

# Les règles d'or

## D'une bonne pratique de l'activité physique

- 1** : Respecter toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors des activités sportives
- 2** : Boire 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition
- 3** : Eviter les activités intenses par des températures extérieures inférieure à  $-5^{\circ}$  ou supérieure à  $+30^{\circ}$
- 4** : Ne pas fumer 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive
- 5** : Ne pas prendre de douche froide dans les 15 min qui suivent l'effort
- 6** : Ne pas faire de sport intense si vous avez de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
- 7** : Faire un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si vous avez plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes
- 8** : Signaler à votre médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort \*
- 9** : Signaler à votre médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort \*
- 10** : Signaler à votre médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort

\* Quels que soient votre âge, votre niveau d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

# Classification des activités physiques

« L'activité physique ne se réduit pas à la pratique sportive et à la compétition.

**Ce sont aussi les tâches ménagères, le bricolage et les activités de loisirs »**

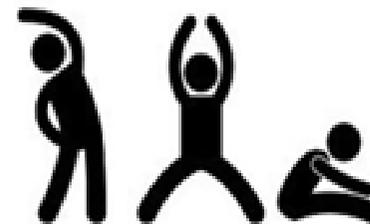
## Comment classer les activités physiques ?

Le MET (Metabolic Equivalent of Task) est utilisé comme unité de mesure de l'intensité d'une activité physique.

**1 MET correspond au niveau de dépense énergétique au repos, assis sur une chaise (3.5ml/O2/kg).**

**Les activités supérieures à 2 METs sont considérées comme des activités physiques (voir tableau ci-joint).**

### Les activités physiques :



- **Inférieures à 3 METs** correspondent à une activité d'intensité légère,
- **Entre 3 et 6 METs** ce sont des activités d'intensités modérées,
- **Supérieures à 6 METs** les activités sont considérées comme intenses.

## Classement de diverses activités physiques par valeur de dépense énergétique approximative, en MET :

Très faible ≤ 3 METS	Faible >3 METS et ≤ 5 METS	Moyen >5 METS et ≤ 7 METS	élevée >7 METS et ≤ 9 METS	Très élevée > 9 METS
<b>Activités domestiques</b>				
<input type="checkbox"/> Se doucher, se raser, s'habiller <input type="checkbox"/> Ecrire <input type="checkbox"/> Repasser <input type="checkbox"/> Dépoussiérer <input type="checkbox"/> Laver les vitres <input type="checkbox"/> Faire les lits <input type="checkbox"/> Cuisiner, faire la vaisselle, faire les courses <input type="checkbox"/> Réparer et laver la voiture	<input type="checkbox"/> Passer l'aspirateur <input type="checkbox"/> Balayer lentement <input type="checkbox"/> Cirer le parquet <input type="checkbox"/> Porter des charges jusqu'à 6 kg en montant les escaliers <input type="checkbox"/> Nettoyer	<input type="checkbox"/> Porter des charges de 7 à 10 kg en montant les escaliers	<input type="checkbox"/> Porter des charges de 11 à 22 kg en montant les escaliers <input type="checkbox"/> Grimper des escaliers, une échelle, avec charges	<input type="checkbox"/> Porter des charges de 22 à 33 kg en montant les escaliers
<b>Activités d'entraînement et sportives</b>				
<input type="checkbox"/> Marche 4 km/h <input type="checkbox"/> Stretching, Yoga <input type="checkbox"/> Equitation (au pas) <input type="checkbox"/> Bowling	<input type="checkbox"/> Marche 6 km/h <input type="checkbox"/> Bicyclette à plat (moins de 16 km/h) <input type="checkbox"/> Gym légère <input type="checkbox"/> Tennis de table <input type="checkbox"/> Golf <input type="checkbox"/> Volley-ball à 6 (hors compétition) <input type="checkbox"/> Badminton <input type="checkbox"/> Ski de descente <input type="checkbox"/> Canoë (loisirs) <input type="checkbox"/> Aquagym	<input type="checkbox"/> Marche rapide 7 km/h <input type="checkbox"/> Marche en montée 5 km/h <input type="checkbox"/> Bicyclette statique à faible résistance <input type="checkbox"/> Bicyclette à plat (16 à moins de 20 km/h) <input type="checkbox"/> Entraînement en club de mise en forme <input type="checkbox"/> Natation (brasse lente) <input type="checkbox"/> Rameur <input type="checkbox"/> Equitation (trot) <input type="checkbox"/> Tennis en double (hors compétition) <input type="checkbox"/> Ski de randonnée <input type="checkbox"/> Patins à glace, patins à roulettes <input type="checkbox"/> Escrime <input type="checkbox"/> Ski nautique <input type="checkbox"/> Jeu de raquettes	<input type="checkbox"/> Trottinement (8 km/h) <input type="checkbox"/> Bicyclette (20 à 22 km/h) <input type="checkbox"/> Gymnastique intense <input type="checkbox"/> Natation (Crawl lent) <input type="checkbox"/> Tennis en simple (hors compétition) <input type="checkbox"/> Football <input type="checkbox"/> Corde à sauter rythme lent <input type="checkbox"/> Escalade, varappe	<input type="checkbox"/> Course (11 km/h) <input type="checkbox"/> Plongée sous-marine <input type="checkbox"/> Natation (papillon, autres nages rapides) <input type="checkbox"/> Canoë, aviron en compétition <input type="checkbox"/> Handball <input type="checkbox"/> Rugby <input type="checkbox"/> Squash <input type="checkbox"/> Judo
<b>Activités de loisirs</b>				
<input type="checkbox"/> Jardinage léger : tonte de gazon sur tracteur, ramassage de fruits et légumes <input type="checkbox"/> Bricolage : menuiserie, peinture intérieure <input type="checkbox"/> Conduite automobile <input type="checkbox"/> Billard <input type="checkbox"/> Croquet <input type="checkbox"/> Voyages, tourisimes <input type="checkbox"/> Piano <input type="checkbox"/> Frappe machine <input type="checkbox"/> Jeux avec des enfants (effort léger), porter de jeunes enfants <input type="checkbox"/> Jeux avec des animaux (effort léger) <input type="checkbox"/> Danse de société à rythme modéré <input type="checkbox"/> Activité sexuelle	<input type="checkbox"/> Jardinage : -Taille d'arbuste -Semailles -Ratissage de pelouse -Bêchage en terre légère -Désherber, cultiver son jardin -Usage d'une tondeuse autotractée <input type="checkbox"/> Pêcher à la ligne <input type="checkbox"/> Chasser <input type="checkbox"/> Marcher, courir avec des enfants	<input type="checkbox"/> Jardinage : -Usage d'une tondeuse manuelle à plat -Conduite d'un petit motoculteur -Pelletage de neige <input type="checkbox"/> Bricolage : -Scier du bois <input type="checkbox"/> Danse à rythme rapide	<input type="checkbox"/> Bricolage : -Port de briques -Travaux de menuiserie lourde -Déménagement	