



Messages clés

- L'entraînement permet l'entretien ou le développement de la condition physique pour répondre à un objectif de santé, de forme ou de sport.
- Pour permettre le développement de la condition physique, un entraînement efficace doit être adapté en :
 - Fréquence, au moins 3 fois par semaine,
 - Intensité, suffisante, modérée ou élevée,
 - Type, varié, alternant endurance et résistance,
 - Temps, échauffement, travail et récupération.Ainsi, les paramètres tels que la récupération, la durée des efforts (temps de soutien), la quantité de travail effectué, l'intensité de travail réalisé doivent être variés.
- L'entraînement doit être source de plaisir pour que la pratique s'inscrive dans la durée. Il convient donc avant tout de choisir une activité qui plaît pour qu'elle soit régulière.



Conduite à tenir

PRECAUTIONS GENERALES

- Respecter toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes (au moins) lors de la pratique d'activités physiques et sportives,
 - Boire 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice lors de mon l'entraînement,
 - Utiliser une tenue et du matériel adaptés à chaque type d'activité.
- ➡ Pour en savoir plus : voir les fiches « Points de vigilance », « S'échauffer », « S'hydrater », « Récupérer »

QUAND S'ENTRAINER ?

Les effets de l'entraînement s'estompent après 48 à 72 heures. Il est conseillé de s'entraîner tous les 2 jours, soit 3 fois par semaine.

L'important est de pouvoir trouver un moment qui me convienne dans la journée pour pouvoir s'entraîner de façon régulière.

L'entraînement du soir peut toutefois être à l'origine de difficultés d'endormissement dues à une élévation de la température corporelle, en réponse à l'exercice réalisé dans les heures précédentes.



En savoir plus

Pour obtenir un effet sur la santé, l'état de forme et la performance sportive, l'intensité des exercices doit être suffisante et adaptée. La variation des paramètres de l'exercice (temps de récupération, temps de soutien, quantité, intensité) mettent en déséquilibre l'organisme, qui en réponse, s'adapte et développe les capacités sollicitées (musculaires, cardiorespiratoires, etc.).

EFFET SUR LA SANTE

L'activité physique et sportive permet de prévenir de manière générale le déconditionnement musculaire et de lutter contre le groupe des maladies chroniques liées à la sédentarité (diabète de type 2, hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, cancer, maladies neurodégénératives, etc.).

Dans le cadre de la prise en charge d'une maladie chronique, l'entraînement permet d'améliorer la condition physique, les symptômes et la qualité de vie mais aussi de prévenir les risques de complications et de récurrence.

EFFET SUR LA FORME

Dans un objectif de forme, l'entraînement permet à toutes les périodes de la vie, d'équilibrer la composition corporelle, de tonifier la posture, de retrouver de la vitalité et du tonus musculaire.

EFFET SUR LA PERFORMANCE SPORTIVE

Dans un objectif de performance, l'entraînement permet de préparer une échéance sportive.

VRAI / FAUX

Transpirer permet d'éliminer les toxines.

FAUX

La sueur est à 99% constituée d'eau. Les toxines sont filtrées par le foie et les reins.

Pour progresser, il faut s'entraîner plus d'une fois par semaine.

VRAI

Les effets de l'entraînement s'estompent après 48 à 72 heures.

Si je n'ai pas de courbatures après l'entraînement, c'est que je n'ai pas assez travaillé.

FAUX

Les courbatures sont essentiellement dues à des gestes inhabituels.