



LE SPORT SANTÉ POUR TOUS



EAGLESCOACHING.FR

SOMMAIRE

1. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

A. Présentation de l'APA

a.1 Qu'est-ce que l'APA ?

a.2 Les Bienfaits

B. L'APA dans votre quotidien

b.1 Lutter contre les troubles musculo squelettiques (TMS) et la sédentarité

b.2 Comment intégrer l'APA dans son planning ?

2. DIÉTÉTIQUE

A. Présentation de la diététique

B. Timing et qualité de la nutrition

C. Meal Prep et Recettes

1. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

A. Présentation de l'APA

a.1 Qu'est-ce que l'APA ?

L'activité physique regroupe toutes les formes d'activité physique, que ce soit, celles d'intensité légère que l'on retrouve dans notre quotidien (passer l'aspirateur, porter ses courses...), ou celles d'intensité modérée à intense, pratiquées au sein d'un club sportif (volley, basket...), ou celles pratiquées pendant le travail. Le sport ne représente donc qu'une faible partie de l'activité pratiquée au quotidien.

Toutes ces formes d'activité physique peuvent être adaptées aux capacités physiques de chaque individu, on parle alors d'activité physique adaptée. En effet, le rôle de l'enseignant APA est de prendre en compte les caractéristiques, les besoins et les envies de chaque personne afin de lui proposer un programme d'intervention adapté et permettre ainsi l'amélioration de sa qualité de vie et de son autonomie. L'intervention de l'enseignant APA étant basée sur une connaissance de la vie quotidienne du sujet, cela lui permet de favoriser l'adhésion au programme sur le long terme.

L'APA s'adresse à plusieurs types de public, tout d'abord les personnes à besoins spécifiques, tels que les situations de handicap physique ou mental, les pathologies chroniques, ou encore le vieillissement. Mais également à toute personne souhaitant pratiquer une activité physique de façon régulière et se maintenir ainsi en bonne santé. En effet, le manque d'activité physique et la sédentarité ont un impact important sur notre organisme et peuvent être à l'origine de certaines pathologies chroniques. On considère qu'une personne est inactive physiquement lorsqu'elle effectue moins de 30 min d'activité physique d'intensité modérée (marche, vélo...) par jour. A distinguer de la sédentarité, qui correspond au temps passé en station assise ou allongée en période d'éveil. Selon le ministère chargé des sports, 70% de la population est concernée par la sédentarité et passe plus de 8 heures par jour en position assise. Une pratique régulière d'activité physique ne suffit pas pour contrer les effets délétères de la sédentarité. Ainsi, l'activité physique est un outil qui permet de lutter contre la sédentarité au quotidien et de maintenir les personnes en bonne santé.

a.2 Les Bienfaits

L'évolution des comportements au quotidien, et dans le monde du travail, augmente la prévalence du taux de sédentarité, de maladies chroniques associées, et d'affections liées aux conditions de travail, se traduisant par une augmentation du risque de surpoids, de diabète, de troubles musculo squelettiques, de dépression, d'anxiété ...

Mais ne vous inquiétez pas, l'activité physique adaptée est là pour vous aider !

En effet, pratiquer une activité physique qui respecte vos besoins et vos capacités vous apporte de nombreux bienfaits. L'activité physique permet une amélioration des capacités cardio-vasculaire, participe au maintien d'un poids de forme, améliore votre résistance musculaire, vous permet de gagner en mobilité et peut même avoir des effets antidépresseurs. Par exemple, une réduction du poids de 5 à 10% entraîne une réduction de 30% environ de la graisse viscérale permettant ainsi de diminuer le risque de maladie coronarienne. Autre exemple étonnant, l'activité physique permet de réduire de 48% le risque de mortalité après un cancer du sein. Vous l'aurez compris, l'activité physique étant aujourd'hui reconnue pour ses bienfaits sur la santé, il semble primordial de l'adopter au quotidien. Afin de vous aider à pratiquer, nous vous proposons des routines et des astuces pour intégrer l'activité physique à votre quotidien !



B. L'APA dans votre quotidien

b.1 Lutter contre les troubles musculo squelettiques (TMS) et la sédentarité

Les TMS sont dus à une sollicitation excessive d'une partie ou plusieurs parties du corps et se traduisent par des douleurs articulaires et/ou de la fatigue musculaire.

Les comportements sédentaires sont caractérisés par une activité métabolique identique à celle de repos, autrement dit lorsque vous êtes assis ou allongé. Or, plus on accumule de comportements sédentaires, plus on augmente le risque de survenue de nombreuses maladies métaboliques, cardio vasculaire, ... comme développé dans la partie précédente.

Vous l'aurez compris, il est essentiel de lutter contre ces 2 facteurs pour conserver votre capital santé au plus haut ! Dans cette démarche, nous vous proposons des routines que vous pourrez facilement intégrer à vos journées.



ROUTINE ACTIVE AU BUREAU

→ **Objectif : prévenir les douleurs dorsales, cervicales, des mains et poignets + lutter contre les comportements sédentaires.**

- ✓ Rotation de buste main derrière la tête **10 répétitions**
- ✓ Étirement dorsale avec chaise, maintenir la position **30 secondes**
- ✓ Rotation cervicale **30 secondes**
- ✓ Étirement lombaire et oblique debout **10 répétitions**

→ Enchaîner les exercices les uns après les autres et effectuer **2 tours**

Étirer et détendre son corps après une journée de travail

→ **Objectif : prévenir les douleurs sur l'ensemble du corps**

- ✓ Étirement ischio
- ✓ Étirements fessiers
- ✓ Étirement quadri
- ✓ Étirement adducteur
- ✓ Étirement abdos
- ✓ Étirement lombaire
- ✓ Étirement du grand dorsal
- ✓ Étirement des épaules
- ✓ Étirement des cervicales

→ Tenir chaque position au minimum **30 secondes**

→ Effectuer au minimum **2 tours**

ROUTINE MOBILITÉ

→ **Objectif : prévention des blessures liées au travail ou à une activité physique**

- ✓ Mobilité hanche (adducteur/abducteur)
- ✓ Mobilité épaule
- ✓ Mobilité thoracique
- ✓ Mobilité poignet
- ✓ Mobilité adducteur
- ✓ Mobilité cheville

→ **10 répétitions** par exercice

→ Effectuer au minimum **2 tours**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE SPÉCIFIQUE POSTURE ET PRÉVENTION BLESSURES

✓ Banded pull apart	12 répétitions
✓ Gainage frontal	30 secondes
✓ Superman	20 secondes
✓ Rotation externe épaule	10 répétitions
✓ Tirage superman	10 répétitions
✓ Gainage ischio/fessier/lombaire	20 secondes
✓ Squat	15 répétitions
✓ Pompes avec rotation (ou uniquement rotation en position de pompes)	10 répétitions

→ 2 manières de réaliser les exercices

- Enchaîner les exercices les uns après les autres, faire une pause de **1 à 2 min**, puis faire **2 à 5 tours**
- Ou bien effectuer **2 à 5 séries** de chaque exercice

PS :** pour chaque routine le nombre de répétitions ou le temps d'exercice n'est qu'une suggestion, vous pouvez le modifier en fonction de vos capacités, votre temps, votre forme du jour ou tout simplement votre envie. Il est plus intéressant pour votre santé de réaliser **10 - 15 min** d'exercice chaque jour que faire une séance de **1h30 par semaine**. **L'important est d'être actif un peu chaque jour.



b. 2 Comment intégrer l'APA dans son planning

Afin de lutter contre la sédentarité, il suffit d'adapter son quotidien en limitant le temps passé en station assise ou allongée.

Pour cela, voici quelques exemples de gestes quotidiens pour améliorer sa santé :

- 🎯 Aller au travail à pied ou à vélo
- 🎯 Sinon privilégier les transports en commun et s'arrêter une station en avance
- 🎯 Prendre les escaliers plutôt que les ascenseurs ou les escalators
- 🎯 Mettre en place des active-break : se lever de sa chaise toutes les 2h pour aller marcher ou bouger 5 min (cf routine au bureau)
- 🎯 Travailler sur une station debout ou sur une station active (ex : pédalier)

De plus, les routines que nous vous proposons durent de **10 à 25 min** et nécessitent peu, voir aucun matériel. Il est donc facile de les intégrer à votre journée !



1. DIÉTÉTIQUE

A. Présentation de la diététique

A travers cet ebook, vous allez pouvoir découvrir les bases de la diététique. Le but étant de vous faire partager des connaissances, afin de vous accompagner dans l'élaboration d'une alimentation équilibrée et saine au quotidien.

Afin de ne pas vous perdre lors de votre lecture, voici un court lexique de la diététique de manière à bien comprendre de quoi nous parlons.



MACRONUTRIMENTS désigne les 3 principaux nutriments que sont les protéines, les glucides et les lipides.



MICRONUTRIMENTS représente l'ensemble des vitamines et minéraux.

CALORIE : désigne l'énergie utilisée par l'organisme.

A savoir que : 1g de protéine = 4 Kcal, 1g de glucide = 4 Kcal, 1g de lipide = 9 Kcal

MÉTABOLISME BASAL : représente la quantité d'énergie utilisée dans un état dit de repos par votre organisme afin de fonctionner normalement.

NAP (NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE) : coefficient allant de 1 à 2 représentant l'intensité de vos activités au cours de la journée : pour un individu ayant un mode de vie sédentaire (pas d'activité physique, travail de bureau et pas ou très peu de marche) on évalue ce coefficient à 1,3.

1-personne immobile alitée / 1,3- personne sédentaire / 1,4- personne sans activité physique, déplacement régulier pour le travail / 1,6- personne avec activité physique régulière 3 fois par semaine / 1,8- personne avec activité physique intense (entraînement tous les jours avec forte intensité) / 2- sportif de haut niveau.

LES PROTÉINES : elles sont responsables de la construction et de la réparation des tissus musculaires.

Elles ont un effet positif sur la satiété alimentaire et sont essentielles à notre organisme.

En termes de quantité, on estime qu'il faut entre 0,8 g / kg de poids de corps à 1,8 g / kg de poids de corps. Cela dépend de votre profil, de vos activités et de vos objectifs.

Concernant la qualité, il faut savoir que toutes les sources de protéines ne se valent pas. En effet, il existe des sources qui dispensent des protéines avec une meilleure assimilation.

Les sources dites animales sont mieux absorbées lors de la digestion que les protéines d'origine végétale que l'on retrouve généralement dans les aliments tels que les légumineuses (pois, fèves, haricots blancs, lentilles) et féculents (pâtes, riz, pomme de terre, pain).



LES GLUCIDES : ils constituent la source d'énergie privilégiée par l'organisme.

On les retrouve principalement dans les féculents, les produits sucrés.

On distingue deux formes qui sont qualitativement opposées :
Les sources de glucides complexes (digestion lente et homogène), on les retrouve dans les pâtes, le pain, le riz et les pommes de terre. Ils sont indispensables à notre alimentation.

Les sources de glucides simples (digestion rapide et très variable), on les retrouve dans les fruits, le sucre de table, les produits transformés et les sucreries. Ils sont nécessaires aussi à l'alimentation et sont intéressants lorsqu'ils sont consommés intelligemment dans le cadre d'une activité physique. Toutefois, leurs apports ne doivent pas excéder 10% de la ration journalière.

En termes de quantité : on parle de 1,5 à 4g / kg de poids de corps. Ce ratio dépendra de votre activité physique également.



LES LIPIDES : ils constituent également une source d'énergie pour l'organisme. Ils sont nécessaires à la bonne santé de l'organisme et du système hormonal.

En excès, ils sont stockés sous forme de graisse.

Pour éviter les excès en graisse, on cible la consommation de lipide de 0,5 à 0,7g / kg de poids de corps.

On les retrouve dans les huiles, le beurre, les poissons gras. la diététique de manière à bien comprendre de quoi nous parlons.

HYDRATATION : il est important de s'hydrater de manière adéquate.

En effet, le corps est très sensible à la déshydratation et le simple fait de se déshydrater de 2% de son poids de corps constitue déjà une diminution des performances de 10%.

Afin d'éviter la déshydratation, il faut consommer au minimum 2 L par jour et rajouter en plus 1 à 2 L en fonction de votre activité physique.

PETIT TIPS : faites en sorte d'avoir avec vous une petite bouteille d'eau afin de penser à boire, l'objectif étant de ne pas avoir la sensation de soif, si c'est le cas, votre corps est déjà en partie déshydraté.



B. Timing et qualité de la nutrition

La méthode 5-5-3-2 consiste à faire 5 repas et une répartition journalière en macronutriments avec 50% de glucides, 30% de protéines et 20% de lipides.

Pourquoi faire 5 repas ?

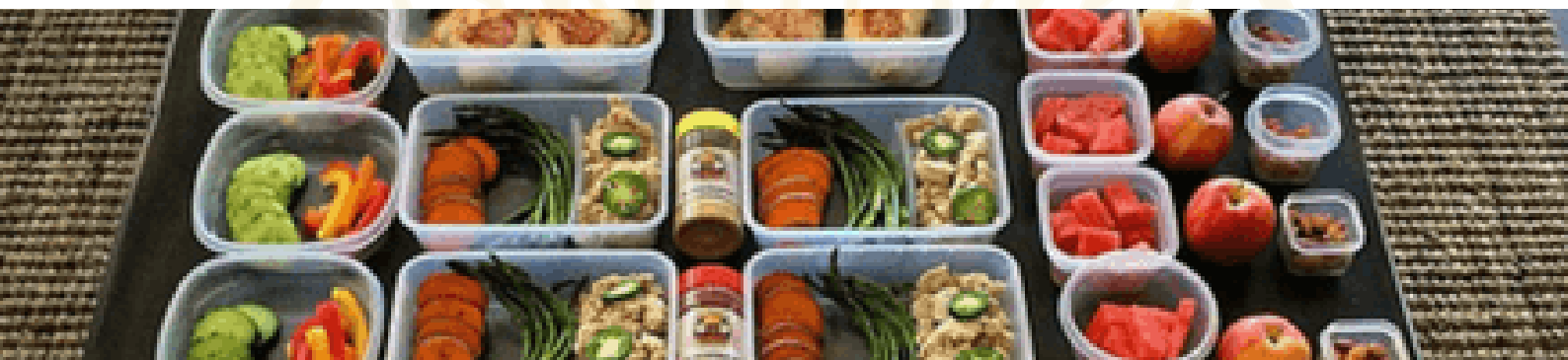
Cela permet d'avoir une structure alimentaire stable, une régulation de la glycémie et donc de limiter, voire contrôler les potentielles envies de grignotage, et la faim.

Concernant les 5 repas, nous avons donc le petit-déjeuner, la collation, le déjeuner, la collation et le dîner.

La répartition des macronutriments sera différente selon la période de la journée.

Par souci de compréhension, voici un tableau résumé des portions correspondant à chaque macronutriment :

PROTÉINES	Petite	75g
	Moyenne	100g
	Grande	150g
GLUCIDES	Petite	100g
	Moyenne	150g
	Grande	200g à 250g
LIPIDES	Petite	1 cuillère à café
	Moyenne	1 cuillère à soupe
	Grande	2 cuillères à soupe



PETIT DÉJEUNER : protéines (moyenne), glucides (moyenne), (majorité de glucides complexes), lipides (moyenne)

COLLATION : protéines (moyenne), glucides (moyenne, $\frac{3}{4}$ complexes, $\frac{1}{4}$ simples), lipides (moyenne)

DÉJEUNER : protéines (forte), glucides (forte, majorité de glucides complexes), lipides (moyenne)

COLLATION : protéines (forte), glucides (forte, majorité de glucides simples), lipides (faible)

DÎNER : protéine (forte), glucides (faible, majorité de glucides complexe), lipide (faible)

Nous avons donc ici 3 repas principaux et 2 collations.
Les deux collations s'articulent en milieu de matinée et en fin d'entraînement pour la collation de l'après-midi.

Le but de ces collations, étant de limiter les grignotages, de maintenir un apport en protéines constant pour l'organisme et éviter les coups de fatigue dus à une brusque diminution du taux de sucre dans le sang (variation de la glycémie).

Le contenu des collations doit donc être riche en protéines et en glucides de bonne qualité.



C. Meal Prep et Recette

Le principe de meal prep, qui signifie préparation des repas, est le fait d'instaurer une journée ou demi-journée consacrée à l'élaboration de ses menus de la semaine. Cela permet de gagner du temps lors de votre semaine.

Pour cela, il faudra vous munir de contenants hermétiques afin de conserver vos préparations au réfrigérateur ou au congélateur.

De plus, cela permet de faire des économies, car en planifiant votre liste de courses vous éviterez les achats compulsifs.

Il faut savoir que la plupart des aliments une fois cuisinés ont une durée de conservation allant de 2 à 3 jours au réfrigérateur et d'une à deux semaines au congélateur selon les produits.

Mon petit conseil afin de ne pas vous lasser :

Variez les aliments, échangez les sources de protéines et surtout écoutez vos goûts du moment, car le plaisir alimentaire est l'un des piliers d'une alimentation saine et durable.



Recette Burritos

Option végétarienne : remplacez la viande ou le poulet par 150g de riz

Ingrédients :

2 galettes de blé, purée de tomate, 4 feuilles de salade, ¼ oignon rouge, 30g de fromage râpé, 150g de poulet ou boeuf haché, 45g d'haricots rouge, huile d'olive, sel, poivre et piment de Cayenne.

Préparation :

- Découpez les légumes
- Découpez le poulet en fines lanières
- Faites chauffer une poêle et faites revenir les oignons rouges, le poulet ou la viande puis les haricots rouges.
- Ajoutez la purée de tomate
- Assaisonnez à votre goût

Dans les galettes, disposez la salade, puis la préparation, puis déposez une poignée de fromage râpé.

Roulez votre galette en veillant à bien fermer chaque côté.

Bon appétit !



Recette Poke Bowl

Option végétarienne : remplacez le saumon par des falafels

Ingrédients :

150g de riz, 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz, 50g de concombre, 50g de tomate, 50g de mangue, 50g d'oignons rouges, coriandre, sel, poivre, jus de citron vert, 150g de saumon cru, 1 cuillère à soupe de sauce soja, huile d'olive, graines de sésame.

Préparation :

- Cuire le riz et ajoutez le vinaigre de riz une fois égoutté.
- Découpez le saumon en fines tranches ainsi que les légumes
- Faites mariner 10min le saumon et les légumes dans la sauce soja, l'huile d'olive, le jus de citron vert.

Disposez le riz, puis sur le dessus les légumes, le saumon, les graines de sésame et la coriandre.

Assaisonnez à votre goût 🍷❤️

Bon appétit !

