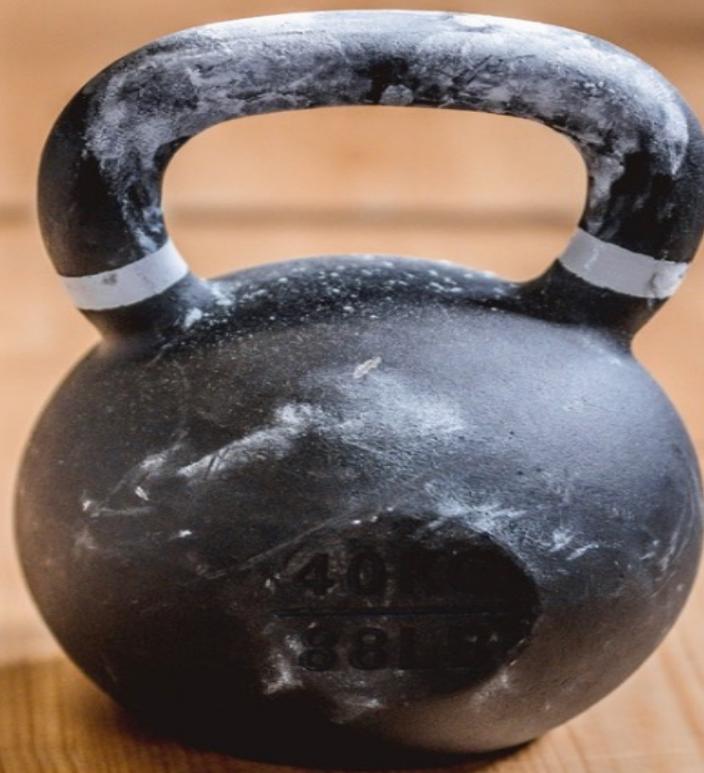


# Le bien-être

 ProSportConcept  
Formation aux métiers du sport

 Qualiopi  
processus certifié  La certification qualité a été  
délivrée au titre des actions de  
formation

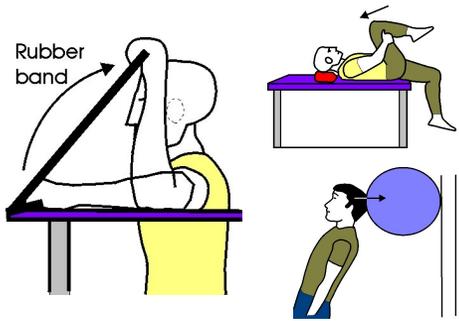
 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ProSportConcept  
Formation aux métiers du sport

# 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



Postural



Obésité



Cardio

Reprise d'activité  
Début de la pratique  
Impact cardio vasculaire



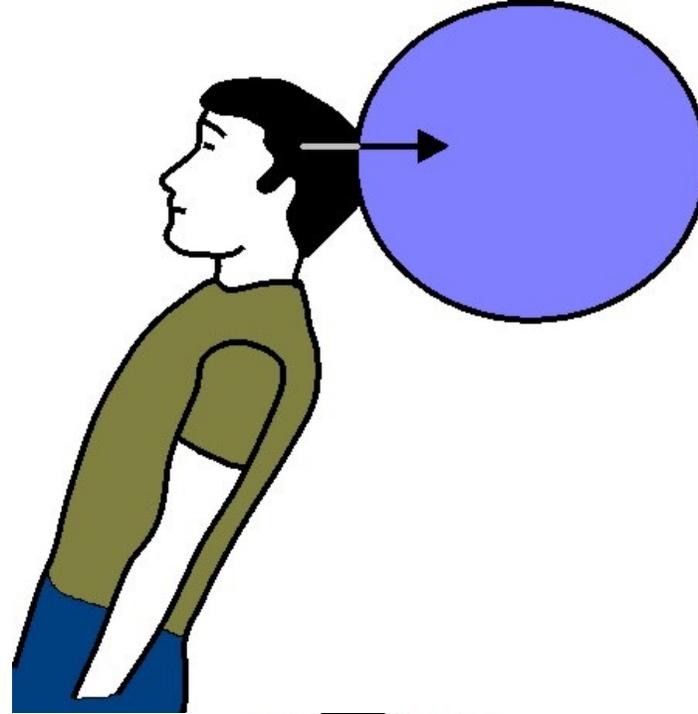
Reprise d'activité



Prévention

Geste quotidien  
Soins des TMS  
Mobilité

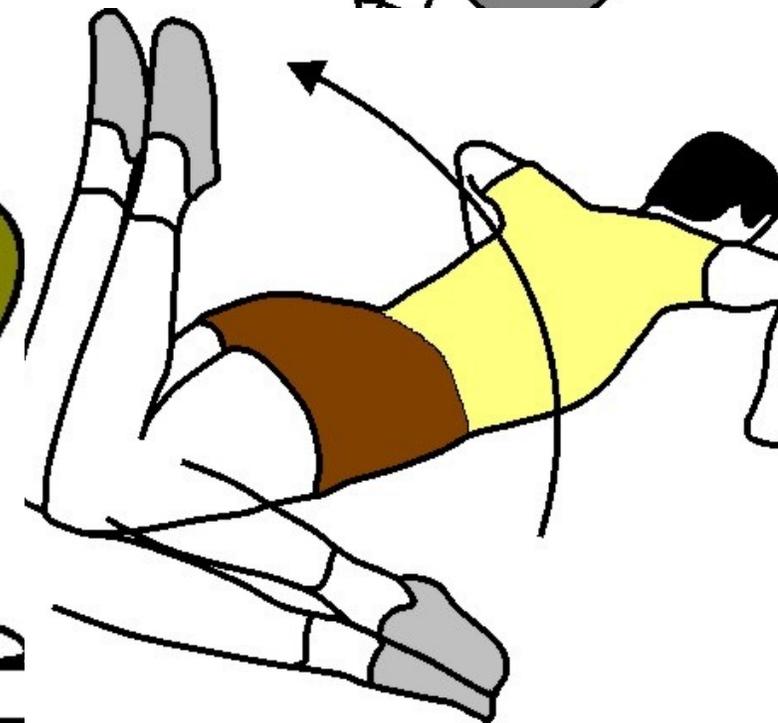
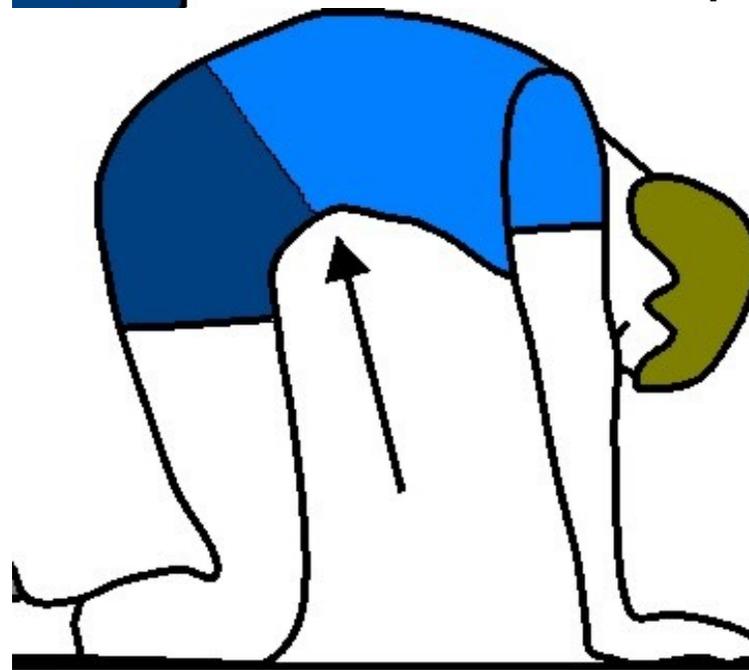
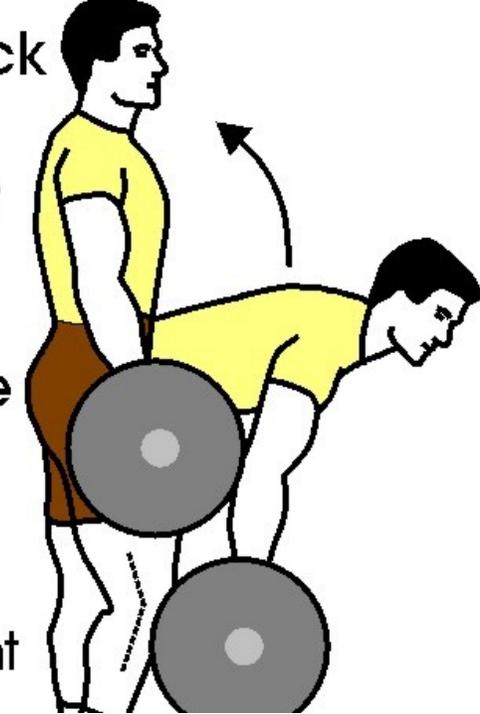
—  
Comment choisir  
les exercices  
d'une séance  
bien-être?



- keep back straight
- chest out
- head up

- keep one knee straight

20° bent



# L'importance des tests

iré : 

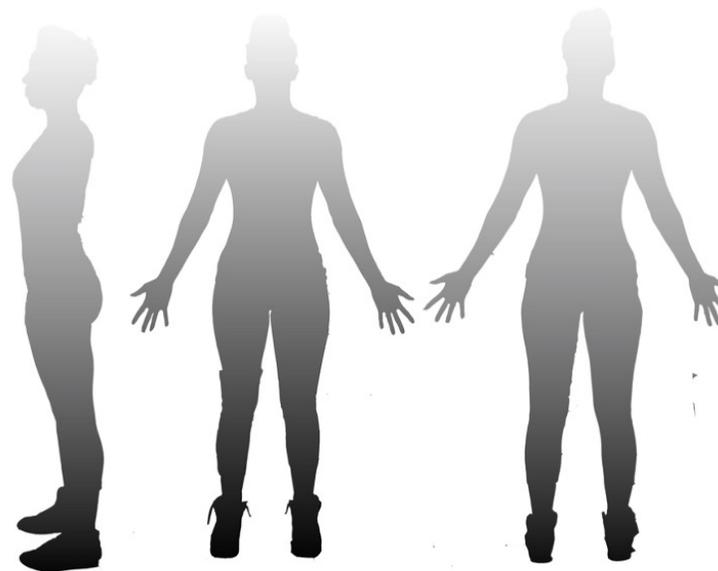
neville				
Basic Squat				
Rachis (thoracique)				
Rachis (Cervical)				
Overhead				
Épaule (overhead pattern)				
Épaule (rotation externe)				
Épaule (rotation interne)				

 **Souplesse** :  GRANDE SALLLE

Chaine postérieure				
Chaine antérieure				
Adducteurs				

**Postural** :   
Salle  
De réunion

   
A refaire



Remarques

# Les paramètres d'effort

Adaptés

Progressifs

EFFORTS

Spécifiques

MET

---

## L'OBÉSITÉ ET BIENÊTRE

- Obésité: Prendre en compte le type d'obésité (androïde et gynoïde)



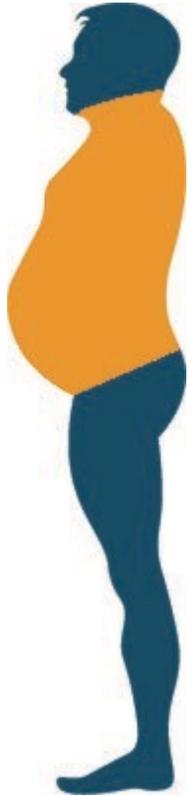
# L'obésité androïde et obésité gynoïde

L'obésité androïde ou obésité en forme de « pomme », se caractérise par un excès de masse graisseuse sur le haut du corps au niveau de l'abdomen. D'où, le résultat de cet excès est un ventre volumineux. Il est généralement causé par une consommation trop élevée de nourriture et par une **absence d'activités sportives**. Elle peut également être dû à des **troubles hormonaux** ou des **maladies génétiques**.

L'obésité gynoïde est un excès de graisse sur le bas du corps généralement au niveau des fesses et des cuisses. Par conséquent, on dit alors que la graisse est répartie en forme de « poire ». Pour savoir si l'on est atteint d'obésité gynoïde, il faut calculer son **rapport taille / hanches**. Pour cela, il faut simplement diviser le tour de taille par le tour de hanches. Les personnes atteintes ont un rapport de 0,80 et moins.

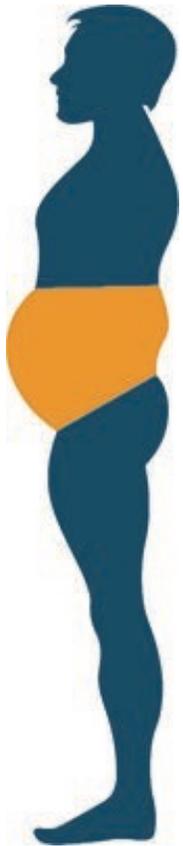


# 1- Obésité liée à la nourriture (Androïde)



Tout d'abord, l'obésité liée à l'alimentation est sans aucun doute l'un des types d'obésité les plus **répandus**. Elle peut être due à une **alimentation trop riche** en calories (matières grasses, de boissons sucrées, ou alcoolisées...) ou à des prises alimentaires en dehors des repas (grignotage, collation...). Pour résumer, elle est liée à la perte d'un rythme alimentaire sain et normal. Pour le combattre la solution est simple : **arrêter ces mauvaises habitudes et favoriser une alimentation saine** à base de fruits et de légumes. Ce type d'obésité touche davantage les hommes

## 2- Obésité liée au stress (Androïde)



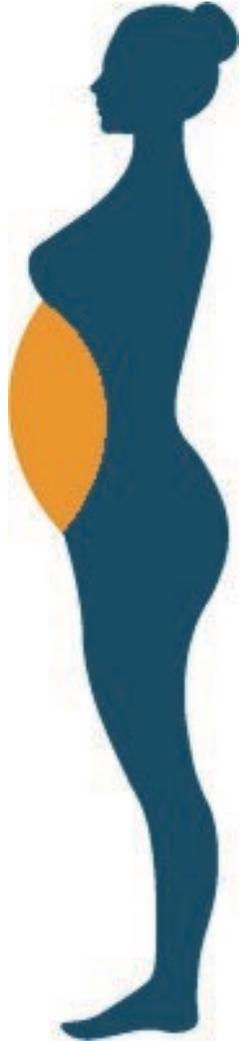
Des études ont montré que **le stress** pouvait pousser à manger des aliments à haute densité énergétique, riches en sucres et en graisses (chocolats, glaces, chips, bonbons...). Par conséquent, vous devez essayer de réduire votre stress afin de perdre du poids ou de ne pas grossir davantage. Pour cela, vous pouvez mieux gérer votre stress en pratiquant des séances de relaxation et en vous accordant de petites poses détentes (thé, ballade, yoga...). Le sport permet également d'évacuer les tensions

## 4- Obésité liée au gluten (Gynoïde)



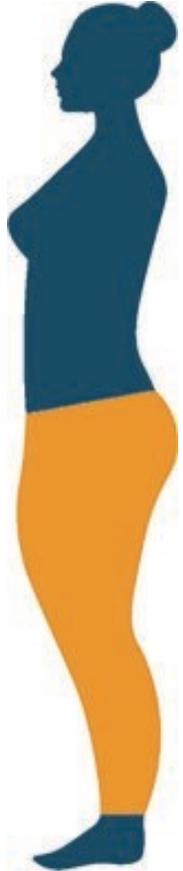
**Le gluten** est la protéine contenue dans les céréales comme le blé. Les céréales riches en gluten peuvent favoriser la prise de poids. Mais attention, beaucoup de produits « sans gluten » compensent avec des lipides et des graisses. Par conséquent, pour lutter contre cette obésité, il est nécessaire bien choisir ses produits sans gluten. Les femmes souffrent davantage de ce type d'obésité.

# 5- Obésité métabolique athérogène (Androïde)



**L'obésité métabolique athérogène** se définit par une surcharge pondérale très importante pouvant aller jusqu'à 20 kilos. L'excès de graisse se situe sur le ventre et les flancs. Il finit par former des bourrelets rouges disgracieux. Les personnes atteintes ont généralement une identité génétique qui favorise le surpoids et le stockage des graisses. C'est pourquoi, pour le combattre, il faut être particulièrement attentif à son régime et pratiquer une activité sportive régulière. Pour perdre du poids plus vite, vous pouvez faire un régime intensif et vous faire suivre par un professionnel (nutritionniste, médecin morphologique, coach sportif....)

## 6- Obésité liée aux canaux veineux (Gynoïde)



Enfin, **l'obésité liée à des problèmes veineux** est un véritable problème de santé. Le sang et les graisses ne circulent pas bien et l'on peut voir apparaître des stocks de graisse. Les troubles liés à ce type d'obésité sont notamment des jambes lourdes, des œdèmes, des varices, des phlébites... C'est un problème qui est souvent héréditaire. Pour l'éviter, vous pouvez porter des chaussures confortables ainsi que des bas de contention pour favoriser la circulation du sang. La perte de poids améliorera ces problèmes veineux.

# Reprise d'activité cardio

- Cardio: Préférence sur les activités cardio portées (Vélo, rameur....) pour la reprise d'activité
  - ✓ Activation cardio pulmonaire: progressivité de l'effort de séance en séance, rester sur des fréquences cardiaques modérées, prêter attention aux antécédents de santé

# POSTURAL

- Postural: en fonction des problèmes posturaux
- ✓ Postural: Le renfo postural se caractérise par la capacité du maintien de la phase concentrique
- ✓ Aide au quotidien: il comprendra essentiellement du renforcement musculaire à charge légère ou au poids de corps. On ne demandera pas d'intention de vitesse et on s'appliquera à avoir des mouvements contrôlés

# Prévention de blessure

- Prévention: En fonction du problème (vie quotidienne et travail)
  - ✓ mobilité: le travail devra être évolutif, ne pas chercher des amplitudes extrêmes et le renfo respectera les mêmes règles que pour un objectif postural
  - ✓ Aide au quotidien: il comprendra essentiellement du renforcement musculaire à charge légère ou au poids de corps. On ne demandera pas d'intention de vitesse et on s'appliquera à avoir des mouvements contrôlés

# Recommandations en matière d'activités physiques de l'OMS

[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/fr/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/)

LE MET :C'est le niveau de dépense énergétique au repos. Selon l'usage, il s'agit d'une prise d'oxygène de 3,5 ml par kilo de poids corporel par minute. On classe souvent les activités physiques selon leur intensité, en utilisant l'équivalent métabolique comme référence.



Activité physique	MET
<b>Activités physiques d'intensité légère</b>	
Dormir	0,9
Regarder la télévision	1,0
Écrire à la main ou à l'ordinateur	1,8
Marche à 2,7 km/h, sans pente	2,3
Marche à 4 km/h	2,9
<b>Activités physiques d'intensité modérée</b>	
Vélo stationnaire, 50 W, effort très léger	3,0
Marche à 4,8 km/h	3,3
Exercices à la maison (général), effort léger ou modéré	3,5
Marche à 5,4 km/h	3,6
Vélo de plaisance, <16 km/h	4,0
Vélo stationnaire, 100 W, effort léger	5,5
<b>Activités physiques intenses</b>	
Course à pied, général	7
Pompes, redressements assis, effort élevé	8
Course à pied, sur place	8
Corde à sauter	10
Course à pied, >17,5 km/h	18

# L'intensité de l'activité physique:

- La notion d'intensité renvoie au pourcentage de puissance ou au niveau d'effort lors de la pratique de l'activité ou de l'exercice physique.

Cela revient à se poser la question suivante: quelle énergie la personne déploie-t-elle lorsqu'elle pratique l'activité?

- L'intensité des différentes formes d'activité physique varie d'une personne à l'autre. Cette intensité dépend de l'expérience antérieure de chacun en matière d'exercice ainsi que de son niveau de forme physique. Les exemples proposés ci-dessous ne sont donc qu'indicatifs et varieront selon les individus.

# Activité physique de faible intensité:

- De 1,6 à 3 met
- pas d'essoufflement
- pas de transpiration
- Effort ressenti sur une échelle de 0 à 10 : 3 à 4.

# Activité physique d'intensité modérée:

- De 3 à 6 met
- Léger essoufflement
- Conversation possible
- Transpiration modérée
- Effort ressenti sur une échelle de 0 à 10 : 5 à 6.

# Activité physique d'intensité élevée:

- De 6 à 9 met
- Essoufflement marquée
- Conversation difficile
- Transpiration abondante
- Effort ressenti sur une échelle de 0 à 10 : 7 à 8.

# Activité physique d'intensité très élevée:

- Supérieur à 9 met
- Essoufflement important
- Conversation impossible
- Transpiration très abondante
- Effort ressenti sur une échelle de 0 à 10 : supérieur à 8.