



LE GUIDE DE PROMOTION POUR TA SANTÉ



Retrouve ta santé avec le GPS !



SOMMAIRE

Edito - Le mot du président de l'ANESTAPS	4
Pourquoi le GPS ?	5
Mode de vie	6
• Organisation de ta semaine	6
• Comment améliorer ton quotidien ?	10
• Exprime ta créativité	12
Alimentation	14
• Route des habitudes alimentaires	14
• La pyramide alimentaire	16
• Les besoins nutritionnels du corps	18
• Planning repas de la semaine	20
• Bien manger quand on pratique une AP	21
• Conseils démarche durable et écoresponsable	23
Activité physique	26
• L'activité physique, de quoi parle-t-on ?	26
• Pourquoi faire de l'activité physique ?	27
• Teste ta condition physique	28
• Un bon échauffement	31
• Le circuit training	34
• Répertoire d'exercices	36
• Etirements	43
Conclusion	46
Ressources	47
Annexes	48
• Description des tests	48
• Planning hebdomadaire	51
• Planning des repas de la semaine	52
• Résultats des tests	53
• Circuit training	54



Le mot du président de l'ANESTAPS

Association Nationale des Etudiants en STAPS

Timothée BRUN



“

L'entrée dans la vie universitaire contraint trop souvent les étudiant-es à mettre leur santé de côté pour des raisons organisationnelles ou encore financières. Les rythmes universitaires et les obligations de la vie étudiante ne permettent pas une alimentation équilibrée, un mode de vie optimal laissant du temps libre aux loisirs et une activité physique régulière. Le bien-être, aussi bien physique que mental et social, est donc en danger et les associations étudiantes s'engagent au quotidien pour améliorer la vie étudiante de chacun et chacune.

L'enquête menée par l'ANESTAPS et l'ONAPS avec le soutien du Ministère des Sport et des Jeux Olympiques et Paralympiques pointe le manque d'activité physique d'une grande majorité d'étudiant-es. Les contraintes académiques, conjuguées aux impacts de la crise sanitaire, justifient l'inquiétante moyenne de 8h de comportements sédentaires par jour à l'université pour un-e étudiant-e.

Pour ces raisons, nous avons construit ce guide recensant de nombreuses bonnes pratiques adaptées aux besoins de chacun, qui vous permettra, je l'espère, d'être acteurs à de votre bien-être.

”





Pourquoi le Guide de Promotion de la Santé ?

Cela fait maintenant quelque temps que la crise sanitaire est arrivée. Nous avons été témoins des conséquences que cette dernière pouvait avoir sur la société et plus particulièrement sur nous : les étudiant.e.s ! En effet, nous avons besoin de solutions et d'outils pratiques pour promouvoir notre santé probablement en péril.



À travers ce GPS, nous allons te proposer différentes méthodes à la portée de tou.te.s et surtout adaptées selon tes besoins personnels.

Ton bien-être physique, mental et social est la priorité ! Nous te donnerons donc des clés simples pour maintenir ta santé et adopter un mode de vie plus sain et actif. Ce guide est un outil pensé par les étudiant.e.s et pour les étudiant.e.s.



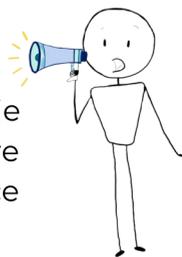
Tu peux cependant le partager à ton entourage, sans modération surtout. Il t'aidera dans l'accomplissement de tes objectifs, qu'ils soient l'amélioration de ta condition physique, l'optimisation de ton alimentation, l'augmentation de ta productivité ou encore simplement le développement de ton bien-être.



Mode de vie

“

Salut ! Je me présente, je m'appelle **Sasha** et je vais t'aider à prendre soin de ton bien-être physique, mental et social tout au long de ce guide.



On le sait, la **vie étudiante** rime avec le début de la vie active, un emploi du temps chargé avec le cumul des études, d'un job étudiant, d'un engagement associatif et la continuité de tes loisirs et de ta pratique sportive. C'est pourquoi, on peut très vite être **débordé.e** et si tu veux pouvoir tout faire, tu te dois d'être **organisé.e**.

”

Help !

Organisation de ta semaine



C'est parti pour un mode de vie plus productif et, surtout, fini la procrastination ! Et oui on connaît les étudiant.e.s.



Nous te proposons donc l'outil d'organisation de la semaine !



- MON PLANNING HEBDOMADAIRE -

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
8H - - 12H - - 16H - - 20H - - 00H						
						DIMANCHE

OBJECTIFS SANTÉ	LISTE DE COURSES	OBJECTIFS PERSONNELS	TO DO LIST
OBJECTIFS SCOLAIRES	OBJECTIFS SPORTIFS	LOISIRS & SORTIES	

Mais dis moi Sasha, quel est l'intérêt d'organiser sa semaine ?



S'organiser à l'avance et préparer ses tâches permet d'enlever ce qu'on appelle la charge mentale.

Libère ton esprit !

Avec cet outil, tu n'as plus besoin de retenir tous tes rendez-vous, tes cours etc. Pour préparer ta semaine, nous te proposons une solution imprimable et détachable (à la fin du guide) qui te permettra de te décoller un peu des écrans !

Tu peux aussi le recopier sur un tableau afin d'adopter une démarche plus éco-responsable.



Objectifs personnels

C'est essentiel afin de conserver ou d'améliorer son bien être. En effet, se donner des buts, des tâches, *comme faire la vaisselle avant d'aller dormir, ranger sa chambre une fois par jour ou même faire le ménage tous les dimanches*, ça évite de procrastiner. Et oui, maintenant, tu sais que pour **éviter de remettre au lendemain**, il te suffit d'un planning ainsi qu'une pincée de motivation, let's go !

Objectifs sociaux

Lorsque l'on déménage dans une autre ville pour ses études, il peut être difficile de créer des interactions sociales au début. Cependant, elles sont nécessaires pour ta santé mentale ! Psychologiquement, communiquer avec les autres permet d'améliorer notre estime de soi, d'en apprendre sur nos émotions et celles des autres. De plus, l'isolement peut avoir des effets néfastes sur notre santé. *En guise d'exemples, tu pourrais appeler ta famille, te retrouver entre ami.e.s, faire des visios avec ceux et celles qui sont loin !*

Objectifs de révisions

Si tu as ce guide entre les mains c'est que tu es forcément étudiant.e. Qui dit réussite, dit validation de l'année. Pour cela, tu dois travailler régulièrement et sérieusement afin d'être serein.e toute l'année. *Il est donc conseillé de noter tout ce que tu as à faire comme travail, telles que les deadlines des projets à rendre, les dates de contrôle continu ou terminal, etc.*

Objectifs activités physiques et sportives

La vie étudiante peut favoriser la sédentarité et l'inactivité physique, on le sait, avec des emplois du temps chargés ce n'est pas toujours simple de réussir à trouver le temps de pratiquer. *Rendez-vous à la partie activité physique !*





Depuis 2012, l'inactivité physique est considérée comme la 1^{ère} cause de mortalité évitable dans le monde, derrière le tabagisme.

8h c'est le temps moyen de comportement sédentaire pour un étudiant, par jour à l'université.

(ANESTAPS et ONAPS)

Ne pas pratiquer suffisamment d'activité physique augmente de 20 à 30% ton risque de décès, soit 3,2 millions de décès par an. *(OMS)*

Tu pourrais donc graver dans tes objectifs des **méthodes simples** pour augmenter ton niveau d'activité physique, par exemple :



En utilisant un moyen de **transport actif** (vélo, trottinette, skate, etc) + les collectivités territoriales, les services de transports publics et des associations peuvent proposer des aides dans la réparation de vélo, le prêt de vélo ou la location à moindre coût.



En prenant les **escaliers** plutôt que l'ascenseur.



En prenant le temps de **promener** ton animal de compagnie.



En te garant plus loin que ta destination finale ou en descendant à l'arrêt précédent pour **finir en marchant**.

Comme tu peux le voir, les solutions sont infinies pour adopter un mode de vie sain ! Tu as toutes les clés en main, maintenant, plus qu'à s'y mettre !



Comment améliorer ton quotidien ?

C'est en modifiant tes habitudes, ta routine que tu réussiras à améliorer ton mode de vie quotidien !



Une routine doit te correspondre. Là on te propose un exemple à moduler selon tes envies et besoins, libre à toi de faire ce qui te semble le mieux pour toi !



Routine matinale

Aller, on se bouge ce matin pour être rempli.e d'énergie et prêt.e à concrétiser tous tes projets !

La routine matinale est un enchaînement d'activités différentes comme :

les indispensables
hydratation / étirements

les énergisants
sport / douche froide

les activités intellectuelles
ou créatives
écouter un podcast / lire /
se balader / écrire

les activités de bien-être
yoga / méditation



Routine quotidienne

Une routine peut aussi se mettre en place à l'échelle d'une **journée entière** ! Elle te permet d'être plus efficace et moins stressé.e car elle structure ta journée.

Moins de décisions à prendre = plus de temps
= moins de stress

On s'assure que le plus important sera fait en **priorisant** certaines choses par rapport à d'autres, et ça te permettra aussi de savoir quand tu auras du temps libre et ainsi être plus flexible !

Maintenant on te présente la petite routine quotidienne essentielle afin d'être **EFFICIENT** !

Pour créer et organiser ta routine il est important de savoir **pourquoi** tu veux avoir une routine, afin qu'elle soit la plus adaptée à ton rythme de vie :

- Pour bien commencer ta journée ?
- Pour partir à l'heure en cours / au travail ?
- Pour vivre dans un espace propre et rangé ?
- Pour avoir du temps pour toi ?
- Pour avoir le temps de voir tes amis / ta famille ?



Donc donner du sens à cette routine c'est donner du sens à ton quotidien !



9 CONSEILS POUR UNE BONNE ROUTINE QUOTIDIENNE



9km à pied



8h de sommeil



7 verres d'eau



6min de méditation



5 fruits & légumes



4 pauses



3 repas / jour



2h sans téléphone
avant de dormir



1 sport / jour

Exprime ta créativité



Nous avons bien compris que tu as un emploi du temps de ministre ! Malgré tout, il est plus que nécessaire que tu puisses **prendre du temps pour toi** pour t'évader. C'est le cas de la méditation, la relaxation ou bien des activités créatives.

Alors viens t'exprimer !

Ce n'est pas parce que l'on pense ne pas avoir de créativité que l'on n'en a pas et que tu n'en auras jamais, cela s'entraîne avec le temps. Que ça soit de jouer (voire d'apprendre) d'un instrument de musique, de dessiner, de bricoler, de danser ou encore de chanter. **Lance toi !**





llll



Alimentation



Pour contribuer à ton bien-être, il est important d'avoir une bonne alimentation ! Pour cela, tu trouveras pleins de petits tips ici qui pourront répondre à tes besoins !

Route des habitudes alimentaires

Les 7 mauvaises habitudes alimentaires que tu dois éviter !



1. Le grignotage

Très mauvais pour la santé, pour l'éviter, n'hésite pas à **prendre une collation** en milieu de matinée et en fin d'après-midi.

→ fruit / céréales / oléagineux (fruits secs)

⚠ Rend addict

⚠ Mauvais pour les dents

⚠ Déséquilibre alimentaire

⚠⚠⚠ Favorise l'apparition du diabète de type 2

2. Manger trop vite

Tu dois mâcher lentement tes aliments afin de faire durer le plaisir de manger. **Prendre le temps de mastiquer**, t'aide à mieux digérer et à être plus rapidement rassasié.e.

⚠ Insatiabilité et consommation excessive de denrées alimentaires



5. Se restreindre

Il ne sert à rien de se restreindre trop strictement, il suffit de faire attention à ce que tu manges. Garde une consommation de fruits et légumes régulière, et mange en fonction des saisons.

⚠ Frustration

⚠ Se priver ne rend que plus obsédants les aliments qu'on aime ⇒ EXCÈS

⚠⚠ Carences nutritionnelles

⚠⚠⚠ Troubles psychologiques

4. Manger devant un écran

Favorise les repas avec d'autres personnes plutôt que devant ton écran car, devant ton écran, tu manges machinalement et tu ne profites pas du goût de ton repas. De plus, ton cerveau n'aura pas le temps d'enregistrer l'acte de manger.

⚠ Ne pas être rassasié.e

⚠ Digestion difficile et troubles de l'estomac

⚠⚠⚠ Augmentation du risque de prise de poids

3. Sauter les repas

Tu penses que pour perdre du poids, tu dois sauter des repas ? Bien au contraire, ton organisme a tendance à stocker si le jeûne dure trop longtemps. Je te conseille de respecter les trois repas essentiels de la journée : le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner.

⚠⚠ Fringales et plus grande consommation d'aliments



6. Manger trop gras

Pour cuisiner, tu peux utiliser des matières grasses telles que l'huile d'olive ou végétale. Elles te permettent de t'apporter plus de valeur énergétique et contribuent au bon fonctionnement de ton organisme.

⚠️⚠️⚠️ Prise de poids, cholestérol et leurs conséquences



Les médecins recommandent de boire au minimum 1,5 à 2 litres d'eau par jour.



7. Ne pas boire suffisamment d'eau

Avoir soif, c'est déjà un signe de déshydratation ! Boire de l'eau favorise l'hydratation et c'est la meilleure boisson pour éliminer les toxines de ton corps.

- ⚠️ Affectation de la concentration et la réflexion
- ⚠️⚠️ Élévation du rythme cardiaque
- ⚠️⚠️⚠️ Déshydratation

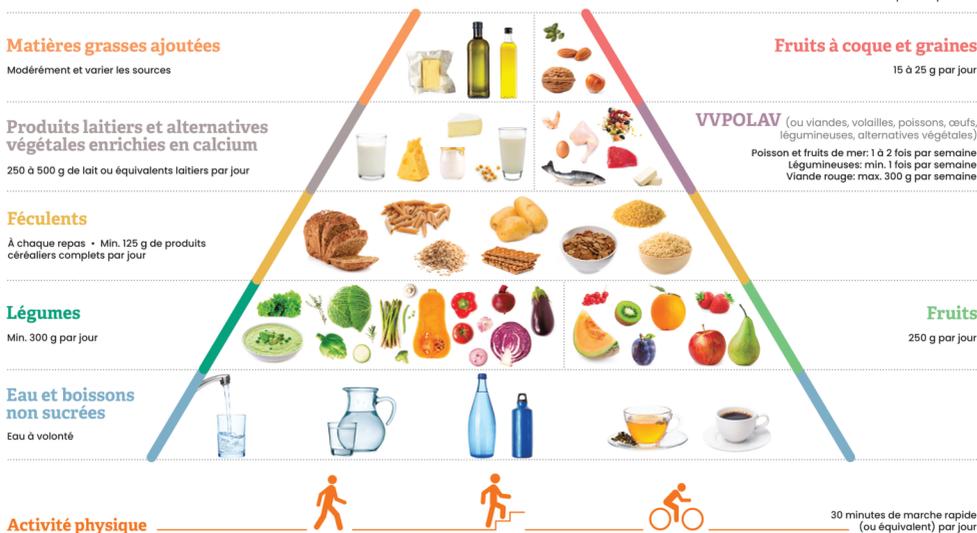
La pyramide alimentaire

Manger équilibré et durablement

Pour t'aider, utilise cette pyramide alimentaire, mise à jour en 2020 !



La Pyramide Alimentaire



Food in action : La Pyramide Alimentaire 2020 - plus équilibrée et plus durable.

Retrouve les nouvelles recommandations nutrition
sur le site Santé Publique France

www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/outils/



Les besoins nutritionnels du corps



Ton corps a besoin de certains nutriments pour être en bonne santé → "les besoins nutritionnels" pour le corps.

Les besoins nutritionnels du corps sont majoritairement comblés par l'alimentation.

Aliments → action des sucs digestifs → nutriments → assimilés par le corps à travers le sang et les muscles → ressources pour effectuer les activités du quotidien (réfléchir, marcher,...)

3 types de nutriments

1 Macronutriments

Glucides



- simples / sucres rapides
 - complexes / sucres lents
- ➔ Fournir l'énergie aux muscles / cerveau / cœur / ...



Lipides ou "gras"



- ➔ Fournir les acides gras "essentiels" qui ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme comme les oméga 3 et oméga 6.



Protéines



- Produits de provenance animale
- Céréales et légumes secs - légumineuses -

➔ Développement des muscles, réparation du corps → renouveler les cellules du corps humain



Micronutriments

2



Vitamines



Fruits et légumes / poissons gras / huiles végétales

➡ Importantes pour la structure osseuse (D), la vue (A), la protection du système immunitaire (A/C/E), ou la bonne coagulation du sang (K)



Minéraux



Potassium ++, calcium, magnésium, phosphore, fer, sodium, zinc (apportés par aliments d'origine végétale)

➡ Contraction musculaire (coeur ++) grâce au potassium ; maintien de la pression artérielle grâce au calcium



Oligo-éléments



En plus petites quantités dans le corps humain → cuivre (légumineuses et oléagineux), zinc, iode (produits de la mer), fer (viandes rouges, légumineuses),...

➡ Chaque oligo-élément a un rôle :

- Fluor → entretien des os
- Iode / zinc → rôle hormonal

3

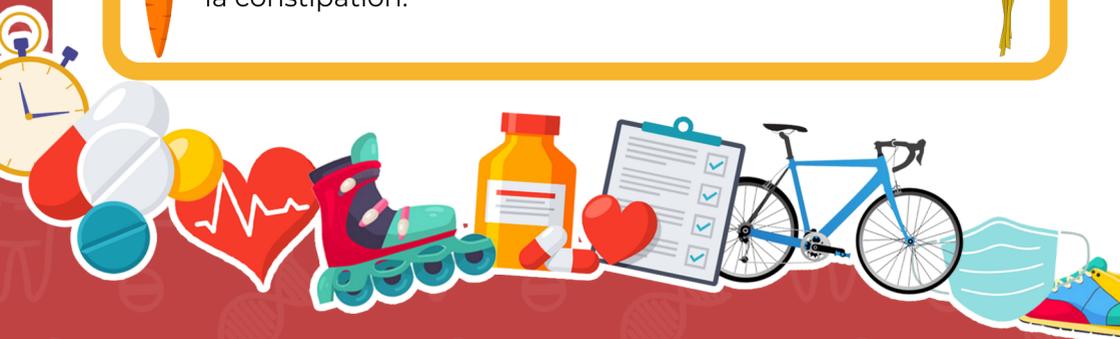
Fibres



Tous les fruits et légumes + fruits oléagineux légumineuses / céréales complètes



➡ Réguler le transit intestinal, prolonger la satiété, ralentir l'absorption des glucides ou encore prévenir de la constipation.

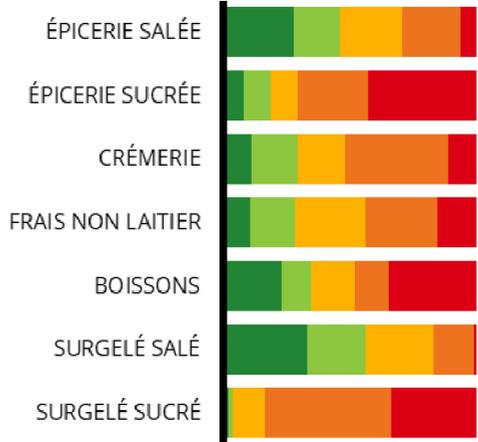
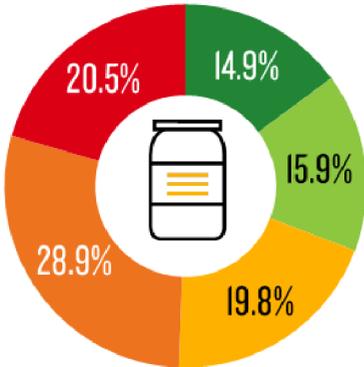


Pour t'aider à voir si ce que tu manges est bon pour ton corps d'athlète ou non, je peux te proposer ce petit schéma récapitulatif d'un nutri score.

Poids des produits alimentaires dans les ventes selon leur valeur nutritionnelle*



■ A ■ B ■ C ■ D ■ E



Poids des produits alimentaires dans les ventes selon leur valeur nutritionnelle Nielsen

Planning repas de la semaine

Pour t'aider à respecter ces petites règles, un planning de repas comme celui-là pourra t'être très utile





Favoriser

Aliments avec assez d'énergie et faciles à se digérer

- Sucres lents essentiellement
- Protéines animales ou végétales
- Lipides de qualité
- Vitamines



Eviter

- Aliments trop gras
- Légumineuses
- Viandes rouges
- Sucres rapides
- Trop manger
- Trop boire d'un coup



Pendant la séance

L'objectif est que tu apportes de l'énergie à ton corps pendant l'activité. Il faut trouver des aliments qui apportent assez d'énergie, qui se digèrent facilement et que tu peux transporter aisément !



Favoriser

- Fruits secs
- Fruits riches en glucides (bien mûrs → glucides ++)
- Eau + un petit peu de sucre



Reste bien hydraté ! N'attend pas d'avoir soif pour boire de l'eau, prend 3 gorgées toutes les 30 minutes.

Pense à prendre ta gourde !

Après la séance

Après l'effort, le réconfort !

Le repas après l'entraînement est très important, il permet à ton corps de bien récupérer.





Favoriser

- Repas équilibré
- Protéines
- Féculents
- Fruits



Pense à bien t'hydrater !



Eviter

- Alcool
- Sodas
- Fast food
- Repas préparés
- Repas trop salés



Conseils démarche durable et écoresponsable

COURSES

Dans ton sac : bocaux et sacs en tissu réutilisables → pour te servir dans les magasins en vrac.

Fais attention à la saison et achète des produits de saison et locaux.

Avant de partir : petit récap des magasins de vrac ou des marchés au lieu de partir dans les grandes surfaces, c'est le moment de faire fonctionner les producteurs locaux.

Privilégie l'achat de produits limitant les emballages ou l'utilisation de contenants réutilisables.

.....



Si tu veux savoir réellement si tes courses sont bonnes pour ta santé utilise **Open Food Facts** pour calculer la composition et l'impact écologique d'un produit.

<https://fr.openfoodfacts.org/>



CUISINE

Pense toujours à **faire un peu plus** pour avoir assez pour d'autres repas.

⚠️ Mais attention à bien conserver !

Pour ne pas passer toute ta soirée en cuisine et te perdre dans tes repas, avant chaque semaine et chaque course, **prévois tes menus** de repas pour la semaine
= pas de gaspillage.

C'est le moment de faire ressortir ta créativité en innovant dans de **nouvelles recettes**.

Un peu moins fun, mais qui est très important, pense à **faire régulièrement** ta vaisselle et ne pas utiliser de couverts ou assiettes jetables.



Il y a toujours un moment où tu n'as pas de motivation pour faire à manger ou aller faire des courses, nous avons une solution à te proposer :

J'ai la solution : "Too good to go" !

C'est une application qui te permet d'acheter des invendus de commerces à bas prix.



On n'oublie personne : que tu sois étudiant.e ou non, **les fins de mois peuvent parfois être compliquées**, mais tu ne dois pas sacrifier tes habitudes alimentaires !



C'est un projet porté par la FAGE (Fédération des Associations Générales Étudiantes) qui lutte contre la précarité étudiante. C'est une épicerie solidaire et sociale qui propose des denrées alimentaires et hygiéniques à 10% du prix du marché sous critères sociaux.

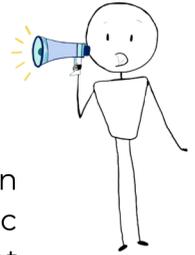


Retrouve des recettes faciles à faire sur la page instagram et le site [Manger Bouger](https://www.mangerbouger.fr).
www.mangerbouger.fr

MANGER BOUGER
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ



Activité physique



“

Comme l'alimentation, l'activité physique est un déterminant important de ta santé ! Il est donc important de savoir de quoi on parle et comment tu peux adopter un mode de vie actif en pratiquant de l'exercice physique !

”

L'activité physique, de quoi parle-t-on ?



Quand tu fais du sport, quand tu te déplaces en marchant ou en courant ou que tu réalises des activités domestiques, tu fais de l'activité physique.



Pourquoi faire de l'activité physique ?

1  Equilibre glycémique du corps  Meilleure gestion du taux de sucre  Libération du sucre  Energie 

2  Risques d'avoir une maladie cardiovasculaire
Solliciter poumons & cœur à un rythme plus important
 Meilleure circulation du sang  Apports ++
 nutriments & oxygène dans muscles  Meilleure condition +  fatigué.e +  actif.ve 

3  Production graisses abdominales  Energie
Puisse dans ressources du corps (dont graisses)  En avoir assez pour la dépenser 

+  Taux de mauvais cholestérol ;  Taux de bon cholestérol ; Maintien ou perte de poids ;  Stress et anxiété ;  Confiance en soi & bien-être 



Pour profiter de tous les bénéfices que l'activité physique peut t'apporter, il faut en faire régulièrement et assez longtemps.





Selon l'OMS : l'activité physique minimum au cours d'une semaine doit être :

- de 150 min d'activité d'endurance d'intensité soutenue,
- ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.



INTENSITÉ
LÉGÈRE

Respiration
légèrement accélérée
Capacité de parole
conversation ordinaire



INTENSITÉ
MODÉRÉE

Respiration
accélérée
Capacité de parole
phrases courtes



INTENSITÉ
ÉLEVÉE

Respiration
très rapide
Capacité de parole
phrases très courtes

Teste ta condition physique

Mais dis moi Sasha, à quoi ça sert de faire des tests ?



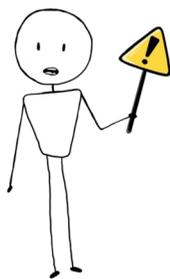
- Savoir si tu as des **précautions** particulières à prendre pour pratiquer de l'exercice physique
- Voir ton **évolution**

1er test
Début du cycle
= Test de référence

"n" test
Pendant le cycle
= A déterminer selon
durée du cycle

Test final
Fin du cycle





Attention ! Je pratique une activité physique avec précautions :

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST ESSENTIELLE POUR LA PRÉVENTION DES MALADIES CARDIAQUES, ET POUR EN DIMINUER LES CONSÉQUENCES. IL Y A DES SPORTS ADAPTÉS À TOUS LES ÂGES DE LA VIE.



LES 10 RÈGLES D'OR DU SPORTIF

(À RESPECTER QUELS QUE SOIENT VOTRE ÂGE ET VOTRE CONDITION PHYSIQUE)

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE EST ESSENTIEL POUR LA SANTÉ DE VOTRE COEUR ET DE VOS ARTÈRES.

30 MIN / JOUR

-25 À 30 %
LES RISQUES DE MORTALITÉ CARDIOVASCULAIRE. ELLE DIMINUE AUSSI LES RISQUES DE RÉCIDIVE CHEZ LES CARDIAQUES...



PRATIQUER LE SPORT DE VOTRE CHOIX

1. JE PRÉVOIS UN ÉCHAUFFEMENT ET UNE RÉCUPÉRATION DE 10 MINUTES.



2. JE RESPIRE À FOND ET JE BOIS 3 À 4 GORGÉES D'EAU TOUTES LES 30 MINUTES D'EXERCICE.



3. JE CONTRÔLE RÉGULIÈREMENT MON POULS. FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE = 220 BATTEMENTS PAR MINUTE - MON ÂGE.



4. JE M'ACCORDE DES TEMPS DE REPOS DURANT LESQUELS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE DOIT DIMINUER D'AU MOINS 30 BATTEMENTS PAR MINUTE.



5. J'ÉVITE LES ACTIVITÉS INTENSES PAR DES TEMPÉRATURES EXTÉRIEURES INFÉRIEURES À -5 °C OU SUPÉRIEURES À +30 °C, ET LORS DES PICS DE POLLUTION.





-40 ANS



OK



+40 ANS



PRIVILÉGIEZ LES SPORTS D'ENDURANCE QUI VOUS PERMETTENT DE PRATIQUER DURANT 30 À 60 MINUTES UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE PROGRESSIVE, SANS ESSOUFFLEMENT NI FATIGUE MUSCULAIRE EXCESSIVE.

6. JE NE FUME PAS, EN TOUT CAS JAMAIS DANS LES 2 HEURES QUI PRÉCÈDENT OU SUIVENT MON ACTIVITÉ SPORTIVE.



7. JE NE CONSOMME JAMAIS DE SUBSTANCE DOPANTE ET J'ÉVITE L'AUTOMÉDICATION.



8. JE NE FAIS PAS DE SPORT SI J'AI DE LA FIÈVRE, NI DANS LES 8 JOURS QUI SUIVENT UN ÉPISODE GRIPPAL (FIÈVRE + COURBATURES).



9. JE SIGNALÈ À MON MÉDECIN TOUTE DOULEUR DANS LA POITRINE OU ESSOUFFLEMENT ANORMAL, TOUTE PALPITATION CARDIAQUE ET TOUT MALAISE SURVENANT À L'EFFORT OU JUSTE APRÈS L'EFFORT.

10. JE PRATIQUE UN BILAN MÉDICAL ET UN EXAMEN D'EFFORT AVANT DE REPRENDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE SI J'AI PLUS DE 45 ANS POUR LES HOMMES ET 50 ANS POUR LES FEMMES.



www.fedecardio.org

Les 10 règles d'or du sportif, Fédération Française de Cardiologie

Pour tester quoi ?



Endurance : Test de Ruffier



Force : Test de la chaise / Test de la planche / Test des dips



Équilibre : Test de station unipodale



Souplesse : Test des épaules / Test du rachis





Tu retrouveras la description des tests et une grille pour noter tes résultats de test en annexe.

Avant de commencer les tests, fais un léger échauffement articulaire et musculaire.

Un bon échauffement



L'échauffement permet d'augmenter ta température corporelle, rendre tes muscles plus performants pour produire un maximum d'effort et prévenir des blessures musculaires, articulaires ou tendineuses.

Mobilisation de chaque articulation Gauche et droite x 10 répétitions	Cou	
	Épaules	
	Coudes	
	Poignets	



Mobilisation de
chaque
articulation

Gauche et droite

x 10 répétitions

Dos



Bassin



Genoux

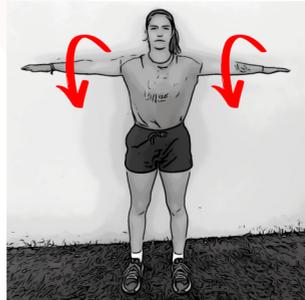


Chevilles



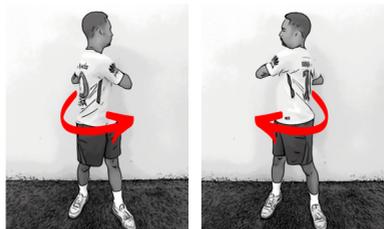
Faire des petits
cercles puis
augmenter de
manière
progressive la
grandeur des
cercles

x20 répétitions



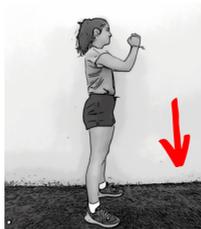
Rotations du
bassin avec les
bras

x10 répétitions



Squats

x10 répétitions



Jumping jack

x20 répétitions



45" gainage
planche
+ 5 pompes

x3 répétitions



Montées de
genoux

x20 répétitions



Si tu ne te sens pas assez échauffé (peu de sueur et léger essoufflement), fait le circuit une 2ème fois !



Le circuit training



- Plusieurs exercices successifs avec des répétitions de mouvements
- Un nombre de **séries** déterminé
- Renforcement musculaire, cardio
- **Alternance** entre haut du corps et bas du corps
- **Adaptable** pour tout niveau !

Exercice Timer t'aidera à programmer tes exercices.
Allez hop ! Au boulot !



Comment construire ton programme ?

Pour un circuit training le plus simple est que tu suives ta boucle d'exercices :

1. Choisis **combien d'exercices** tu veux mettre en place dans une série.
2. Choisis une **durée** OU un **nombre de répétitions** pour chaque exercice.
3. Détermine le **nombre de séries** que tu veux effectuer.
4. Fixe la **durée du repos** après chaque exercice.

Pour t'aider à comprendre, on t'a fait un exemple avec un outil que tu retrouveras à la fin du guide



CIRCUIT TRAINING

Exercice 1

POMPES

1
45"

Exercice 2

SQUATS

2
20"



Exercice 4

FENTES

4
19'

3
1'

Exercice 3

BICEPS

Nombre de tours

4

1 : Temps de travail / exercice
2 : Temps de repos entre chaque exercice
3 : Temps de repos entre chaque tour
4 : Temps total du circuit



Répertoire d'exercices



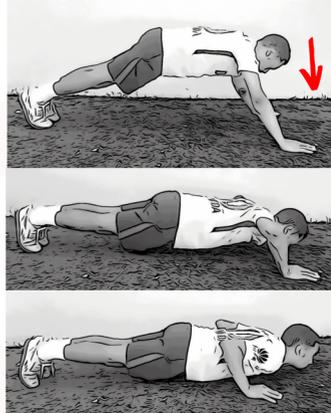
HAUT DU CORPS

Pompes

Pousser sur les bras pour élever votre corps avec un alignement genoux, hanches et épaules.

Simplification : Faire les pompe sur les genoux.

Complexification : Faire les pompe avec les pieds sur une chaise

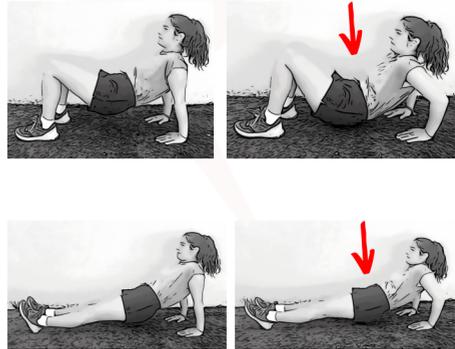


Dips

Pieds et mains au sol, dos vers le sol. Genoux, hanches et épaules alignés et bras tendus. Fléchir les coudes pour s'abaisser vers le sol et remonter en tendant les bras de nouveau.

Simplification : Genoux à 90°.

Complexification : Jambes tendues, talons au sol.



Crunchs

Flexions du tronc. Bras croisés au niveau du torse. Lever légèrement le torse du sol puis redescendre au sol. Expirer lors de la montée et inspirer lors de la descente.

Simplification : Poser ses pieds sur une chaise pour maintenir les jambes en haut.

Complexification : Rapprocher ses genoux de son torse (mouvement inverse de l'exercice de base).

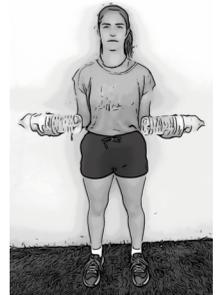


Biceps

Debout, bras le long du corps, une bouteille d'eau dans chaque main à hauteur de hanche. Amener les mains au niveau des épaules sans bouger les coudes, puis redescendre au niveau des hanches.

Simplification : S'asseoir sur une chaise et faire le même exercice.

Complexification : Prendre des bouteilles plus grande pour faire des poids plus lourds (2L).



Superman

Sur le ventre, décoller les épaules et les cuisses du sol simultanément avec les bras et les jambes tendues.

Simplification : Décoller les épaules du sol sans tendre les bras.

Complexification : Ajouter 2 poids dans chaque main (ex: bouteille d'eau).



BAS DU CORPS



Squats

Départ debout puis se baisser comme si on voulait s'asseoir sur une chaise, essayer de garder le dos droit et ne pas mettre les fesses trop en arrière.

Simplification : S'aider d'une chaise.

Complexification : Sauter pendant la phase de remontée.

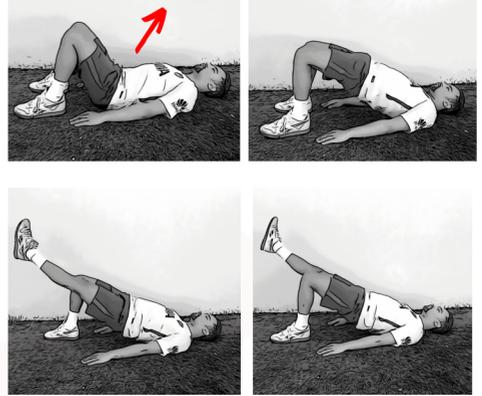


Pont

Lever le bassin en forçant sur les fessiers pour aligner les genoux, les hanches et les épaules, le tout sur une jambe d'appui.

Simplification : Faire l'exercice avec les deux pieds au sol.

Complexification : Faire l'exercice sur une jambe en rajoutant un poids au niveau des hanches.



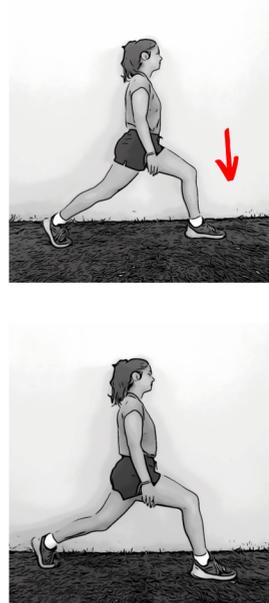
Fente avant

Pieds largeur d'épaules et parallèles, un pied en avant et un pied en arrière. S'abaisser verticalement en gardant le dos droit, angle de la jambe avant à 90° et le genou ne doit pas dépasser le pied.

Lever les bras en descendant, puis remonter. Penser à alterner les jambes.

Simplification : Mains sur les hanches ou s'aider avec une chaise.

Complexification : Poids dans les mains ou fentes sautées (alterner les jambes à chaque fois).

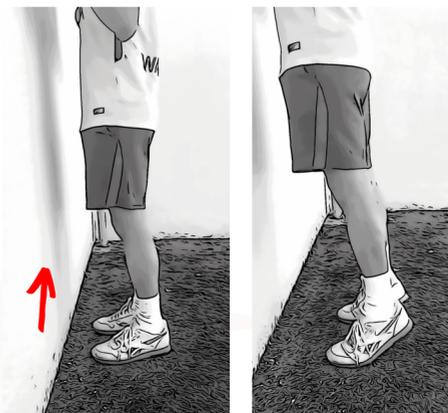


Renforcement des mollets

Pieds largeur d'épaule et parallèles, monter sur la pointe des pieds et contracter les mollets pour se grandir le plus possible.

Simplification : Faire l'exercice en se tenant au mur.

Complexification : Faire l'exercice en surélevant les pointes des pieds (avec une pile de livres ou une marche d'escalier). Ou faire l'exercice sur une jambe et alterner.

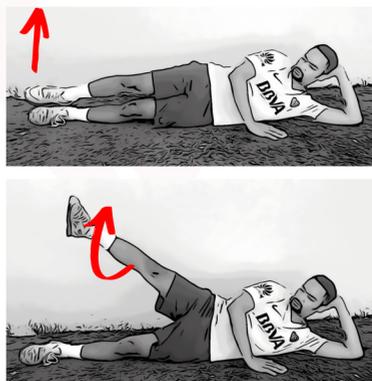


Abduction de hanche

Allongé.e sur le côté, tendre une jambe et faire des petits cercles, en mettant son pied en extension.

Simplification : Lever sa jambe tendue sur le côté.

Complexification : Faire l'alphabet avec la jambe tendue.





GAINAGE



Planche

Aligner les épaules les fesses et les talons, rester statique sur les coudes et les pointes de pieds.

Simplification : Poser les genoux au sol en gardant l'alignement genoux, fesses, épaules.

Complexification : Planche latérale, garder un alignement épaule, hanche, pied. Ne surtout pas créer un creux.

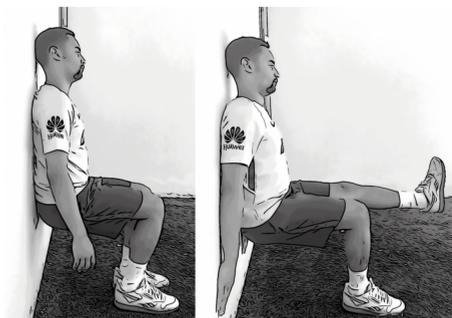


Chaise

Tenir contre un mur avec les genoux à 90°, les bras croisés.

Simplification : Se tenir avec les main contre le mur.

Complexification : Tendre une jambe et reposer.





CARDIO

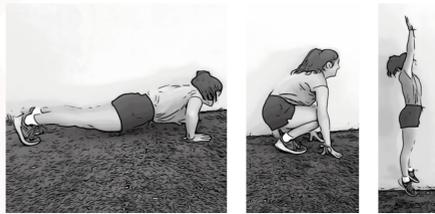
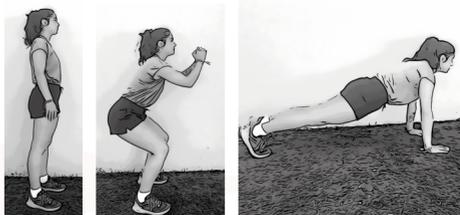


Burpees

Départ debout puis position squat puis planche et remonter en sautant.

Simplification : Décomposer les différents mouvements et prendre son temps.

Complexification : Faire une pompe après la planche avant de remonter.



Jumping jack

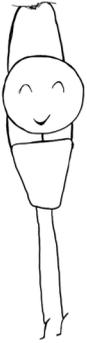
Debout, bras le long du corps et jambes resserrées puis écarter les jambes et les bras en sautant (les bras montent au dessus de la tête).

Simplification : Talons-fesses au lieu de sauter.

Complexification : Poids dans chaque main (ex: bouteille d'eau, haltère).



Étirements



Mais dis moi Sasha, pourquoi on doit s'étirer après tous ces exercices ?



Mobilité articulaire



Longueur et capacité d'allongement des muscles



Souplesse + détente + récupération + prévention des blessures + ralentissement du vieillissement musculaire et ligamentaire du corps



2 types d'étirements

PASSIFS

Les plus connus et les plus utilisés
En position statique

ACTIFS

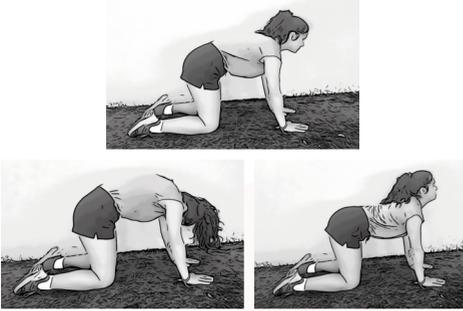
Mobilisation dynamique

Retrouve des étirements simples à faire chez soi et sans matériel à la page suivante !

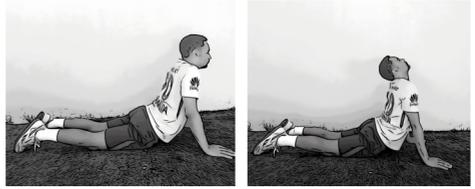


HAUT DU CORPS

Dos rond - dos creux



Extension du buste (cobra)



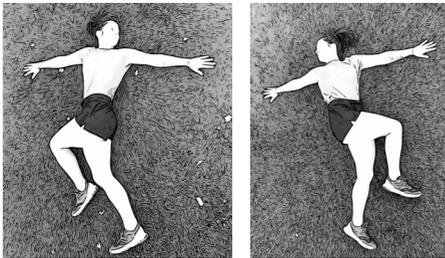
Posture de l'enfant



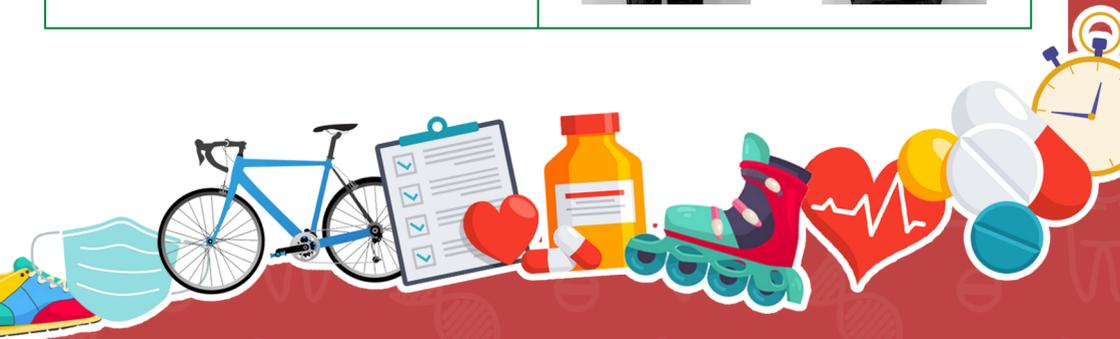
Étirement des pectoraux



Torsion colonne vertébrale



Étirement des triceps



BAS DU CORPS

Étirement des fessiers



Écartement des adducteurs



Étirement des quadriceps



Étirement des psoas



Étirement des ischio-jambiers



Étirement des mollets



Ressources



"Les bienfaits de la routine", BeeOrganisee, [mis à jour le 08/06/2022].

"Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité", Organisation Mondiale de la Santé, [mis à jour en 2020].

"Manque d'activité physique et excès de sédentarité : une priorité de santé publique", ANSES, [mis à jour le 15/02/2022].

"Morning routine : Le guide pratique pour créer votre routine matinale", Everlaab.

"7 mauvaises habitudes alimentaires à éviter", CalculerSonIMC.

"La Pyramide Alimentaire 2020: plus équilibrée et plus durable", Food in action, [mis à jour en 2020].

"Nutrition et activité physique", Santé Publique France, [mis à jour le 29/07/2022].

"Les besoins nutritionnels du corps : quelles sont les différentes sources d'apports énergétiques ?", Malakoff Humanis, [mis à jour le 20/05/2018].

"Recettes en 2-2", Manger Bouger.

"Que manger avant un match ? (au cours du dernier repas)", Préparation Physique Football, [mis à jour en 2021].

"Quoi manger avant un match de football ?", Prépa physique.

"AGORAé : des épiceries solidaires en milieu étudiant", FAGE

"Une question d'intensité!", Marise Tétreault, OPIQ, [2016].

"Les 10 règles d'or du sportif", Fédération Française de Cardiologie, [mis à jour le 21/05/2021].

"Exercice de la chaise ou le test de la chaise", HexFit.

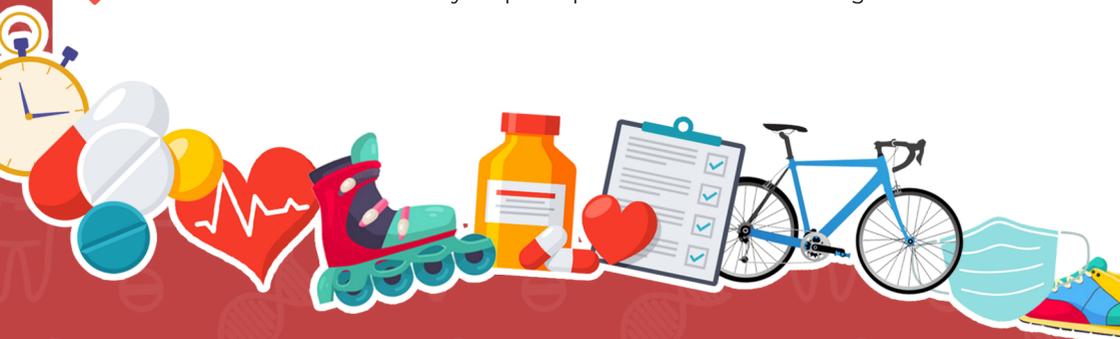
"Exercices et tests de souplesse de vos épaules", Lepape Info, [14/11/2017].

◆ "Tests de Tinetti et de Mathias (équilibre)", Neuromédia, [30/03/2019].



"Famille Zéro Déchets, Ze Guide", Jérémie PICHON et Bénédicte MORET, [2016].

◆ Cours de STAPS des étudiants ayant participé à la contribution de ce guide.



ANNEXES



Description des tests - comment les réaliser -

Il s'agit de **mesurer la fréquence cardiaque** à trois moments importants de l'adaptation du cœur :

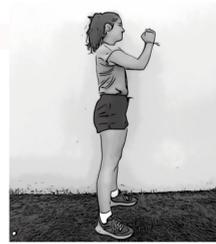
- **Au repos**, on prend la précaution de maintenir au moins quelques minutes de relaxation et de détente pour retrouver une fréquence cardiaque véritablement de repos. Rester allongé pendant ce temps.
- **Immédiatement après l'exercice** dit de Ruffier-Dickson

Pour l'effort demandé, il consiste à effectuer 30 flexions de jambes en 45 sec à rythme régulier.

- **Après une minute** de repos post exercice.

→ Pour calculer ta fréquence cardiaque, tu peux le faire soit en mesurant toi-même, soit en utilisant une application mobile telle que "Moniteur de fréquence cardiaque", il te suffira de coller ton index sur ton appareil photo.

Test de Ruffier



Test de la chaise



Ce test permet d'évaluer la tonicité des cuisses ainsi que la force des membres inférieurs.

Réalisation : dos contre le mur, pieds écartés à 20 centimètres puis fléchir les jambes en éloignant les pieds (90 degrés entre tronc et cuisses). Il faut tenir le plus longtemps possible dans cette position.

→ Résultat / référence



	HOMMES & FEMMES		
Insuffisant	Moyen	Entraîné	Age
Moins de 1'50"	De 1'50" à 1'59"	2'00" et plus	18 à 29
Moins de 1'39"	De 1'40" à 1'49"	1'50" et plus	30 à 39
Moins de 1'26"	De 1'26" à 1'35"	1'36" et plus	40 à 49
Moins de 1'04"	De 1'04" à 1'11"	1'12" et plus	50 et plus

La réalisation de ce test est assez simple et permet d'évaluer la tonicité musculaire du tronc et son gainage vertical. On peut la résumer en 6 étapes :

- 1- Être en appui stable sur les pointes des pieds et sur les avant-bras ;
- 2- Tendre les jambes ;
- 3- Avoir le regard orienté vers le sol en gardant la tête dans le prolongement du buste dans flexion ni extension au niveau de la nuque ;
- 4- Rentrer le ventre au niveau du nombril ;
- 5- Garder le tronc droit et ne pas pointer les fesses vers le haut ;

6- Avoir un appui actif sur les coudes en exerçant une forte pression vers le bas en utilisant toute la surface des avant-bras et en arrondissant le dos au niveau des omoplates.

Si tu le souhaites, il est possible d'utiliser un tapis pour la réalisation de ce test.

→ L'objectif de ce test physique est de tenir la planche le plus longtemps possible sans tomber.

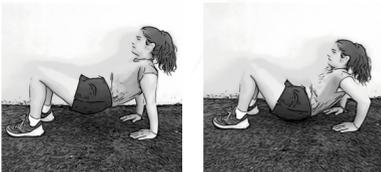
Test de la planche



Test des dips

Effectuer le plus de dips en 1 minutes.

- condition physique à augmenter : moins de 20 répétitions
- condition physique en progression : de 21 à 30 répétitions
- condition physique à maintenir : plus de 30 répétitions



Equilibre sur 1 pied.

Pour ce test il faut tenir debout sur un pied en pliant et levant si possible le genou opposé. Une fois la position réalisée, il faut maintenant tenir le plus longtemps possible en se chronométrant.

→ Si le temps est de + de 5 secondes, alors on dit que l'équilibre est considéré.

Test d'équilibre station unipodal



Test de souplesse des épaules



Le but du test est de venir toucher ou attraper ses mains derrière le dos.

- Passe une main par-dessus l'épaule,
- Fais la glisser dans ton dos, quasiment dans l'axe de la colonne vertébrale ;
- Fais passer la seconde main mais cette fois-ci par-dessous l'épaule.
- Note pour une épaule, puis fais la seconde

→ Résultats et interprétation du test :

Les mains se touchent paumes contre paumes *Formidable*

Les mains se chevauchent *Très bien*

Les mains se touchent *Pas mal mais moyen*

Les mains sont écartées de moins de 5 cm *Insuffisant*

Les mains sont écartées de plus de 5 cm *Très faible*

Équipement nécessaire : un mètre et une surface plane.

On utilise le repère des pieds en étant 0cm

- Assieds toi avec les jambes tendues au niveau des genoux, la distance entre les pieds est entre 10-14 cm.
- Mets tes mains ensemble sur le sol. Sans plier les genoux, avance les bras le plus loin possible.
- Maintiens cette position pendant 3 secondes.
- Note le résultat en cm : le résultat est positif si le bout des doigts dépasse les pieds et négatif s'ils sont avant le bout des pieds

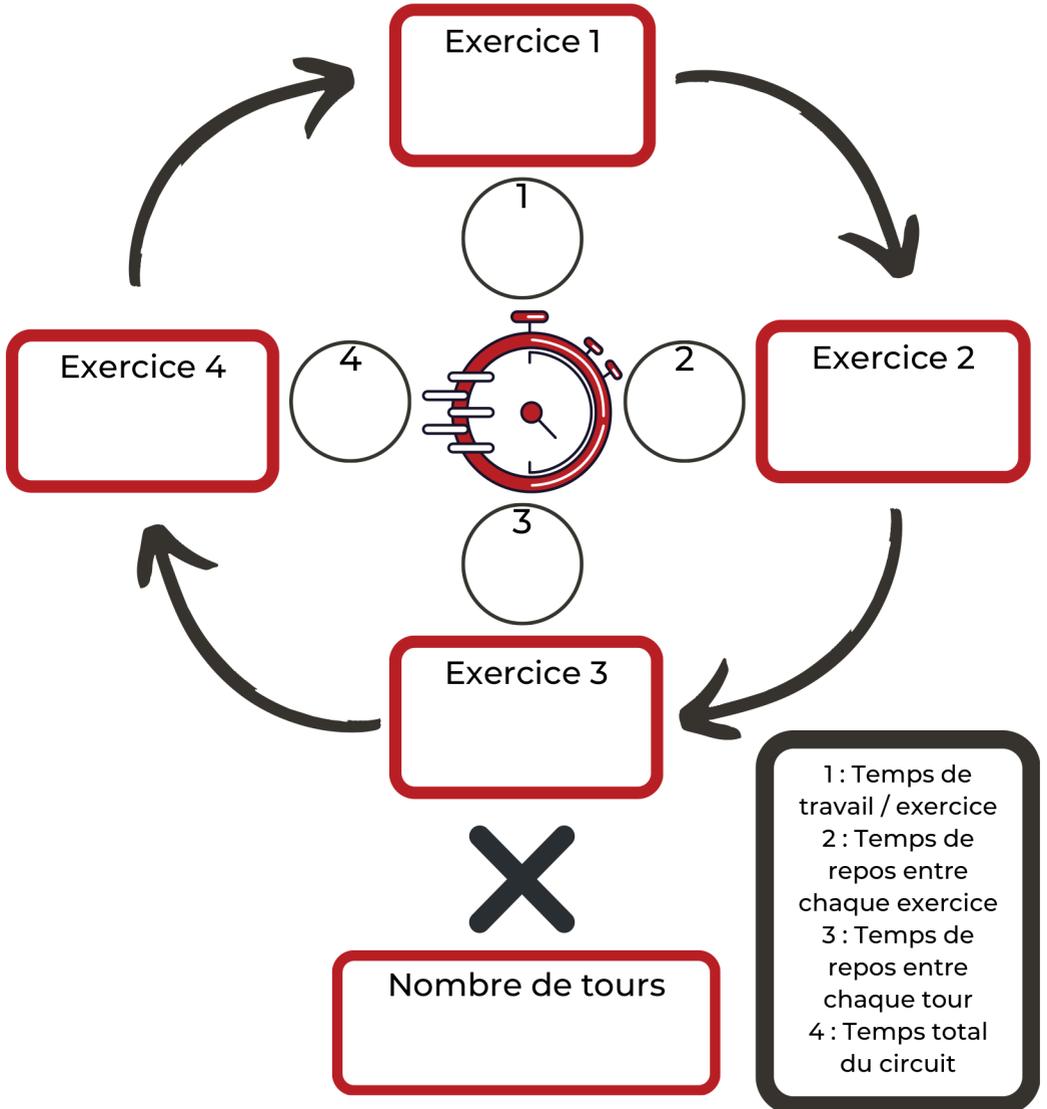
Test de souplesse du rachis



Résultats des tests

		Résultats				
Capacité Testée	Test	Initial	3 mois	6 mois	1 an	2 ans
Endurance / Cardio		Fréquence cardiaque (bpm)				
	Ruffier					
Force		Temps (sec)				
	Chaise					
	Planche					
		Nombre de répétitions				
	Dips					
Equilibre		Temps (sec)				
	Unipodal					
Souplesse		Indicateur (formidable, très bien, moyen, insuffisant, très faible)				
	Epaules					
		Distance (cm)				
	Rachis					

CIRCUIT TRAINING



OCTOBRE 2022



Ce guide te permettra à toi, étudiant.e, de contribuer à ton bien-être physique, mental et social grâce à des conseils et outils simples à adopter au quotidien.

Le GPS te guidera vers un mode de vie plus sain, une alimentation équilibrée et durable et un comportement actif avec une activité physique régulière !



**Conçu par
les membres de la Commission Permanente
Activité Physique Adaptée et Santé
(2020-2021 / 2021-2022)**



AFFAIRES.SANTE@ANESTAPS.ORG