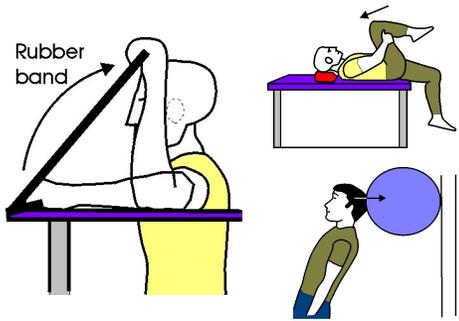
- le développement des qualités physiques (force, puissance, vitesse, explosivité...)
- la prise de masse musculaire
- la perte de poids
- le renforcement musculaire
- **le sport bien être**
- la réathlétisation ou réhabilitation fonctionnelle.

RAPPEL

Définition du bien être

Le « sport-santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) : physique, psychologique et sociale.

La pratique d'activités physiques ou sportives contribue au maintien de la santé chez le sujet **sain** dans le cadre de la prévention primaire. Elle contribue aussi chez les personnes vivant avec une maladie chronique non transmissible à **améliorer l'état de santé et à prévenir l'aggravation et/ou la récurrence de ces maladies chroniques** (prévention tertiaire)



Postural



Obésité



Cardio

Reprise d'activité
Début de la pratique
Impact cardio vasculaire



Reprise d'activité



Prévention

Gestes quotidien
Soins des TMS
Mobilité

Le choix des exercices

Postural: en fonction des problèmes posturaux

Obésité: Prendre en compte le type d'obésité (androïde et gynoïde)
cours dans les semaines à suivre

Cardio: Préférence sur les activités cardio portées (Vélo, rameur....) pour la reprise d'activité

Prévention: En fonction du problème (vie quotidienne et travail)

Reprise d'activité:

Les paramètres d'effort

Adaptés

Progressifs

EFFORTS

Spécifiques

MET

NOTIONS DE MET

Le MET : L'intensité d'une activité physique est le plus souvent exprimée en MET (équivalent métabolique ; *metabolic equivalent of task*), défini comme le rapport de la dépense énergétique liée à l'activité physique sur le métabolisme de base. 1 MET correspond au niveau de dépense énergétique au repos, assis sur une chaise (3.5mlO₂/mn/kg).

es activités supérieures à 2 METs sont considérées comme des activités physiques.

- Supérieure ou égale à 1,6 et inférieure à 3 METs : activité de faible intensité
 - pas d'essoufflement
 - pas de transpiration
 - [effort ressenti](#) sur une échelle de 0 à 10 : 3 à 4.
- Supérieure ou égale à 3 et inférieure à 6 METs : activité d'intensité modérée. Elle se traduit sur le plan physique par :
 - essoufflement modéré, conversation possible
 - transpiration modérée
 - effort ressenti sur une échelle de 0 à 10 : 5 à 6
 - 55 à 70 % de FC max
- Supérieure ou égale à 6 et inférieure à 9 METs : activité d'intensité élevée : Elle se traduit par :
 - essoufflement marqué, conversation difficile
 - transpiration abondante
 - effort ressenti sur une échelle de 0 à 10 : 7 à 8
 - 70 à 90 % de FC max
- Supérieure ou égale à 9 METs : activité d'intensité très élevée
 - essoufflement très important
 - conversation impossible
 - transpiration très abondante
 - effort ressenti sur une échelle de 0 à 10 : > 8

Activité physique d'intensité modérée (environ 3-6 MET)

Elle demande un effort moyen et accélère sensiblement la fréquence cardiaque.

Exemples d'exercice physique modéré:

- marcher d'un pas vif;
- danser;
- jardiner;
- s'acquitter de travaux ménagers et domestiques;
- s'adonner à la chasse et à la cueillette traditionnelles;
- participer activement à des jeux et sports avec des enfants/sortir son animal domestique;
- faire du bricolage (par ex. réparations de toitures, peinture);
- soulever/déplacer de lourdes charges (<>

Activité physique d'intensité élevée (environ >6 MET)

Elle demande un effort important, le souffle se raccourcit et la fréquence cardiaque s'accélère considérablement.

Exemples d'exercice physique intense:

- courir;
- marcher d'un pas vif/grimper une côte à vive allure;
- faire du vélo à vive allure;
- faire de l'aérobic;
- nager à vive allure;
- faire des sports et jeux de compétition (par ex. jeux traditionnels, football, volleyball, hockey, basketball);
- faire des travaux de force;
- soulever/déplacer de lourdes charges (<>

TABLEAU DES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES



Activités physiques (30 minutes)	METS	Nombre de calories dépensées selon le poids							
		45 kg	55 kg	65 kg	75 kg	85 kg	95 kg	105 kg	
Assis (devant la télévision ou au bureau)	1	24	29	34	39	45	50	55	
Marche normale (5 km/h)	3	71	87	102	118	134	150	165	
Ménage	3	71	87	102	118	134	150	165	
Musculation	3	71	87	102	118	134	150	165	
Volley-ball récréatif	3	71	87	102	118	134	150	165	
Yoga	3	71	87	102	118	134	150	165	
Golf en voiturette électrique	3,5	83	101	119	138	156	175	193	
Canotage récréatif	4	95	116	137	158	179	200	221	
Badminton récréatif	4,5	106	130	154	177	201	224	248	
Marche rapide (6,5 km/h)	4,5	106	130	154	177	201	224	248	
Kayak en eaux calmes récréatif	5	118	144	171	197	223	249	276	
Ski alpin efforts légers	5	118	144	171	197	223	249	276	
Golf en transportant ses bâtons	5,5	130	159	188	217	245	274	303	
Patinage récréatif	5,5	130	159	188	217	245	274	303	
Basket-ball récréatif	6	142	173	205	236	268	299	331	
Natation récréative	6	142	173	205	236	268	299	331	
Simulateur d'escaliers	6	142	173	205	236	268	299	331	
Ski alpin efforts modérés	6	142	173	205	236	268	299	331	
Tennis double	6	142	173	205	236	268	299	331	
Danse aérobique	6,5	154	188	222	256	290	324	358	
Bicyclette effort moyen	7	165	202	239	276	312	349	386	
Jogging léger	7	165	202	239	276	312	349	386	
Patinage à roues alignées récréatif	7	165	202	239	276	312	349	386	
Racketball récréatif	7	165	202	239	276	312	349	386	
Soccer	7	165	202	239	276	312	349	386	
Squash récréatif	7	165	202	239	276	312	349	386	
Tennis simple	7,5	177	217	256	295	335	374	413	
Football-toucher	8	189	231	273	315	357	399	441	
Raquette à neige	8	189	231	273	315	357	399	441	
Ski de fond modéré (7 km/h)	8	189	231	273	315	357	399	441	
Volley-ball de plage	8	189	231	273	315	357	399	441	
Hockey sur glace	9	213	260	307	354	402	449	496	
Judo, karaté, tae kwan do, aérobic	10	236	289	341	394	446	499	551	
Escalade	11	260	318	375	433	491	549	606	

Ainsworth et al. 2000 et ACSM, 2006



Selon les recommandations quotidiennes en activité physique, il faut faire un minimum de 30 minutes d'activité physique par jour, et ce, à intensité modérée. Il est aussi possible pour les personnes plus sédentaires de cumuler ces 30 minutes d'exercice, en faisant deux fois 15 minutes d'activité physique, par exemple.

Ce tableau montre le niveau d'intensité en METS de chacune des activités proposées, où un MET correspond à la dépense énergétique au repos. À partir de cette valeur, il est donc possible de calculer le nombre de calories dépensées selon un poids et une durée déterminés.

Clinique de kinésiologie

Université de Montréal

Intensité

Exemples

Sédentaire



- Regarder la télévision
- Lire, écrire, travail de bureau (position assise)

Faible



- Marcher (< 4 km/h)*
- Promener son chien
- Conduire (voiture)
- S'habiller, manger, déplacer de petits objets

Modérée



- Marcher d'un bon pas, c'est-à-dire avoir une allure d'environ 100 pas par minute ou de 4 à 6,5 km/h)*
- Course à pied (< 8 km/h)*
- Vélo (15 km/h)*
- Monter les escaliers (vitesse faible)

Élevée



- Marche (>6,5 km/h ou en pente)*, course à pied (8 à 9 km/h)*, vélo (20 km/h)*
- Monter rapidement les escaliers
- Déplacer des charges lourdes

Très élevée



- Course à pied (9 à 18 km/h)*
- Cyclisme (>25 km/h)*
- Saut à la corde

* Ces vitesses sont données à titre indicatif pour être utilisées par les personnes qui ont accès à une mesure de leur vitesse pendant les exercices (GPS...).

De 5 à 17 ans

Pour les enfants et les jeunes gens, l'activité physique englobe notamment le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire.

Afin d'améliorer leur endurance cardio respiratoire, leur état musculaire et osseux et les marqueurs biologiques cardio vasculaires et métaboliques,

- Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.
- Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.
- L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois



De 18 à 64 ans

Pour les adultes âgés de 18 à 64 ans, l'activité physique englobe notamment les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.

Afin d'améliorer leur endurance cardio respiratoire, leur état musculaire et osseux, et réduire le risque de maladies non transmissibles et de dépression,

- Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

- L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.

- Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les adultes devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

- Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.



À partir de 65 ans et plus

Pour les personnes âgées de 65 ans ou plus, l'activité physique englobe notamment les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports ou l'exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.

Afin d'améliorer leur endurance cardio respiratoire, leur état musculaire et osseux, et de réduire le risque de maladies non transmissibles, de dépression et de détérioration de la fonction cognitive:

- Les personnes âgées devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
- L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes.
- Pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé, les personnes âgées devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.
- Les personnes âgées dont la mobilité est réduite devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins trois jours par semaine.
- Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine.
- Lorsque des personnes âgées ne peuvent pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement que leurs capacités et leur état le leur permettent.



Quelques idées / remarques

- Postural 1/1/1/5
- Les tests FC max ou VMA à des primo sportifs