

ufolep

TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

UFO'MAG ACTIVITES DE LA FORME

N°1 – NOVEMBRE 2018

ZOOM

RASSEMBLEMENT FITNESS

HAZEBROUCK

SEPTEMBRE 2018

DOSSIER SUR

LA RESPIRATION

SEANCE COMPLETE ADAPTEE AU PUBLIC SENIOR

PRÉAMBULE :

Le bulletin APE revient sous un nouveau format. Céline Leclercq, éducatrice sportive spécialisée dans les activités physiques adaptées et de santé, vous propose chaque trimestre des conseils et idées pour diversifier vos séances. Il ne faut pas oublier les rassemblements, stages et formations qui reprennent également. De nouvelles choses vont éclore dans le but de répondre aux besoins de tous nos adhérents (dirigeants, animateurs, pratiquants). C'est une nouvelle saison sportive et surtout un nouveau départ.

ZOOM

RASSEMBLEMENT FITNESS - HAZEBROUCK - SEPTEMBRE 2018

Nous remercions toutes les personnes qui ont participé au premier rassemblement fitness qui a eu lieu le 29 septembre 2018 au sein de l'amicale Ferdinand Buisson d'Hazebrouck. Pour un premier rassemblement de saison, cela a été un réel succès, plus de 30 participants. Au programme, séance adaptée aux séniers, afrodanse, Pilate et travail sur la nutrition.

Les prochains rendez-vous :

- Janvier 2019 (date et lieu à déterminer)
- Mars 2019 (date et lieu à déterminer)
- Mai 2019 (date et lieu à déterminer)



Afin d'améliorer la programmation de nos actions de rassemblements et de formations, veuillez s'il vous plait, faire parvenir, à Céline Leclercq, la liste des animateurs(trices) de votre club ou vos licenciés souhaitant se lancer dans l'animation.

Contact : c.leclercq@ufolep-nord.fr ou 03.20.00.17.30

DOSSIER SUR LA RESPIRATION

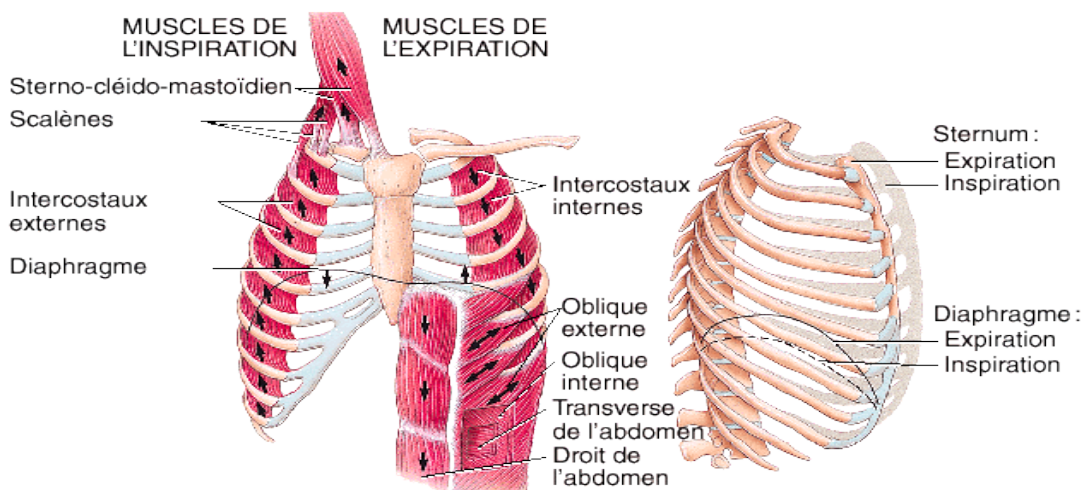
La respiration ?

La respiration est quelque chose de vital. Pour vivre nous avons besoin de respirer. En effet, pour fonctionner et se mouvoir le corps a besoin d'oxygène (O₂), ce qui correspond à l'énergie principale que notre corps a besoin. Alors qu'il est à mettre en avant, nous remarquons que la plupart du temps nous respirons mal et nous n'utilisons qu'une infime partie de nos capacités respiratoires.

Les muscles utilisés lors de la respiration

MUSCLES INSPIRATEURS	MUSCLES EXPIRATEURS
<p><u>Muscle principal :</u> Le diaphragme : il se contracte et s'abaisse pour créer une dépression de la cage thoracique et faisant entrer l'air dans les poumons.</p> <p><u>Muscles accessoires :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Carré des lombes : baisse la 12^{ème} côte et donc accroît l'efficacité du diaphragme. - Intercostaux externes : écartent les côtes pour augmenter le volume de la cage thoracique. - Scalène. - Sterno-cleido-occipito-mastoïdien (SCM). 	<p><u>Muscles principaux :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Intercostaux internes : réduction de la cage thoracique en resserrant les côtes entre elles. - Abdominaux : grâce à leur contraction permettre de réduire le volume de la cage thoracique et d'expulser l'air contenu dans les poumons (obliques internes et externes ; le transverse de l'abdomen ; le droit de l'abdomen).

INSPIRATION	EXPIRATION
Diaphragme → Contracté	Diaphragme → Décontracté
Volume de la cage thoracique → Augmente	Volume de la cage thoracique → Diminue
Volume des poumons → Augmente	Volume des poumons → Diminue
Mouvement de l'air → Entre	Mouvement de l'air → Sort



LA RESPIRATION THORACIQUE

Cette respiration peut se remarquer par **l'augmentation du volume de la cage thoracique lors de l'inspiration** de la personne. En effet lors de l'inspiration c'est la cage thoracique qui va augmenter de volume **pour augmenter le volume des poumons** et donc pour faire entrer l'air dans ces cavités. Cette respiration va se dérouler de la manière suivante :

→ Phase d'inspiration :

- Entrée de l'air par le nez (inspiration nasale)
- Les côtes s'écartent et s'élèvent pour faire augmenter le volume des poumons
- Le diaphragme descend pour agrandir et donc augmenter le volume des poumons. Sa descente ne doit pas être limitée, bien au contraire, il est nécessaire d'encourager ce mouvement en largeur et en arrière.
- Augmentation du volume de la cage thoracique

→ Phase d'expiration :

- L'air va sortir par la bouche
- La poitrine va se relâcher
- Les côtes vont s'abaisser et se rapprocher les unes des autres
- La cage thoracique va se refermer et donc le volume de celle-ci va se réduire

Les particularités de cette respiration :

Ce style de respiration est le plus souvent lié à des situations de stress (stimulation du système sympathique qui permet d'augmenter la Fréquence Cardiaque) ou d'activité physique à forte intensité. Elle va permettre d'augmenter l'afflux d'oxygène que le corps a besoin rapidement.

Cela va donc avoir une conséquence qui est celle de l'hyperventilation qui se traduit par une augmentation de l'oxygénation qui n'est plus contrôlable.

Les effets secondaires d'une respiration thoracique exclusive :

Comme expliqué ci-dessus, lors de l'inspiration le diaphragme descend et donc augmente la pression abdominale ce qui provoque le gonflement du ventre. Or, on remarque chez les personnes, la majorité du temps que la respiration se fait au niveau thoracique (la cage thoracique augmente mais on ne voit pas de gonflement du ventre, ce qui peut engendrer un grand nombre de problèmes.

Par exemple, nous rappelons que lors d'une inspiration forcée, les scalènes s'activent (lèvent les premières côtes). Ces scalènes s'insèrent sur les cervicales et sur les premières côtes. De ce fait si l'inspiration est exclusivement thoracique, alors ces muscles vont se contracter à répétition et cela va provoquer une irritation articulaire, ils vont s'hypertrophier et cela va donc favoriser des douleurs au niveau du cou.

Les personnes susceptibles d'avoir ce genre de douleurs, sont les personnes qui ont un problème respiratoire, les personnes ayant souvent froid, les personnes stressées, ainsi que les personnes travaillant dans un bureau.

C'est pourquoi il est nécessaire de passer à une respiration qui est davantage ventrale car la sollicitation de ces muscles est moindre.

LA RESPIRATION VENTRALE

La respiration ventrale est **visible** chez les personnes grâce au **gonflement du ventre lors de l'inspiration** qui est due à la **descente du diaphragme et donc à une augmentation de la pression abdominale**. De plus, lors de l'expiration nous **sollicitons** davantage les muscles **abdominaux** et en particulier le **transverse** qui **sert à maintenir les viscères**. La respiration ventrale va stimuler le **système parasymphatique** et donc **ralentir la fréquence cardiaque**. De ce fait lorsque les personnes sont de nature stressée, il est nécessaire de travailler sur cette respiration afin de le réduire à long terme.

Après une activité physique de haute intensité, il est conseillé de réaliser un retour au calme en utilisant la respiration comme moyen de retrouver un rythme cardiaque de repos. Mais le fait de travailler et d'apprendre aux pratiquants ce genre de respiration, cela va permettre à ces personnes de le faire également en dehors des séances et de réduire les risques liés à une respiration thoracique.

Voici la manière de procéder pour avoir une respiration ventrale :

- On inspire par le nez entre 3 et 5 secondes
- Seul le ventre gonfle, la cage thoracique ne doit pas bouger
- Arrivé à l'inspiration maximale on bloque 1 seconde
- Puis on relâche le diaphragme en expirant par la bouche entre 3 et 5 secondes

SEANCE ADAPTEE AU PUBLIC SENIOR

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET EQUILIBRE

RAPPEL IMPORTANT :

Avant d'animer une séance d'activité physique, il est nécessaire de mettre en avant l'objectif principal que je cherche à atteindre tout au long de la saison sportive. Après avoir émis cet objectif principal, nous allons pouvoir émettre des objectifs opérationnels (objectifs qui vont répondre à notre objectif principal).

Tout d'abord, il est important de bien connaître le public que nous allons accueillir. Ici, ce sont des séniors. La particularité de cette tranche d'âge est le fait que les capacités physiques des personnes commencent à décliner. Il est primordial d'éviter ce déclin grâce à nos séances afin que les personnes puissent rester autonomes le plus longtemps possible. Les capacités déclinantes sont l'endurance cardiorespiratoire, la force de membres inférieurs, la mobilité des membres supérieurs, une perte de la force de la ceinture abdominale, ce qui engendre une perte d'équilibre. Afin d'éviter ces pertes nous allons devoir travailler sur ces cinq paramètres qui correspondent aux paramètres de santé. Lors des séances il est important d'insister sur l'aspect sécuritaire des gestes que nous sommes en train de faire. Nous pouvons également dire ce que les exercices travaillent et pourquoi nous les travaillons. Pour ce qui est de la disposition à avoir dans le lieu de pratique, il est préférable de tous se mettre en rond (cela va permettre de donner davantage place aux relations sociales).

ECHAUFFEMENT (durée : 15 minutes)

- Articulaire

- Cardiovasculaire : courir sur place le plus rapidement possible pendant 10 secondes avec 10 secondes de récupération active. (5 fois).

- Spécifique fitness :

- Step touch (en LIA) sous le rythme de la musique (environ 125 bpm) sans l'utilisation des bras puis avec.
- Step touch mais lorsque l'on revient au centre nous fléchissons davantage les jambes.

Jeux ludiques :

Le jeu de l'horloge (travail la condition cardiorespiratoire pour ceux qui se dépêchent à faire le tour et travail d'équilibre et/ou RM pour ceux qui s'envoient la balle).

CORPS DE SEANCE (durée : 40 minutes)

- 9 exercices de renforcement musculaire

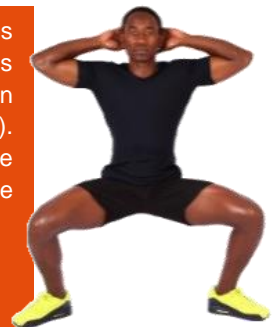
- 1 parcours moteur (travail de l'équilibre et de la proprioception)

SQUATS SUMO : adducteurs, les quadriceps, les fessiers et les abdominaux.

Position de départ :

- Jambes écartées Bien plus que largeur bassin
- Les pieds ouverts 10h10
- Dos droit
- Epaules basses
- On regarde devant soi
- Main derrière la tête

Mouvement : Je fléchis les genoux. Les fesses doivent se retrouver bien en arrière pour que les genoux ne dépassent pas les orteils. Le dos reste bien droit. Puis, on remonte en soufflant. (2x10 répétitions). On peut les travailler en mini squats (Je ne remonte pas entièrement) (3X10) et en isométrique ou statique (je reste en position squat 3x5 secondes).



SIDE KICK : abducteurs.

Position de départ :

- Debout, mains sur les hanches
- Dos droit
- Epaules basses
- Ventre gainé
- Fesses serrées
- Appui unipodal
- Elastiques juste au-dessus des chevilles

Mouvement : Ecarter la jambe qui n'est pas au sol, puis revenir à la position initiale. L'élastique doit toujours être tendu et placé au-dessus des chevilles (2x10 répétitions d'une jambe puis de l'autre) j'expire lors de l'écart et j'inspire lors du retour en position initiale.



QUADRICEPS SUR CHAISE OU SUR SWISS BALL : quadriceps et gaine abdominale.

Position de départ :

- Assis sur le swiss-ball (bien au centre) ou au bord d'une chaise
- Jambes fléchies à 90°
- Dos bien droit
- Epaules basses
- Ventre serré

Mouvement : Tendre une jambe, la pointe de pied est vers soi, puis revenir en position initiale et changer de jambe. (3X10 répétitions). J'expire lorsque je tends la jambe et j'inspire lors du retour en position initiale.



BACK KICK : fessiers

Position de départ :

- Sur les coudes et les genoux
- Les épaules doivent être juste au-dessus des coudes
- Une jambe fléchie au sol et l'autre tendue
- Pointe de pieds vers soi
- Abdominaux serrés



Mouvement : Je viens faire des battements de jambes de bas en haut. (3X10 répétitions une jambe puis l'autre). J'expire lorsque je monte la jambe et inspire lorsque je la descends. Attention il ne faut pas monter la jambe trop haut au risque de se faire mal au lombaire, c'est pour ça qu'il est important de serrer les abdominaux. Cet exercice peut se faire debout en se tenant à une chaise, je pousse le talon vers l'arrière en ayant la jambe tendue et je reviens en position initiale.

GAINAGE ABDOMINAL : abdominaux.

Position de départ :

- Dos bien droit
- Bras devant soi
- Jambes fléchies
- Bassin en légère rétroversion
- Epaules basses
- Nuque dans l'axe

Mouvement : Décoller les pieds du sol et rester dans la position (travail en isométrique ; 3X10 secondes). Cet exercice peut se faire sur une chaise. Pour cela, la personne doit se mettre au bord de la chaise et décoller les jambes du sol. Si cela est trop difficile, les personnes peuvent se tenir (soit pieds de chaise, soit tapis) et si cela est encore trop difficile, je viens poser les jambes au sol et basculer le buste en arrière tout en gardant le dos bien droit.



ROLL UP :

Position de départ :

- Debout
- Jambes légèrement écartées
- Bras levés avant swiss-ball entre les mains
- Droit bien droit
- Ventre bien serré

Mouvement : Lors de l'expiration je vais me pencher vers l'avant tout en gardant le même positionnement des bras, puis je remonte en position initiale en inspirant. (3X10 répétitions). Cet exercice peut se réaliser en étant assis.



CISEAU TOUCHE POINTE DE PIED : obliques et un peu du grand droit.

Position de départ :

- En décubitus dorsal
- Jambes tendues
- Bras allongés en arrière
- Ventre serré

Mouvement : Je viens faire des mouvements de ciseaux avec les jambes et je touche la pointe de pied avec le bras opposé. (Faire 2X10 répétitions de chaque côté). Cet exercice peut être réalisé assis sur une chaise.



BOXE AVEC POIDS : deltoïdes, biceps et triceps.

Position de départ :

- Debout ou assis
- Dos droit
- Epaules basses
- Ventre serré
- Poids dans chaque main

Mouvement : Lorsque je tends devant moi un bras, l'autre va être tiré en arrière tout en restant parallèle au sol, puis j'alterne. (2x5 de chaque côté donc 2 séries de 10).



EPAULES DEVELOPPEES : deltoïdes.

Position de départ :

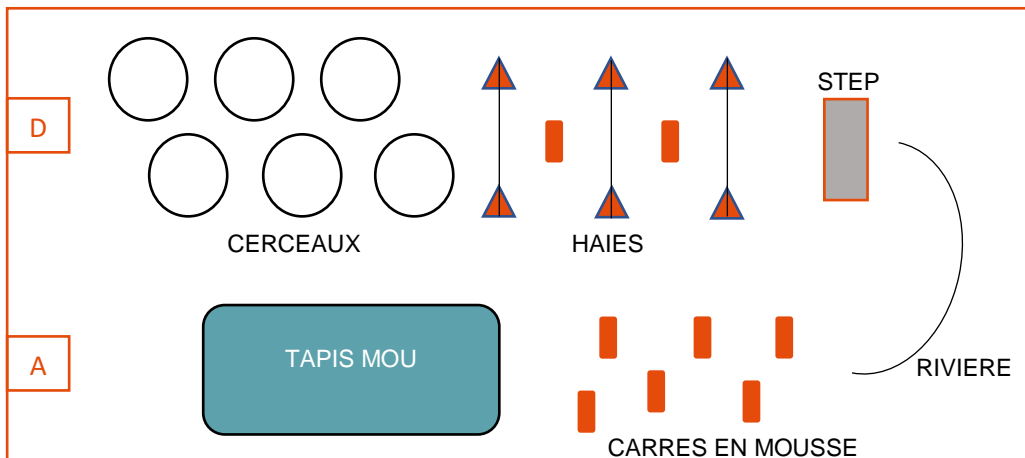
- Debout ou assis
- Bassin en rétroversion
- Bras fléchis
- Haltère dans chaque main
- Epaules basses
- Ventre serré
- On regarde bien devant soi

Mouvement : Lors de l'expiration, je viens pousser les poids vers le haut, puis lors de l'inspiration je redescends les bras en position initiale. (2X10 répétitions).



PARCOURS MOTEUR : équilibre et proprioception (Durée : 10-15 minutes en fonction du nombre de personnes)

Passer dans les cerceaux (si possible un pied par cerceau), enjamber les barres et monter sur les carrés en mousse (X3), monter sur le step et redescendre vers l'arrière (2 fois) et la troisième fois lorsque je monte sur le step je redescends vers l'avant, marcher sur la rivière (ou petite poutre), marcher sur les carrés de mousse, pour terminer marcher sur le tapis mou en déroulant bien le pied (pose talon, déroule et passe pointe de pied)



Il est important d'insister sur le déroulé du pied afin que les personnes gardent la bonne mobilité du pied mais aussi pour éviter un maximum les risques de chute. Cela permettra de garder une certaine souplesse au niveau du tendon d'Achille et donc d'éviter de marcher avec les pieds plats sans passer par la phase « pose talon ». Mais également de passer par la phase pointe de pieds pour pouvoir avancer en levant les pieds.

Garder à la fin de sa séance 10 min/15min afin de réaliser les étirements et de faire un retour au calme.

- Etirement du trapèze
- Etirement bras épaules
- Etirement des abdominaux
- Etirement des muscles postérieurs de la jambe
- Etirement des quadriceps
- Etirement fessiers
- Etirement jumeaux et soléaire

Relaxation : 2X5 cycles de respiration ventrale en fermant les yeux (allongé ou assis).

Avant de dire que le cours est terminé et voir si cela s'est bien passé, avec demande de recommandation pour les séances prochaines ...etc, il est nécessaire de remettre le corps en mouvement. De ce fait on demande aux personnes d'ouvrir les yeux, de venir faire des rotations avec les chevilles, de bouger les jambes, les mains, les bras, les épaules et la tête. Puis à partir de ce moment les personnes peuvent se relever.

Le fait de faire de la relaxation les muscles se détendent, donc si les personnes se relèvent brusquement, des blessures peuvent apparaître. De plus indiquer aux personnes de ne pas porter des charges lourdes de suite après la relaxation pour éviter une contraction intensive des muscles juste après les avoir relâchés.

A la fin de la séance, on peut applaudir et demander leur avis sur la séance et sur ce que nous pouvons travailler les séances prochaines. L'avis des personnes peut nous donner une idée sur les exercices à faire, à modifier...etc mais aussi de connaître leurs avis.

Si vous désirez davantage d'informations ou de renseignements, vous pouvez contacter Céline Leclercq par mail c.leclercq@ufolep-nord.fr ou par téléphone au **03.20.00.17.30**