

# Gestion de l'effort

*formation interne*

Risques /Symptômes significatifs	Causes
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Malaise Cardiaque</li><li>✓ Une douleur dans la poitrine, des palpitations, des sensations de vertige, de malaise imposent un arrêt immédiat et, plus tard, une consultation chez son médecin</li><li>✓ Fatigue anormale</li><li>✓ Crampes</li><li>✓ Articulations douloureuses</li><li>✓ Courbatures</li></ul>	Effort trop intense Et/ou Effort trop long
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Chute</li></ul>	Excès de fatigue

Chaque participant est responsable de s'assurer – si nécessaire auprès de son médecin - qu'il est apte à pratiquer les efforts demandés par l'activité proposée. Ce document ne tient pas compte des cas soumis à des restrictions médicales.



## Activité physique

*Le manque d'activité physique constitue le principal facteur de risque influençable en ce qui concerne les maladies coronariennes, première cause de décès en Suisse. Il est prouvé l'exercice physique régulier diminue le risque de souffrir d'une maladie cardio-vasculaire.*

## Bouger plus est un gage de meilleure santé

Le mouvement est un besoin fondamental du corps humain. Pourtant, l'exercice physique régulier est une condition essentielle de la santé :

- il diminue le risque de souffrir d'une maladie cardio-vasculaire, du diabète, du cancer du côlon, de l'ostéoporose ou de calculs biliaires.
- diminue le facteur de risque influençable en ce qui concerne les maladies coronariennes, première cause de décès en Suisse.
- très favorable sur le moral et la santé psychique.
- chez les personnes âgées, elle contribue à maintenir la force et avec elle l'autonomie physique.

Source : *Fondation suisse de cardiologie*

<https://www.swissheart.ch/fr/prevention/une-vie-saine/activite-physique.html>



## **La fondation suisse de cardiologie recommande**

Dans l'idéal, **30 minutes d'activité physique quotidienne** d'intensité moyenne, **mais au moins 2 1/2 heures par semaine.**

*Ou*

**au moins 1 1/4 heures d'activité sportive d'intensité élevée par semaine**

Il faut savoir que dix minutes de sport d'intensité élevée apportent les mêmes bienfaits à la santé que vingt minutes d'activité d'intensité moyenne.

## **Et moi ?**

### **Activités physiques recommandables pour les patient-e-s cardio-vasculaires**

Les sports de résistance sont particulièrement indiqués pour le cœur et les vaisseaux, car ce sont ceux qui procurent une contraction et une détente musculaire en rythme. Si vous étiez jusqu'ici non sportif et que vous souhaitez commencer un entraînement, il serait judicieux de tester d'abord vos capacités avec votre médecin. Ce point est particulièrement important si vous souffrez d'une maladie cardio-vasculaire.

*Source : Fondation suisse de cardiologie*

*<https://www.swissheart.ch/fr/prevention/une-vie-saine/activite-physique.html>*



## Autres recommandations

- ✓ Accomplis une partie de ton trajet jusqu'à destination à pied ou en vélo
  - ✓ Utilise les escaliers plutôt que l'escalator ou l'ascenseur
  - ✓ Fais du jardinage ou des travaux ménagers, on est vite en sueur aussi
  - ✓ Utilise toutes les opportunités pour une promenade ou un entraînement sportif
  - ✓ Ne reste pas trop longtemps immobile, prends régulièrement du temps pour t'étirer et faire quelques pas.
- ✓ **Et moi ?**

*Source : Fondation suisse de cardiologie*

<https://www.swissheart.ch/fr/prevention/une-vie-saine/activite-physique.html>



## Les Trotteurs de la Printze

Sur 27 sorties d'été

52 % des participants ont réalisé 50% des marches

Dont

26 % plus de 75 % des marches

2 personnes ont réalisé les 27 marches

4 personnes ont réalisé 26 marches

6 personnes ont réalisé 25 marches

**Et moi ?**



Suis-je capable de faire le parcours proposé ?

Tenir compte des aspects suivants pour évaluer mon aptitude

- Je fais régulièrement ce genre d'effort oui/non
- Je n'ai pas eu d'interruption prolongée de l'exercice oui/non
- Je reviens d'une maladie oui/non
- Je connais bien mes capacités oui/non
- J'ai fait des courses similaires oui/non

- Comparaison entre des courses proposées et réalisées

	alt max	km	m+	m-	temps
<b>2017 Cab Aig. Rouges</b>	<b>2829</b>	<b>13</b>	<b>1034</b>	<b>1034</b>	<b>5h18</b>
2016 Lac de Tanay	1490	14.8	796	796	4h57
<b>2017 Cab. De la Tsa</b>	<b>2601</b>	<b>6</b>	<b>685</b>	<b>685</b>	<b>3h00</b>
2017 Joilival	2067	8.4	683	683	3h24
<b>2017 Lac Bleu</b>	<b>2103</b>	<b>5</b>	<b>351</b>	<b>351</b>	<b>1h57</b>
2016 ???					



## Intensité de l'effort

Fcardio %		Effort	Essoufflement	Test de la parole	Remarques
90 - 100	Zone anaérobie	Maximum	Intense	Je ne peu pratiquement plus m'exprimer	<b>Zone réservée aux sportifs entraînés</b>
80 - 90		Difficile			
70 - 80	Zone aérobie	Modéré	soutenu mais régulier	Conversation hachée	Lors d'une montée, sortir un moment de sa zone de confort permet d'améliorer la performance cardiovasculaire
60 - 70		Léger	Léger	Je suis capable de converser	Marche rapide au plat ou lente en montée
50 - 60		Très léger	Rien de perceptible	Je suis capable de chanter	Marche douce au plat

	100%	90	80	70	60	50
Age	220	198	176	154	132	110
50	170	153	136	119	102	85
55	165	149	132	116	99	83
60	160	144	128	112	96	80
65	155	140	124	109	93	78
70	150	135	120	105	90	75
75	145	131	116	102	87	73
80	140	126	112	98	84	70
85	135	122	108	95	81	68

La randonnée pédestre, activité régulière et prolongée, d'intensité modérée, est un exercice physique qui entretient voire améliore le transport de l'oxygène vers tous les organes de notre corps.

**L'essoufflement** apparaît au delà d'une certaine intensité d'effort, témoignant d'une vitesse de marche excessive ou d'un degré de pente trop élevé. Cet essoufflement s'accompagne d'un déficit d'oxygénation. L'accumulation d'acide lactique fait naître des douleurs ou des crampes sur les groupes musculaires sollicités par la marche. **C'est la perception d'un souffle régulier, qui règle la vitesse de la marche.**

Source : <http://www.mdem.org/france/DT1344344041/page/Coeur-et-respiration.html>

**Et moi ?**



## Suis-je dans le bon rythme ?

Je vais trop vite si :

- ✓ je n'arrive plus à m'exprimer
- ✓ je ne suis plus capable d'accélérer
- ✓ je ne suis pas capable de tenir ce rythme une heure encore
- ✓ J'ai besoin de m'arrêter pour reprendre mon souffle

## Recommandations

Ne pas partir trop vite

Ne pas se laisser entrainer (aspirer) par les autres

Ne pas transporter de choses inutiles – poids du sac

.....

**Et moi ?**

