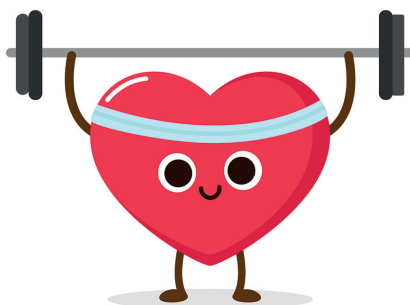
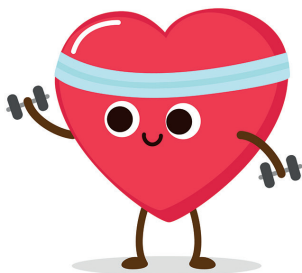




PARCOURS

PATIENTS



*Continuer à pratiquer
de l'Activité Physique
après ma réadaptation
cardiaque*

MON LIVRET D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Service de réadaptation
cardiaque



Hopital Arnaud De Villeneuve



Ce livret a été conçu pour vous accompagner dans votre pratique d'activité physique et vous encourager à poursuivre vos efforts pour garder votre cœur en forme.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Définition

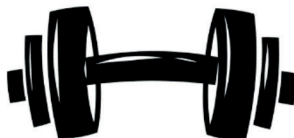
L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), définit l'activité physique comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos ».

Elle se caractérise par sa durée, son intensité, sa fréquence et le type de pratique. L'activité physique ne se résume pas au sport : elle comprend aussi déplacements, activités domestiques, loisirs ou encore travail.

Recommandations

Les organisations de santé recommandent la pratique régulière d'une activité physique adaptée à l'âge, à la condition physique et à l'état de santé. Ces recommandations incluent à la fois :

- 150 à 300 minutes d'activité cardiovasculaire réparties sur la semaine à une intensité modérée (marche, vélo, natation, etc.) ;
- 2 à 3 séances de renforcement musculaire par semaine ;
- Des exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire ;
- Des exercices d'équilibre pour les personnes âgées.



Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité (2020)

Recommandations de la société européenne de cardiologie (2024)

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Qu'est-ce que c'est ?

Le renforcement musculaire désigne l'ensemble des techniques visant à améliorer la force musculaire et ses différentes composantes. Il permet également d'agir sur la prise de masse musculaire, la vitesse et la puissance, l'endurance musculaire, l'explosivité et la coordination.

Pourquoi pratiquer du renforcement musculaire ?

Le renforcement musculaire est recommandé à tout âge, il permet de :

- Prévenir les douleurs et blessures (articulaires, lombaires, etc.),
- Améliorer la posture et l'équilibre,
- Renforcer les muscles essentiels à la vie quotidienne, et maintenir son autonomie,
- Soutenir la santé osseuse,
- Améliorer la qualité de vie et le bien-être général.

Combiné à une activité d'endurance, il contribue efficacement à la prévention des maladies chroniques et au vieillissement en bonne santé.

Conditions de sécurité à respecter



Avant chaque séance, veillez à :

- Préparer votre environnement : espace dégagé, matériel à portée de main, chaise stable et mur pour vous appuyer.
- Adapter la séance à votre forme du jour : en cas de douleur inhabituelle, arrêtez l'exercice.
- Respirer naturellement (ne bloquez pas votre respiration pendant l'effort).
- Vous hydrater régulièrement.



Matériel nécessaire

Avant de commencer votre séance, préparez votre matériel :

- Un **tapis** ;
- Une **chaise stable** et un **mur** ;
- Des **haltères** ou **bouteilles d'eau** (25 cL, 50 cL, 1 L, etc.) ;
- Un **élastique** ;
- Une **bouteille d'eau** pour vous hydrater.

Composition d'une séance

Une séance de renforcement musculaire se compose de **trois parties** :

1. Échauffement

- **Articulaire** : mobiliser toutes les articulations, de la tête aux pieds.
- **Cardio** : activer progressivement la circulation et la respiration.

2. Corps de séance

- Exercices ciblant différents **muscles** ou **groupes musculaires** :
 - **2 à 3 exercices** pour le **haut du corps** ;
 - **2 à 3 exercices** pour le **bas du corps** ;
 - **1 à 2 exercices** pour le **tronc**.
- Réalisés sous forme de **répétitions/séries** :
 - 2 à 3 séries (tours) de 8 à 15 répétitions.

3. Étirements et retour au calme

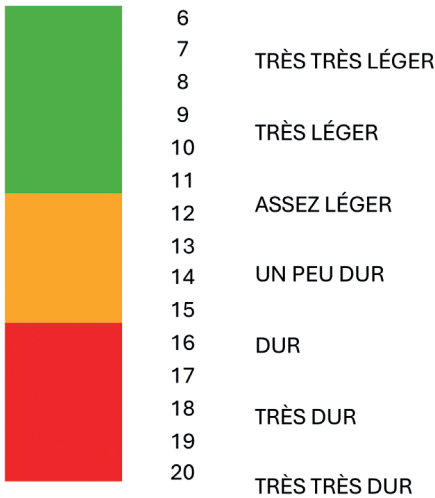
- Étirements doux des muscles sollicités.
- Respiration lente et relâchée pour favoriser la récupération.

Intensité de l'effort

Pendant vos séances, appuyez-vous sur l'échelle de Borg pour évaluer votre ressenti d'effort. Le ressenti d'effort doit être plus léger sur l'échauffement et les étirements. À l'inverse, l'effort doit être plus intense lors des exercices.

Échauffement	Très léger	9–11 / 20
Corps de séance	Un peu dur	12–15 / 20
Étirements	Très léger	9–11 / 20

Echelle de Borg : perception de l'effort



Comment augmenter progressivement l'intensité ?

Les dernières répétitions de vos exercices doivent vous sembler plus difficiles, plus exigeantes musculairement, c'est normal ! Si l'exercice devient trop facile, augmenter progressivement la difficulté :

1. En jouant sur le nombre de répétitions ou la durée

- Commencez par 8 répétitions par exercice.
- Augmentez progressivement jusqu'à 15 répétitions.

2. En augmentant la charge utilisée

- Lorsque 15 répétitions deviennent faciles, augmentez légèrement la charge.
- Revenez à 8 répétitions avec cette nouvelle charge, puis progressez à nouveau.

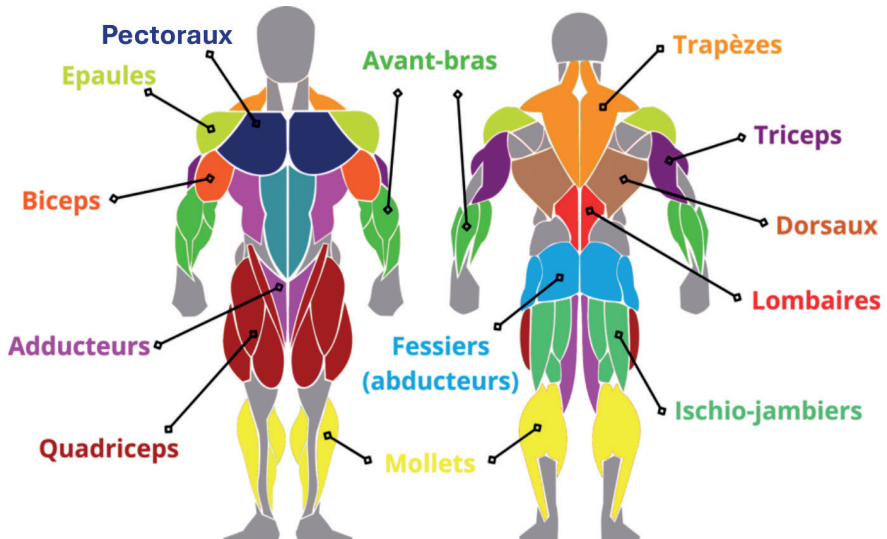
Objectif : trouver le bon équilibre entre progression et sécurité.



LES GROUPES MUSCULAIRES

Schéma des principaux groupes musculaires

Le schéma ci-dessous vous montre les principaux groupes musculaires du corps. Il a pour but de vous aider à visualiser les zones sollicitées pendant vos exercices et à mieux comprendre les étirements associés.





Lorsque vous réalisez un mouvement :

- Concentrez-vous sur la zone colorée correspondante à la zone musculaire qui travaille.
- Essayez de ressentir la contraction pendant l'effort, puis la détente lors de l'étirement.
- Cela vous permettra de mieux maîtriser votre geste, d'améliorer votre posture et de prévenir les tensions inutiles.

L'ÉCHAUFFEMENT

Avant chaque séance, prenez le temps de bien vous échauffer : l'échauffement prépare le corps à l'effort, réduit le risque de blessure et améliore la performance. C'est un élément incontournable de votre entraînement, et il ne doit pas être négligé ou raccourci !

1. Réveil articulaire

Cette première étape permet de déverrouiller toutes vos articulations :

- rotations lentes de la tête,
- rotations des épaules,
- flexions et rotations des coudes,
- rotations des poignets,
- ouvertures et fermetures des mains,
- rotations du bassin,
- flexions et rotations des genoux,
- flexions et rotations des chevilles.

2. Activation cardio-respiratoire

La seconde partie de l'échauffement permet d'augmenter la température corporelle et de mettre progressivement en route le système cardio-respiratoire. Cela permettra d'améliorer l'apport en dioxygène (O₂) à vos muscles, ce qui est nécessaire à la contraction musculaire.

Pour cela, vous pouvez réaliser les exercices suivants durant 5 à 8 minutes au total.

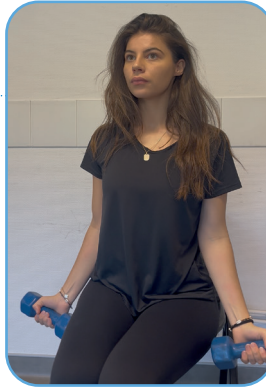
- Marche sur place,
- Montées de genoux dynamiques,
- Talons-fesses dynamiques,
- Pas sur le côté avec élévation des bras.

HAUT DU CORPS

Flexion de biceps (biceps)

Debout ou assis sur une chaise, dos droit, épaules basses, coudes collés au corps

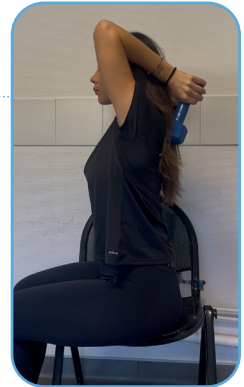
1. Expirer et fléchir les bras en ramenant le poing vers l'épaule
2. Inspirer et revenir en position initiale



Extension de triceps (triceps)

Debout ou assis sur une chaise, dos droit, épaules basses, bras tendus au-dessus de la tête

1. Inspirer et fléchir les bras, les coudes restent collés aux oreilles
2. Expirer et revenir en position initiale

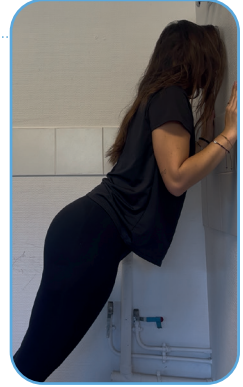


Pompes au mur (pectoraux)

Debout face à un mur, mains à hauteur d'épaules, et pieds reculés

1. Inspirer et fléchir les bras, en gardant le dos droit
2. Expirer et revenir en position initiale

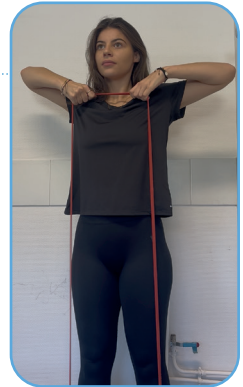
--> La distance pied-mur donne la difficulté



Tirage menton (trapèze et épaules)

Debout ou assis sur une chaise, dos droit, épaules basses

1. Expirer et ramener vos mains au niveau du menton, coudes vers le haut
2. Inspirer et revenir en position initiale



Élévation latérale (épaules)

Debout ou assis sur une chaise, dos droit, épaules basses, coudes collés au corps

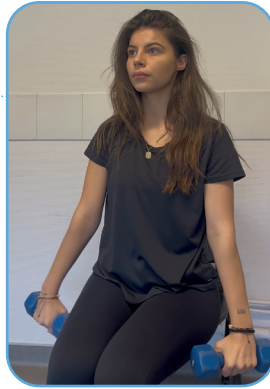
1. Expirer et fléchir les bras en ramenant le poing vers l'épaule
2. Inspirer et revenir en position initiale



Elévation frontale (épaules)

Debout ou assis sur une chaise, dos droit, épaules basses, bras long du corps

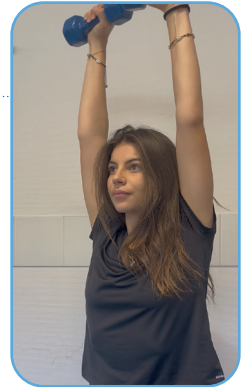
1. Expirer et lever les bras (semi-fléchis) jusqu'à hauteur des épaules et devant vous
2. Inspirer et revenir en position initiale



Développé militaire (épaules)

Debout ou assis sur une chaise, dos droit, bras fléchis, mains à hauteur d'épaules

1. Expirer et pousser vos bras vers le ciel
2. Inspirer et revenir en position initiale



Petits cercles de bras (épaules)

Debout ou assis sur une chaise, dos droit, bras tendus, mains à hauteur d'épaules

1. Réaliser de petits cercles avec les mains dans un sens puis dans l'autre
2. Respirer normalement le long de l'exercice



Rotation épaule (épaules)

Debout ou assis sur une chaise, de profil, dos droit, épaules basses, coude fléchi à 90° et collé au corps

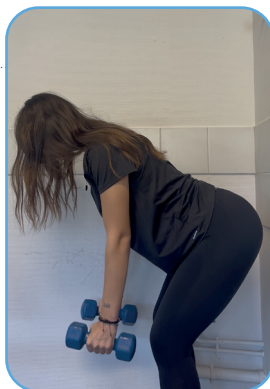
1. Expirer et tirer l'élastique, en gardant le coude collé au corps
2. Inspirer et revenir en position initiale



Rowing / rameur (dorsaux)

Debout, jambes légèrement fléchies, buste penché en avant, dos droit

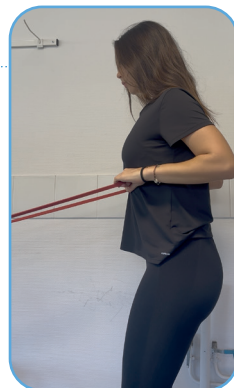
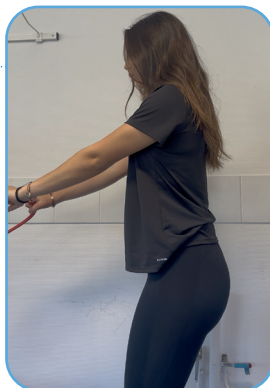
1. Expirer et ramener vos bras en dessous de la poitrine (resserrer vos omoplates)
2. Inspirer et revenir en position initiale



Tirage horizontal (dorsaux)

Assis ou debout jambes fléchies, épaules basses et dos droit, élastique face à soi

1. Expirer et ramener l'élastique avec vos mains en dessous de la poitrine (resserrer les omoplates)
2. Inspirer et revenir en position initiale

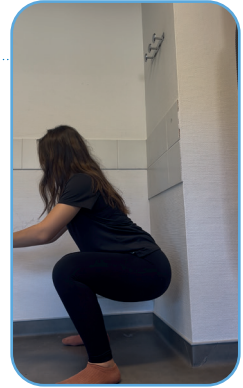
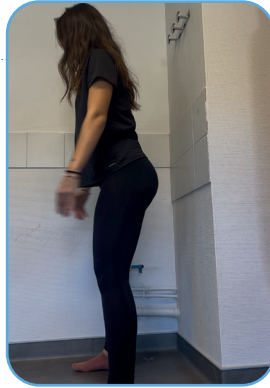


BAS DU CORPS

Squats (quadriceps)

Debout, pieds à largeur de hanches, dos droit

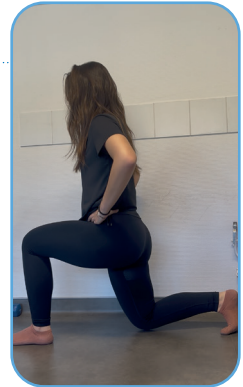
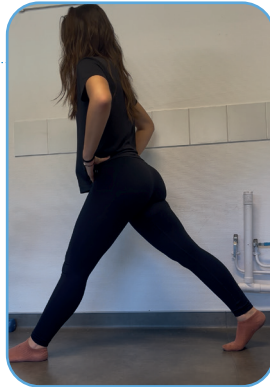
1. Inspirer et fléchir les jambes, fesses en arrière, en gardant les genoux dans l'axe des pieds
2. Expirer et revenir en position initiale



Fentes (Ischio-jambiers, quadriceps)

Debout, un pied devant l'autre (grand pas), dos droit

1. Inspirer et fléchir les jambes, les genoux doivent former un angle à 90°
 2. Expirer et remonter en position initiale en poussant dans le sol
- > Votre bassin doit descendre verticalement (comme un ascenseur)



Chaise (quadriceps, abdominaux)

Dos collé au mur, jambes fléchies, genoux au-dessus des chevilles

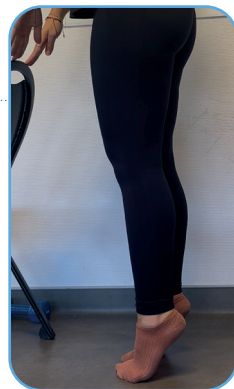
1. Maintenir la position 30 sec
 2. Remonter si l'exercice est trop difficile
- > Vous ne devez pas descendre en dessous de la parallèle au sol



Extension de mollets (mollets)

Debout, pieds à largeur de hanches, dos droit

1. Expirer et décoller les talons pour monter sur l'avant du pied (demi pointe de pieds)
2. Inspirer et revenir en position initiale



Élévation latérale de la jambe (abducteurs)

Debout, en appui sur une jambe semi-fléchée, dos droit

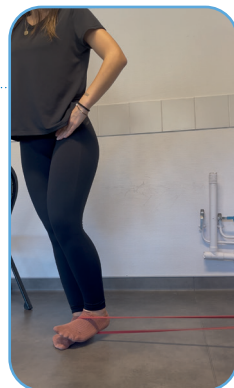
1. Expirer et lever votre jambe, en gardant votre bassin dans l'axe (45° max)
2. Inspirer et revenir en position initiale tout en contrôlant la descente



Adduction de la jambe (adducteurs)

Debout, en appui sur une jambe semi-fléchée, dos droit, élastique autour de la cheville

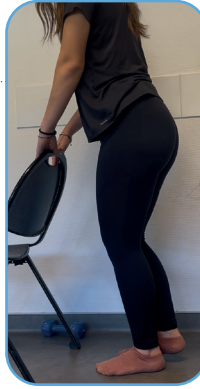
1. Expirer et ramener votre jambe libre vers l'autre, en gardant votre bassin dans l'axe
2. Inspirer et revenir en position initiale tout en contrôlant le mouvement



Elévation postérieure de la jambe (fessiers)

Debout, en appui sur une jambe semi-fléchie, dos droit

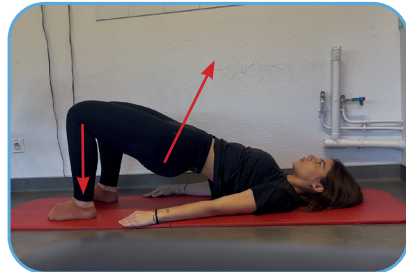
1. Expirer et amener votre jambe en arrière, sans cambrer votre dos (30° max)
2. Inspirer et revenir en position initiale en contrôlant le mouvement



Relevés de bassin (fessiers, lombaires, abdominaux, ischios-jambiers)

Allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat au sol, épaules sur le sol

1. Inspirer en gonflant vos poumons
2. Expirer en rentrant le nombril vers la colonne
3. Pousser vos talons dans le sol et lever le bassin, jusqu'à avoir un alignement genoux, bassin, épaules
4. Inspirer et revenir en position initiale

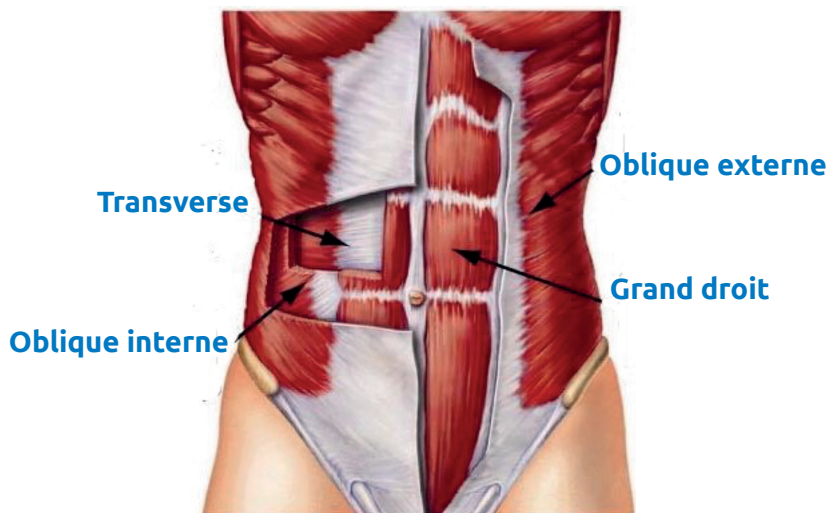


TRONC

Abdominaux profonds – le transverse

Le muscle « transverse » est un muscle profond situé sous le grand droit (les fameuses tablettes de chocolat). Son rôle principal est de maintenir les viscères. Il permet également de :

- Renforcer le ventre et le dos en profondeur ;
- Protéger le plancher pelvien ;
- Améliorer la posture et la respiration, afin de mieux se tenir au quotidien et prévenir certaines douleurs.



Gainage

Allongé sur le dos, jambes fléchies à 90°, genoux au-dessus des hanches

1. Inspirer et gonfler vos poumons
2. Expirer et aspirer le nombril vers la colonne
3. Maintenir le centre engagé et le ventre rentré

--> Garder votre centre engagé, ne creuser pas le dos



Gainage et battements

Allongé sur le dos, jambes fléchies à 90°, genoux au-dessus des hanches

1. Inspirer et gonfler vos poumons
2. Expirer et aspirer le nombril vers la colonne
3. Tendre une jambe et le bras opposé
4. Sur l'inspiration, revenir en position initiale

--> Garder votre centre engagé, ne creuser pas le dos



ETIREMENTS

Les étirements permettent d'améliorer l'élasticité des muscles, de conserver une bonne mobilité et de prévenir les douleurs entre les séances. Leur principal objectif est d'entretenir la souplesse musculaire en allongeant les fibres musculaires. Ils ont également un impact bénéfique sur l'amplitude des articulations.



Un étirement **ne doit PAS faire mal**. Il faut y aller progressivement et lentement. La respiration doit être calme et longue.

Choisissez les étirements associés aux muscles que vous avez sollicités.

Biceps

Debout ou assis, bras tendu derrière soi, paume tournée vers le sol.

Garder le coude tendu et le buste droit.



Triceps

Debout ou assis, bras levé au-dessus de la tête, fléchir le coude et placer la main entre les omoplates.

Tirer doucement le coude vers l'arrière avec l'autre main.



Pectoraux - Epaules (deltoïde antérieur)

Bras tendu légèrement vers l'arrière, main posée contre un mur.

Tourner doucement le buste dans le sens opposé.



Epaules (deltoïde postérieur)

Bras tendu devant soi à hauteur d'épaules. L'autre main placé vers le coude.

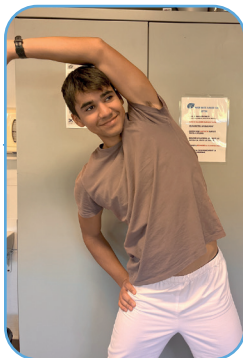
Rapprocher le bras vers la poitrine.



Dorsaux

Assis ou debout, un bras au-dessus de la tête.

Incliner doucement le buste sur le côté opposé.



Debout, buste penché en avant, mains posées sur un support, pousser les fesses vers l'arrière.



Ischio-jambiers

Assis, jambe tendue devant soi (ou debout jambe tendue sur un support).

Pencher le buste légèrement vers l'avant en gardant le dos droit.



Quadriceps

Debout, attraper sa cheville derrière soi.

Ramener doucement le talon vers la fesse, le genou en arrière et le bassin rentré.



Mollets

Debout, face à un mur, jambe arrière tendue.

Enfoncer le talon au sol.



Abducteurs

Debout, jambes écartées, une jambe fléchie, l'autre tendue.

Le poids du corps se repose sur la jambe fléchie.



Abducteurs / fessiers

Assis, une jambe croisée par-dessus l'autre, pied au sol.

Poser la main sur le genou de la jambe croisée et pousser doucement dans le sens opposé.



RETOUR AU CALME

La cohérence cardiaque

LA MÉTHODE 365

3 fois
par jour

6 respirations
par minute

Pendant

5 minutes

365
jours par an



6 RESPIRATIONS PAR MINUTE

> **Inspirer** 5 secondes

> **Expirer** 5 secondes

UNE BONNE RÉSONNANCE DE RYTHME ENTRE CŒUR ET POUMONS

- > Abaisse le rythme cardiaque
- > Réduit le stress
- > Améliore la concentration

- > Diminue la pression artérielle
- > Permet de mieux dormir
- > Renforce l'immunité



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr



Région
Hauts-de-France



MA PROGRAMMATION

SEMAINE 1	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

SEMAINE 2	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

SEMAINE 3	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim

SEMAINE 4	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim



	Type d'activité	Détails de la pratique	Durée	FC / Ressenti	Lieu
LUN .../...					
MAR .../...					
MER .../...					
JEU .../...					
VEN .../...					
SAM .../...					
DIM .../...					

LIENS UTILES

Notre chaîne YouTube

On vous manque ? Rendez-vous sur **notre chaîne YouTube** pour retrouver vos kinés et étudiants kinés préférés pendant leurs **séances de gym** ! Scannez le QR code et entraînez-vous à leurs côtés !

<http://www.youtube.com/@readaptationcardiaque>



Application Décathlon Coach

La grande enseigne de sport **Décathlon** a lancé une application gratuite !

Vous trouverez plein de programme et de séances conçus par des éducateurs sportifs. Servez-vous-en pour vous motiver, mais pensez toujours à **écouter votre corps et à adapter l'effort** à votre forme du jour.



Sophrologie et relaxation

Vous avez peut-être déjà profité d'un **moment de détente** avec notre infirmière Cathy lors d'une séance de sophrologie. Elle a préparé pour vous un enregistrement spécial de 7 minutes, « **La micro-sieste** », à écouter quand vous avez besoin d'une pause douceur.

Scannez le QR code pour en profiter !





Maelle Raberin

Enseignante en Activité Physique Adaptée

maelle.raberin@chu-montpellier.fr

reeducationcardiaque@chu-montpellier.fr

