

CARDIO-RESPIRATOIRE

LE RÉENTRAÎNEMENT À L'EFFORT

De la diminution de l'essoufflement à l'amélioration de la qualité de vie



Personne âgée



Adulte



Adolescent



ESCALIERS

« La difficulté n'est pas l'escalier, c'est la première marche »

Respiration
soufflez lors de
la montée de la
marche

Monter des escaliers 1 par 1 à l'aide d'une rambarde

Monter les escaliers 1 par 1 sans rambarde

Monter les escalier 2 par 2

Même exercice en levant les genoux

Augmenter le rythme de montée

Augmenter le rythme de montée

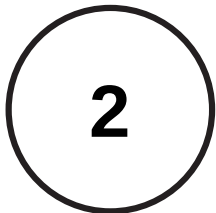
1 à 3 séries de
2 à 10 marches
(selon niveau)

1 à 4 séries de
5 à 20 marches
(selon niveau)

1 à 5 séries de
5 à 20 marches
(selon niveau)

Descendez à votre rythme en respirant

Descendez à votre rythme en respirant



BRAS & TRONC

« L'activité c'est la santé »

Respiration
inspirer à l'ouverture,
expirer à la fermeture

S'allonger sur le lit, faire de grandes inspirations et expirations en ouvrant les bras à 90°

S'asseoir sur une chaise, faire des grandes inspirations et expirations en ouvrant les bras à 90° en prenant un poids dans chaque main (exemple : bouteille d'eau)

S'installer sur un tapis de sol, mettre les bras en chandelier, faire de grandes inspirations et lever le bassin avec un poids sur l'abdomen lors de l'expiration

Même exercice en s'asseyant sur une chaise

S'installer sur un tapis de sol, mettre les bras en chandelier, faire de grandes inspirations et lever le bassin lors de l'expiration

Se mettre à quatre pattes, faire de grandes inspirations lever une jambe et le bras opposé lors de l'expiration

1 à 3 séries de
2 à 10 cycles respiratoires
(selon niveau)

1 à 4 séries de
5 à 20 cycles respiratoires
(selon niveau)

1 à 5 séries de
5 à 20 cycles respiratoires
(selon niveau)

progression

progression

3

MEMBRES

« Squaterminus,



INFÉRIEURS

« tout le monde descend »

Respiration
inspirer à la descente,
expirer à la montée

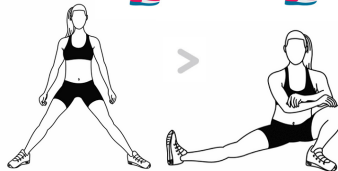
S'asseoir (reculer jusqu'à sentir la chaise derrière les genoux, se pencher en avant, plier les jambes et attraper les accoudoirs) et se relever (avancer les fesses, mettre les pieds le plus en arrière possible, fléchir le tronc, pousser sur les mains et les pieds)

progression

Le même exercice sans les accoudoirs

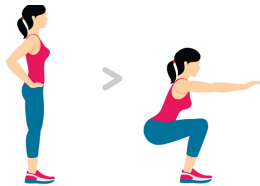
1 à 3 séries de
2 à 10 répétitions
(selon niveau)

Faire des cossack squats

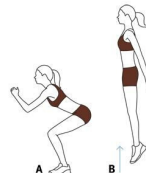


1 à 4 séries de
5 à 20 répétitions
(selon niveau)

Faire des squats



Faire des squats sautés



1 à 5 séries
de 2 à 12 répétitions
(selon niveau)

Point sur l'optimal loading = charge optimale

- L'optimal loading correspond à l'adaptation continue de la charge parallèlement à la progression du sujet.
- Notre charge optimale est propre à chaque individu et nécessite une évaluation permanente.
- En ce sens, il faut adopter un principe de progression sur les exercices autant en terme de séries que de répétitions
- Tous les exercices ne sont pas à faire les uns après les autres, il vous faut une progression dans les exercices : commencez par 1 série puis progressez de jour en jour ou de semaine en semaine.

Le temps de pause n'a volontairement pas été décrit lors des exercices, car il sera à ajuster en fonction de chacun. Ce temps est évalué par le sujet en se basant sur l'échelle de l'essoufflement.

ÉCHELLE DE BORG MODIFIÉE = ÉCHELLE DE DYSPNÉE = ÉCHELLE D'ESOUFFLEMENT

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Aucun essoufflement	Essoufflement léger	Essoufflement très léger	Essoufflement modéré	Essoufflement presque sévère	Essoufflement sévère		Essoufflement très sévère	Essoufflement extrêmement sévère	Essoufflement maximal	

La reprise de l'exercice doit IMPÉRATIVEMENT se faire lorsque le sujet s'auto-évalue dans la zone verte.

ZONE DE TRAVAIL

Attention : la zone rouge NE DOIT PAS être atteinte !

« Qui va piano va sano »



Pensez à l'hydratation !



Précautions lors des exercices

- Garder une posture neutre (ne pas creuser mais garder les courbures naturelles)
- Lors d'exercice debout : écart entre les pieds = écart entre les épaules
- Fixer un point devant soi
- Garder une contraction de la sangle abdominale tout le long des exercices

Lien vidéo YouTube : <https://youtu.be/2EAhjuN4RHA>

