

# Chro+nique préventive

ENTRAÎNEMENT – MAI 2020

## Comment optimiser son entraînement ?

En 2017, nous comptons, au Canada, en moyenne **61,7 %** des adultes de 18 à 64 ans pratiquant **150 minutes d'activité physique par semaine**. En 2018, ce chiffre est descendu à 58,9 %. Pourtant...

Faire **90 minutes par semaine d'activité physique** d'intensité modérée à élevée permet de réduire le risque de mort prématurée **d'environ 20 %**.

Faire **5 heures par semaine d'activité physique** réduit le risque de mort prématurée **d'environ 35 %**.



Par **Valéry Pelletier**

*Kinésologue*

VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante :

[viva.lacapitale.com](http://viva.lacapitale.com)



Programme santé  
en milieu de travail

La Capitale 

Assurance et services financiers

# Comment optimiser son entraînement ?

L'activité physique et l'entraînement sont deux moyens efficaces d'atteindre des objectifs de prévention de maladies, de performance ou de réadaptation. Ils permettent de mettre en action une des aptitudes fondamentales du corps : **la capacité d'adaptation** ! Comprendre son fonctionnement est essentiel pour continuer de progresser.



« FAIRE 5 HEURES PAR SEMAINE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉDUIT LE RISQUE DE MORT PRÉMATURÉE D'ENVIRON 35 % »

La capacité d'adaptation se définit comme étant la capacité d'un organisme à s'ajuster à son environnement. Trois **mécanismes** occupent cette fonction dans le corps humain :

- 1- Le syndrome général d'adaptation** est la réaction du corps à un stress qu'il subit. Par exemple, un individu qui se met à marcher rapidement verra ses systèmes de production d'énergie se mobiliser et ainsi augmenter ses fréquences respiratoire et cardiaque. Il pourra donc par la suite être confortable lorsque sa nouvelle vitesse de marche sera plus rapide. La réaction du corps fait ainsi appel aux ressources nécessaires à l'adaptation aiguë, c'est-à-dire à des réponses plus spécifiques.
- 2- L'adaptation aiguë** est l'ensemble des réponses spécifiques du corps et de ses différents systèmes pour maintenir son équilibre interne. Ces réactions se font dès le début du stimulus. Par exemple, un individu qui commence à marcher rapidement subira une augmentation de la température corporelle, ce qui occasionnera la transpiration. Voici un autre exemple : lors d'une activité physique, les muscles travaillent fort et ont besoin de nutriments et d'énergie. Pour répondre à ce besoin, les vaisseaux sanguins qui vont vers ces muscles se dilatent pour augmenter la quantité de sang qui s'y rend.
- 3- L'adaptation chronique** est la plus pertinente lorsqu'on examine le phénomène du plafonnement à l'entraînement. Un individu qui décide de courir cinq kilomètres pour la première fois, sans entraînement, éprouvera sans doute des douleurs aux pieds et aux genoux ainsi que des courbatures après sa course. La réaction du corps sera de renforcer les muscles et les tendons concernés afin de les adapter à une course à pied de cinq kilomètres. En conséquence, la prochaine fois qu'il entreprendra une course de cette distance, les douleurs et les courbatures seront moindres. Par contre, si cet individu poursuit son entraînement de course à pied en ne faisant que des sorties de cinq kilomètres trois fois par semaine à la même vitesse durant un an, son corps cessera de s'adapter et la progression plafonnera.

**En résumé, pour pouvoir continuer de s'améliorer et provoquer volontairement l'adaptation chronique, il faut augmenter le niveau de difficulté de l'entraînement. C'est ce qu'on appelle le principe de surcharge. ■**

## UNE NOUVELLE SESSION, UN NOUVEAU DÉFI

On veut toujours repousser un peu plus nos limites à chaque entraînement, que ce soit la distance, la vitesse ou le poids. Ainsi, il est important d'arriver avec un nouveau défi en tête à chaque nouvel entraînement. À cela, il est important d'ajouter le **principe FITT-VP de prescription d'exercice**. Ce principe comporte un programme d'exercices personnalisé qui comprend la spécification de la fréquence (F), de l'intensité (I), du temps (T), du type (T), du volume (V) et de la progression (P). La composition exacte de chaque paramètre peut varier en fonction des objectifs et caractéristiques de l'individu. Elle devrait être révisée régulièrement en fonction de ses besoins, contraintes et objectifs, ainsi que de sa réponse à l'entraînement. ■

## COMPOSITION d'une séance d'entraînement

### ÉCHAUFFEMENT

Au moins 5 à 10 minutes d'activité cardiorespiratoire et d'endurance musculaire à une intensité légère à modérée.

### CONDITIONNEMENT

Au moins 20 à 60 minutes d'activité cardiovasculaire et musculaire ou sportive (exemple : hockey, soccer, etc.).

### RETOUR AU CALME

Au moins 5 à 10 minutes d'activité cardiorespiratoire et d'endurance musculaire à une intensité légère à modérée.

### ÉTIREMENTS

Au moins 10 minutes d'exercices d'étirement des grands groupes musculaires. ■

# Recommandations d'activité physique pour les adultes de 18 ans et plus

FITT-VP	CARDIOVASCULAIRE	MUSCULATION	FLEXIBILITÉ	NEUROMOTEUR
<b>Fréquence</b>	150 minutes par semaine	≥ 2 séances par semaine	≥ 2 à 3 fois par semaine	≥ 2 à 3 fois par semaine
<b>Intensité</b>	Modérée à élevée et légère à modérée pour les individus déconditionnés	20 % à > 80 % du 1RM (1 répétition maximale) selon la condition	Sensation d'inconfort et d'étirement	Une intensité efficace n'a toujours pas été déterminée
<b>Temps</b>	30 à 60 minutes par séance d'entraînement	Aucune durée spécifique n'a été identifiée comme étant plus efficace tant que les grands groupes musculaires sont adressés	Tenir l'étirement 30 à 60 secondes	≥ 20 à 30 minutes peut être requis
<b>Type</b>	Continu et rythmique qui impliquent les principaux groupes musculaires	Pluriarticulaire : qui implique plusieurs articulations (exemple : squat, extension de bras (push-up))  Avec résistance (poids, élastique, poids du corps)	Statique Dynamique Balistique Contracter-relâcher	Exercice impliquant des habiletés motrices (équilibre, agilité, coordination, démarche) et proprioceptives (Tai Chi, yoga)
<b>Volume</b>	≥ 7000 pas par jour ou l'équivalent	Répétitions : 8 à 12 (force et puissance), 10 à 15 (hypertrophie), 15 à 20 (endurance)  Séries : 2 à 4  Repos : 1 à 3 minutes entre les séries  Repos : 24 à 48 h entre les séances	2 fois 30 à 60 secondes par muscle ou groupe musculaire	Le volume optimal est inconnu
<b>Progression</b>	Augmenter progressivement la fréquence, l'intensité ou la durée (temps) de l'activité	Augmenter graduellement la résistance (poids), le nombre de répétitions ou de séries	Essayer d'aller un peu plus loin à chaque étirement selon la tolérance	La méthode optimale de progression est inconnue

## En bref

Pour qu'il y ait amélioration de la condition physique, il faut repousser ses limites afin d'activer tous ces principes. Donc, pour atteindre un résultat jamais obtenu, il faut entreprendre une technique jamais essayée !

À vous maintenant de mettre en pratique ces principes lors de votre prochain entraînement. Pour une meilleure planification et pour prévenir les blessures, il est recommandé de rencontrer un kinésiologue.

Pour trouver votre kinésiologue, rendez-vous à [kinesiologue.com/fr](https://www.kinesiologue.com/fr). ■



### Bibliographie :

American College of Sports Medicine (2014). ACSM's Guideline for exercise testing and prescription, 9th edition, Wolters Kluwer Health, Lippincott Williams & Wilkins, 456p.

Santé et services sociaux Québec. Flash surveillance : L'activité physique en quelques chiffres, réf. du 22 février 2020, <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/flash-surveillance/activite-physique-en-quelques-chiffres/>

Société canadienne de physiologie de l'exercice. Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 18 à 64 ans. En ligne. Consulté le 23 février 2020 au <https://csepguidelines.ca/fr/adults-18-64/>

Statistique Canada. Tableau 13-10-0096-13. Activité physique, autodéclarée chez les adultes, selon le groupe d'âge. DOI : <https://doi.org/10.25318/1310009601-fra>

Yvan Campbell. Les fondements de l'entraînement physique : le principe d'adaptation, réf. de 22 février 2020, <https://www.yvanc.com/003%20principe%20d%20adaptation.htm>