« Savoir construire ma séance d'endurance »

Présentation à destination de tous et orienté pour les malades artériels.

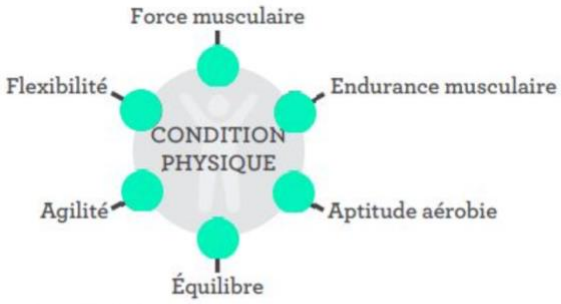
Atelier proposé dans le cadre de la réadaptation cardiaque à la Clinique Saint-Yves de Rennes et faisant suite à un travail effectué par Audrey PERRIN (E.A.P.A.) et Yann SOLARD (Masseur - kiné) lors de leur formation Éducation Thérapeutique Patient (E.T.P.) à l'automne 2020.

INDEX

01 Activités de renforcement musculaire et d'endurance : la différence ?
02 Les modalités d'entraînement en endurance
03 Les étapes d'une séance d'endurance
04 Etablir sa séance d'endurance type
Pour résumer...

01 Activités de renforcement musculaire et d'endurance : la différence ?

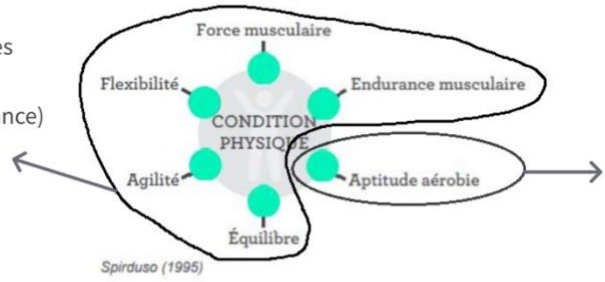
La **condition physique** est « une série de qualités physiques relatives à la santé et/ou à la performance »
(G.Baquet, A.Blaes, et S.Berthoin, 2008).



Spirduso (1995)

01 Activités de renforcement musculaire et d'endurance : la différence ?

Activités développant les capacités musculaires (force, puissance et endurance)



Spirduso (1995)

Activités développant l'aptitude cardio-respiratoire dites "d'endurance"

01 Activités de renforcement musculaire et d'endurance : la différence ?

Lorsqu'on parle d'endurance dans le langage courant, on parle en général d'**endurance aérobie** : elle peut se définir comme la capacité d'utiliser un pourcentage le plus élevé possible de sa consommation maximale d'oxygène sur une durée la plus longue possible *(exemple : marche tonique/vélo d'au moins 30 minutes)*. Elle est à distinguer de l'**endurance musculaire** que l'on améliore par le renforcement musculaire *(réaliser au minimum 20 répétitions d'un même mouvement)*.

On appelle **renforcement musculaire** (ou musculation) " une pratique sportive destinée à **augmenter la masse musculaire et améliorer les propriétés de nos muscles** en pratiquant régulièrement des séries d'exercices. Les bienfaits du renforcement musculaire sont un gain de volume musculaire, une meilleure endurance des muscles, des tendons plus résistants et un système cardiovasculaire plus efficace. **Réalisé de façon réfléchie, le renforcement musculaire peut, lui aussi, contribuer à améliorer les capacités d'endurance aérobie** " *(Docteur Pierrick HORDE, directeur éditorial de Santé-Médecine)*.

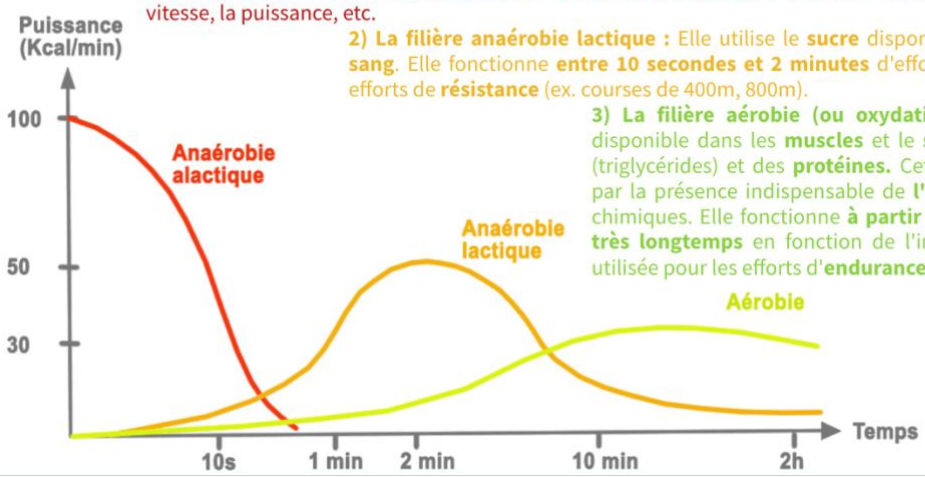
01

Au cours de l'effort musculaire, le corps humain utilise **trois sources d'énergie** pour permettre à l'ensemble de l'organisme de fonctionner.

1) La filière anaérobie alactique. Au tout début de l'effort, jusqu'à environ 10 secondes, on utilise principalement le sucre présent dans les muscles. C'est la filière anaérobie alactique. Elle est utilisée pour les sprints, les sauts, la vitesse, la puissance, etc.

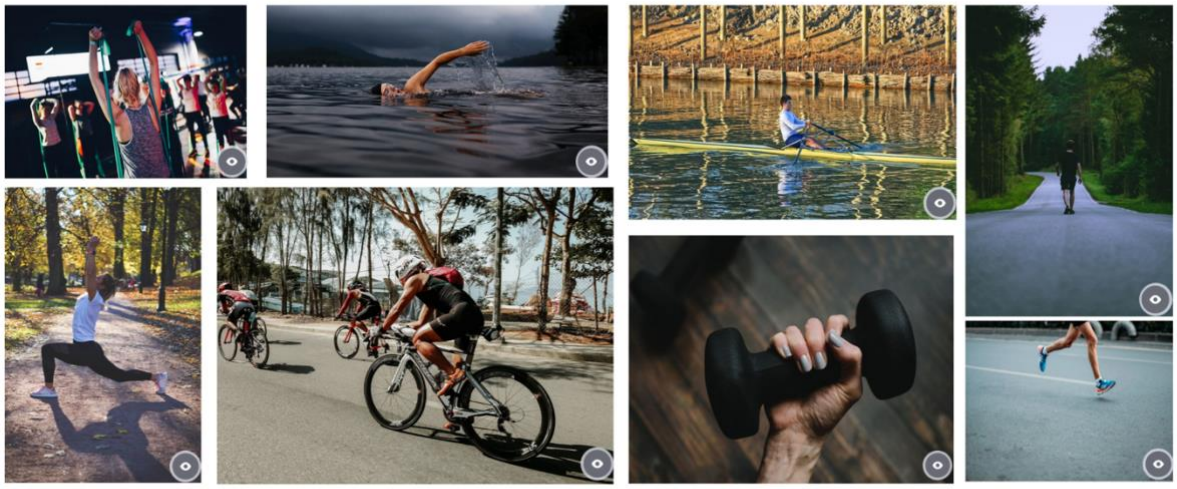
2) La filière anaérobie lactique : Elle utilise le **sucre** disponible dans les **muscles** et le **sang**. Elle fonctionne **entre 10 secondes et 2 minutes** d'effort. Elle est utilisée pour les efforts de **résistance** (ex. courses de 400m, 800m).

3) La filière aérobie (ou oxydative) : Elle utilise le **sucre** disponible dans les **muscles** et le **sang** ainsi que les **graisses** (triglycérides) et des **protéines.** Cette filière est nommée ainsi par la présence indispensable de **l'oxygène** pour les réactions chimiques. Elle fonctionne **à partir de 2, 3 min. et peut durer très longtemps** en fonction de l'intensité de l'effort. Elle est utilisée pour les efforts d'**endurance**.

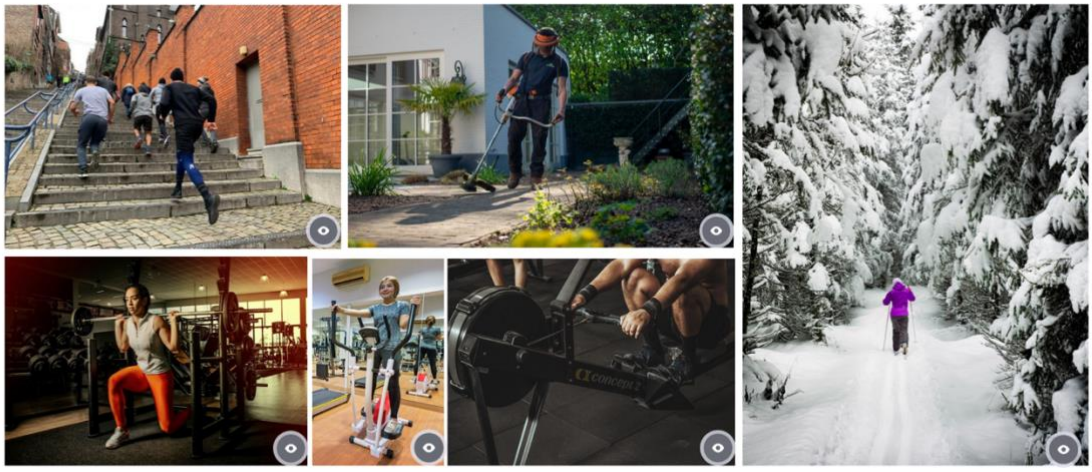


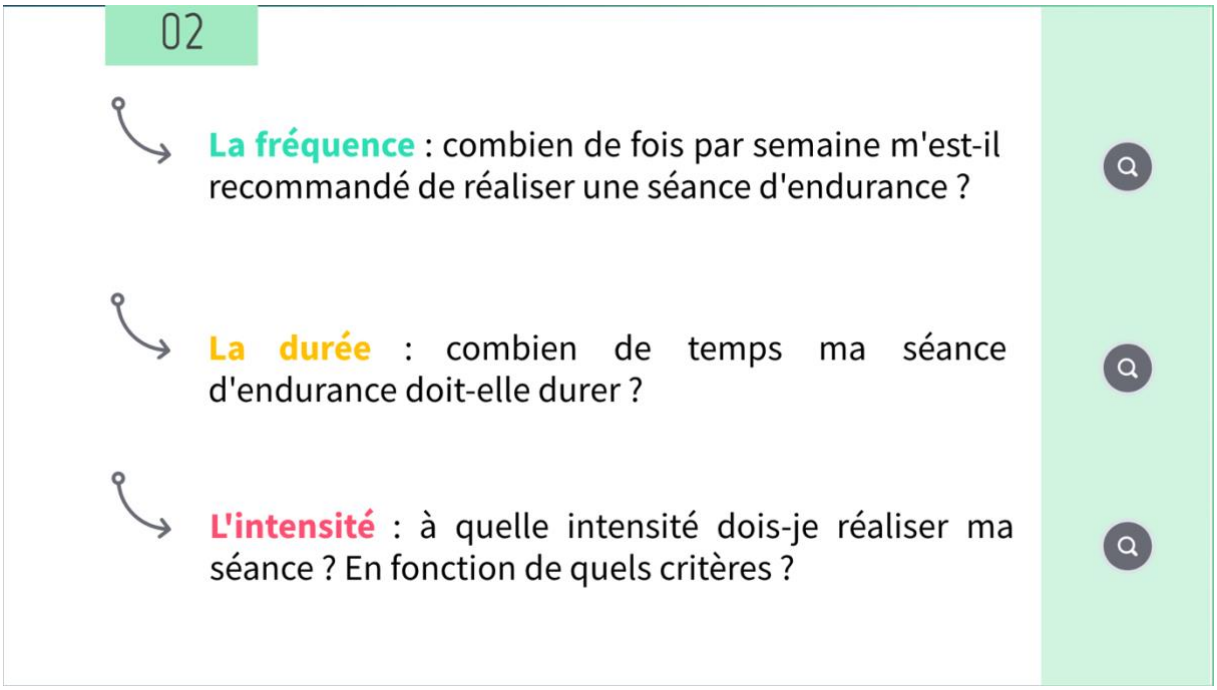
Dans l'atelier avec les malades artériels, un temps est consacré pour que les personnes présentes proposent leurs avis sur chacune des photos : « Parmi les activités ci-dessous, diriez-vous qu'elles sont plutôt de l'ordre du renforcement musculaire, de l'endurance ou un mix des deux ? ». Alors, à vous aussi, qu'en diriez-vous ?

01



01





- **La fréquence : Au moins 3 fois par semaine !**

*Si possible, augmenter jusqu'à **5-6 fois** par semaine.*

- **La durée** : Au **minimum 30 minutes** et si possible...

...au-delà de 45 minutes !

- **L'intensité** : Je réalise ma séance en fonction des **critères d'intensité** suivants :

- **Ma fréquence cardiaque** (< FCmax de la dernière EE et, si donnée par le cardiologue, autour de la FCE)

- **Mon essoufflement** (je dois être capable de parler, d'échanger quelques mots, mais pas de chanter)

- **Ma forme du jour** (douleurs/gênes, sensations physiques et psychologiques...)

- **Mes capacités physiques** (sensations tendino-musculaires, articulaires, aide à la marche)

- **Les conditions climatiques** (chaud, froid, vent, pollution, forte pluie, ...)

1) L'échauffement

« On entend par échauffement toutes les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation psycho-physique et motrice (kinesthésique) avant un entraînement, qui jouent en même temps un rôle important dans la prévention des lésions ».

(Weineck, 1998)

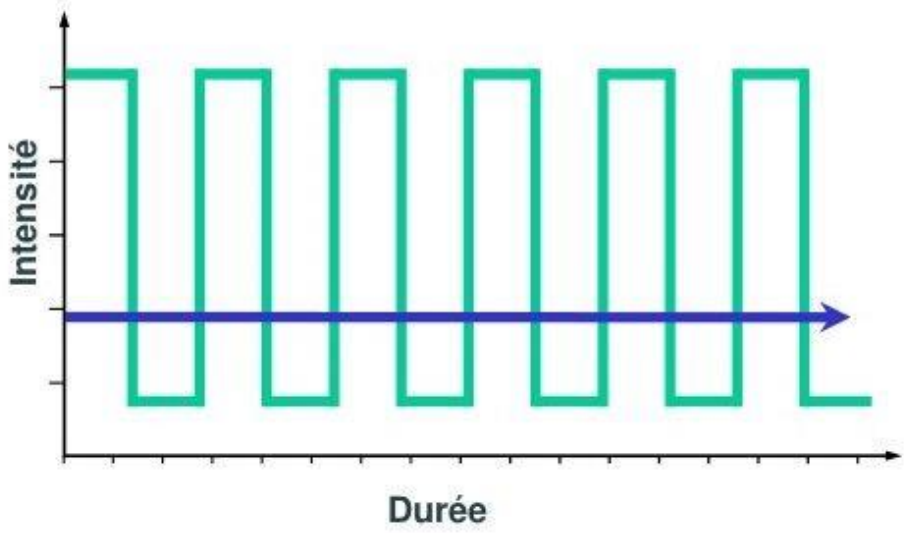
L'échauffement est une **phase de transition entre le repos et l'effort** visant à préparer physiquement et mentalement la personne à son activité sportive. L'échauffement met progressivement en condition l'organisme (articulations, muscles, système cardio-respiratoire) et le psychisme. L'un des effets principaux de l'échauffement est d'élever la température du corps et des muscles qui seront sollicités pendant l'activité qui va suivre.

Pour une séance d'endurance, l'échauffement doit durer entre 5 à 10 minutes, voire plus en fonction des sensations et des conditions climatiques.

Par exemple, lors d'une sortie de marche rapide, il faudra commencer à une vitesse plus lente et si possible sur un terrain plat pour bien s'échauffer.

2) Le corps de la séance

Le corps de la séance peut avoir différents **modes d'exercice,** en **constant/continu** ou **en fractionné/intermittent :**



Les **paramètres d'intensité** *(vus précédemment)* sont bien sûr à prendre en compte pour réaliser cette partie de la séance, tout autant que les conditions climatiques si la séance est réalisée à l'extérieur. Il est également nécessaire de se poser la question suivante : **dans quel cadre de mon programme d'endurance cardio respiratoire et musculaire cette séance s'insère-t-elle par rapport aux autres séances planifiées avant et après elle ?**

Cette partie de la séance d'endurance doit correspondre à au moins 20 minutes de travail mais peut bien sûr durer plus longtemps.

3) La récupération

Il est important de différencier deux types de récupération :

1°) La récupération comme dernière étape de notre séance de travail.

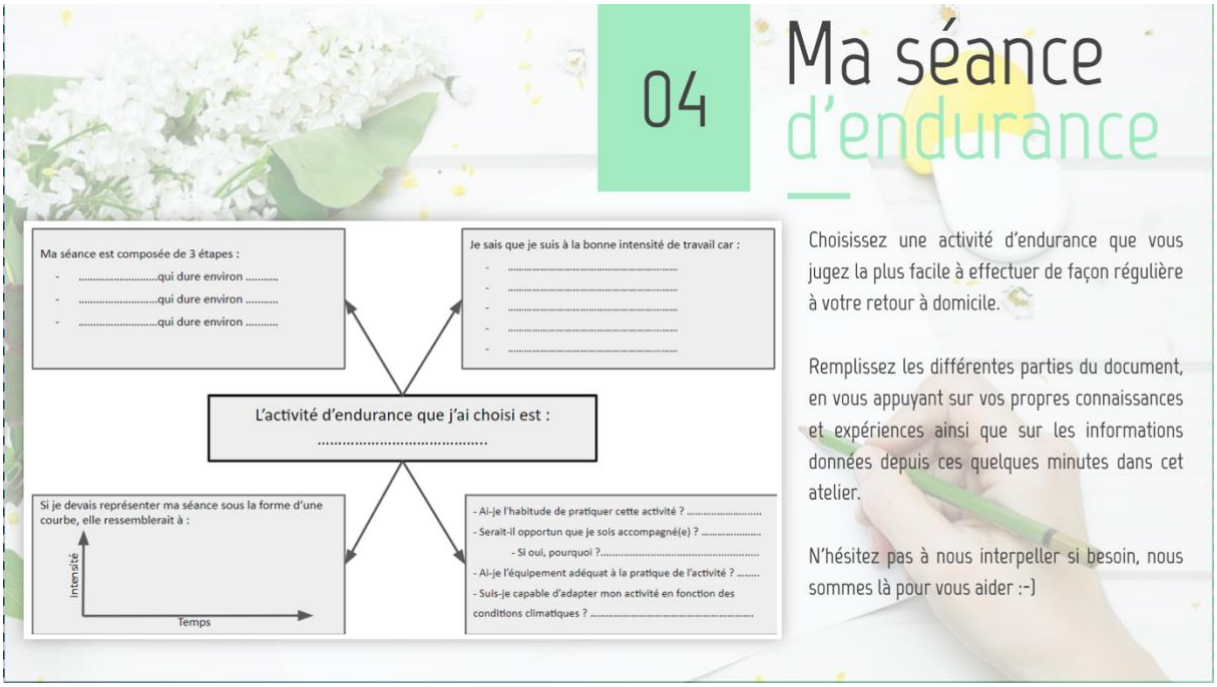
2°) La récupération après l'effort, dans les heures et les jours qui suivent la séance de travail.

1°) **La récupération en dernière étape de la séance** : c'est une **transition en douceur de l'entraînement à l'état de repos**. Cela reste un effort d'endurance mais modéré, il maintient un repos actif qui permet à l'organisme de brûler les déchets. Ceux-ci, avec un effort coupé brutalement, resteraient en place, intoxiqueraient les muscles et pourraient y amener des douleurs persistant parfois plusieurs jours. Cette phase permet également à la fréquence cardiaque de redescendre progressivement, de même pour l'essoufflement et la température corporelle.

Il faut pratiquer au moins 5 minutes après un entraînement d'intensité modérée.

Par exemple, lors d'une sortie de marche rapide, il faudra terminer la séance à une vitesse plus lente et si possible sur un terrain plat pour bien récupérer.

2°) **La récupération après l'effort** : elle permet la **reconstitution des stocks**. Elle apparaît importante dans un premier temps dès la fin de l'effort, pour les éléments nutritifs comme l'eau, le sucre (collation), les électrolytes. Dans un second temps, ce moment nous invite aussi à un retour à un état de calme physique et psychique. Cette phase est primordiale ; physiologiquement, c'est quand le corps est au repos qu'il se renforce. En effet, lors de la phase de repos suite à l'effort, l'alimentation saine et adaptée ainsi qu'un état de sérénité global vont permettre au corps de se reconstruire plus fort au niveau cardio respiratoire et musculaire. C'est ainsi que l'on améliore ses capacités.



Profitez de ce support pour vous aider dans la mise en place de votre séance d'endurance type.

04

Les questions que je dois me poser avant de pratiquer :

- Ai-je l'**habitude** de pratiquer cette activité ou non ?
- Serait-il opportun que je sois **accompagné** au début (de la séance, des 1ères séances, ...) ? Si oui, pourquoi et par qui ?
- Ai-je l'**équipement** idoine à la pratique de cette activité ?
- Combien de **temps** ai-je pour réaliser cette séance ?
- Est-ce que je me souviens des **étapes d'une séance** ?
- Ai-je l'intention de travailler en constant ou en fractionné ?
- Est-ce que je sais sur quels **critères** me baser pour adapter mon activité ?
- Quels sont les points auxquels il est important que je sois particulièrement vigilant chez moi ?

05 La planification de mes séances

Sur ce semainier, j'hachure les périodes dédiées aux activités de la vie quotidiennes (activités professionnelles, de loisirs, familiales, etc.) puis je programme les sorties réalisées avec les critères établis lors de la mise au point de mon document "ma séance d'endurance".
=> ex. : Marche, 45 min. FC < 130 bpm, essoufflement léger, jambes lourdes, faible averses.

A la fin de chaque activité, je note les éléments qui ont changé par rapport à ce que j'avais prévu (durée de séance, intensité, ...) ainsi que les différents ressentis que j'ai eu (fatigue, gênes, douleurs, essoufflement, ...).

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN							
MIDI							
APRES-MIDI							
SOIR							

Pour résumer

- Entraînement de force ≠ entraînement d'endurance.

- Quelles sont les activités qui me conviennent ?

- Modalités d'entraînement en endurance : fréquence, durée, intensité.

- Etapes d'une séance : Echauffement - Corps de séance - Récupération.

- Comment j'établis ma séance en fonction de différents paramètres (critères d'intensité, conditions climatiques,...).

- Comment je planifie ces séances grâce à mon semainier.

Conclusion

Vous êtes maintenant prêts à **établir un programme adapté** à vos besoins et à vos capacités pour **continuer la pratique d'activités physiques en endurance**.

La bonne réalisation de ces séances est un pilier essentiel dans la prise en charge optimale de votre maladie artérielle.

Bien sûr, les autres facteurs comme les suivis médicamenteux, diététique, psycho-émotionnel et autres sont à considérer avec tout autant d'importance.

Vous avez les clefs en main.

Alors, prenez soin de vous ;)

Merci pour votre attention...