

## Séance ENTRETIEN :

**MOBILE SANTE** : Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents.

Projet Santé avec recherche d'un gain de tonification et de raffermissement musculaire.

Travail sur tout le corps ou spécifique sur telle ou telles parties du corps.

Recherche d'une sollicitation cardio-vasculaire et métabolique (brûler des graisses)

Nous sommes ici sur de l'endurance musculaire : faculté du muscle à pouvoir supporter une charge à la fois de plus en plus lourde et de plus en plus longtemps. Ainsi, ce travail musculaire en endurance est indispensable et incontournable pour tout autre type de travail à venir (volume, puissance, force)

PROJET/MOBILE	Charge de travail	Vitesse d'exécution	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Temps de récupération
Projet santé (recherche d'un gain de tonification et de raffermissement musculaire) (ENTRETIEN)	60% du max	Mouvements à vitesse soutenue	3 à 10	15	1' à 1'30
	55% du max			17	
	50% du max			20	

### Différentes méthodes de travail pour l'objectif ENTRETIEN :

- Efforts concentriques dynamiques : Travail à charge constante (charge et nombre de répétitions constants avec une bonne vitesse d'exécution)

**(3 séries de 15 à 20 répétitions avec charge de 50 à 60 % et une récup de 1' à 1'30)**

**Le ressenti**, c'est une sensation qui me permet, lors d'un effort, de savoir si la charge a été suffisante ou pas : Grâce au ressenti (= ce que je ressens), juste après la dernière série je peux alors représenter par une flèche si je suis trop épuisé(e), si c'est juste la charge que je peux mobiliser, si c'est trop facile. Ce ressenti, c'est un indicateur pour me dire si mon entraînement doit être modifié à la hausse ou à la baisse. Au fil de séances ce ressenti va devenir de plus en plus précis. Je pourrais même y mettre un mot dessus...

Le ressenti, c'est une sensation précise sur laquelle je peux mettre un mot en cours d'effort ou juste après un effort. Ce ressenti, je peux le reconnaître parmi d'autres, et s'il n'apparaît pas ou s'il apparaît trop vite, c'est un indicateur pour me dire si mon entraînement doit être modifié à la hausse ou à la baisse. Au fil de séances ce ressenti devient de plus en plus précis.

### Conseils d'entraînement :

- Pour l'aide à l'affinement, il faut associer une activité de type aérobie (marche, course, natation, vélo...) à intensité moindre mais suffisamment longue (au moins 40 minutes par semaine) avec une bonne hygiène alimentaire et un travail régulier de musculation (au moins 2 fois par semaine)
- Les tensions musculaires ressenties 24h à 48h après une séance de musculation sont dues à la réparation par l'organisme des quelques filaments contractiles (dans les cellules musculaires) qui ont été endommagés par l'entraînement. C'est un excellent indicateur pour voir si le muscle est allé au-delà de ce qu'il produit normalement comme travail. En revanche cela si on ressent « de fortes courbatures partout » alors c'est que la charge de travail n'a pas été assez progressive ou trop importante !

### Conseils diététiques du jour :

- Chaque individu possède des réserves de graisses localisées dans les cellules adipeuses (les adipocytes). Leur nombre n'évolue pas (ou peu) à l'âge adulte. C'est la façon dont ces cellules vont se remplir qui est variable d'un individu à l'autre. Les régimes successifs brutaux facilitent le remplissage (brutal) de ces cellules.
- Pour utiliser les réserves de graisses contenues dans les cellules adipeuses, il faut en complément à la musculation faire moins 1 fois par semaine (2 fois c'est plus efficace) un effort long -au moins 45 minutes -et peu intense (vélo, natation, marche et /ou course à faible allure). L'énergie alors nécessaire pour cet effort provient des lipides (contenus dans les cellules adipeuses). Si l'effort est plus intense alors l'énergie (qui devra être plus importante) proviendra du glucose stocké dans les muscles et le foie.
- Les édulcorants (aspartam, saccharine) sont des substances qui n'ont pas de valeur calorique mais qui ont le goût du sucre.

Point positif : Quand ce « faux sucre » arrive dans le sang, la glycémie (le taux de sucre dans le sang) n'est pas perturbée, il n'y a pas de stockage du sucre sous forme de graisses dans les réserves adipeuses

Point négatif : la prise régulière de ces produits (associés aux boissons gazeuses « light » coca, Orangina, ...) habituent les ados au goût sucré à toute heure de la journée et crée une habitude, une dépendance aux produits sucrés (qu'ils soient light ou pas !)