**ENTRAÎNER L’ENDURANCE CARDIOVASCULAIRE, LA VIGUEUR MUSCULAIRE ET LA FLEXIBILITÉ DE FAÇON EFFICACE,**

**EN RESPECTANT LES PRINCIPES DE SURCHARGE ET PROGRESSION ET, PRESCRIPTION**

**D’ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR EN RETIRER DES BIENFAITS SUR LA SANTÉ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Déterminants**  **Paramètres** | **Endurance**  **cardiovasculaire** | **Vigueur musculaire** | **Flexibilité** | **Activité physique**  **pour en retirer des bienfaits sur la santé** |
| **Fréquence** | \* **Minimale** : 3x/semaine  \* **Optimale** : 4-5 fois/semaine | \* **maintien des qualités musculaire** : 1x/semaine  \* **amélioration des qualités musculaires** : 2 à 6/semaine | \* 3x et plus/semaine | \* Tous les jours |
| **Durée** | \* **Minimale** : 20 min./séances  \* **Optimale** : + de 30 min./séance | \* + de 40 minutes/séance | \* ~10 minutes après les  séances d’entraînement  \* 3 séries de 20-40  secondes/mouvement | \* **Bienfaits minimum**  (30 min./jour)  \* **Bienfaits maximum**  (60 min./jour) |
| **Intensité** | \* **Faible condition physique**  65-75% de la FC max    \* **Moyennement en forme**  75-85% de la FC max    \* **En forme ou très en forme**  85-90% de la FC max | **\* Force** : 1-5 répétitions  **\* Hypertrophie** : 6-12  répétitions  **\* Endurance**: 13 répétitions  et plus  \*\*\* ajuster la charge en fonction du # de répétitions | \* Jusqu’à la sensation d’un inconfort | \* Modérée à  Élevée  *(durant l’activité, la conversation avec un partenaire est moyennement difficile ou difficile)* |
| **Autres** | Pour chaque phase d’entraînement, respecter les principes de l’entraînement : Spécificité, Individualité, Progression/surcharge, Maintien *(À vos marques, prêts, santé, p.181 à 183)*. | | |  |

**Source : Chevalier R. et Fournier S. *À vos marques, prêts, santé, 2010.***