

L' EXERCICE *PHYSIQUE*×

LES BIENFAITS

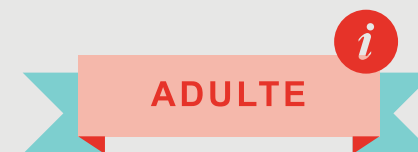
”

LES BIENFAITS sur la santé de la pratique d'une activité physique sont démontrés depuis des décennies. Aussi, n'importe qui, quel que soit son âge, son sexe et ses origines, peut pratiquer une activité physique dans un but de mieux-être.

Bouger est une des clés pour prendre soin de sa santé, améliorer sa condition physique et rester en forme.

Bouger plus, c'est mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie.

pour 1



entre

2.5^h

&

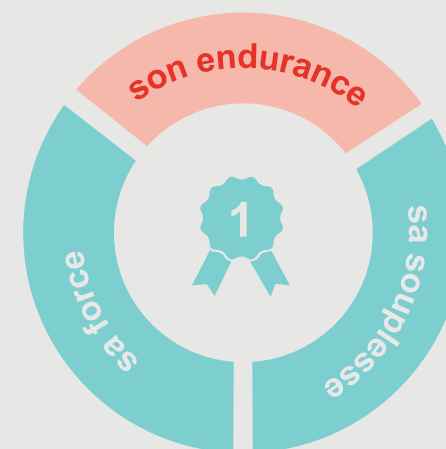
1.5^h

d'intensité moyenne

d'intensité élevée

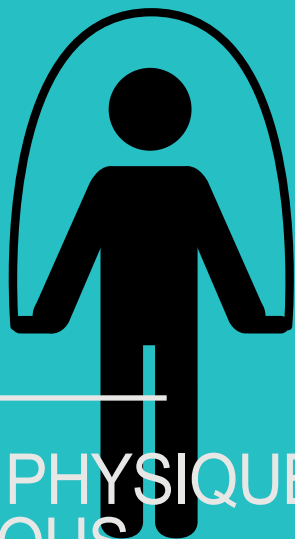
(réparties sur plusieurs jours de la semaine)

permettent le développement accru de :



Source : HEPA

“



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
FAITE POUR VOUS
EST CELLE QUI VOUS FAIT
DU BIEN.



AIDE à maintenir la perte de poids.

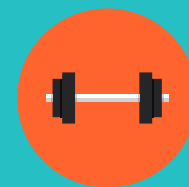
AMELIORE la respiration et aide à l'arrêt du tabac.

LUTTE contre le stress.

AMELIORE le moral et la confiance en soi.

PRESERVE les muscles et la souplesse.

AUGMENTE l'espérance de vie de façon significative chez les pratiquants réguliers.



DIMINUE le risque de mort par maladies cardio-vasculaires.

DIMINUE la fréquence cardiaque et la tension artérielle de repos.

DIMINUE le taux de sucre et de graisse dans le sang.

DIMINUE le risque d'ostéoporose, permet de mieux vivre avec l'arthrose, de mieux vieillir.



CONSEILS×

LE SPORT C'EST LA SANTÉ

10
RÉFLEXES
en or

pour la préserver



1
Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. *

2
Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort. *

3
Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort. *

4
Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

5
Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

6
J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.

7
Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.

8
Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

9
Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).

10
Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.



LE SPORT OUI... MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !

Découvrez 10 réflexes qui reposent sur des principes simples :

- je fais attention à ma santé,
- je respecte certaines consignes de bon sens lorsque je fais du sport,
- je surveille les signaux anormaux et n'hésite pas à aller consulter mon médecin traitant.

Informez-vous sur :
www.sports.gouv.fr/10reflexesenor



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues de Sport



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues de Sport

Informez-vous sur : www.sports.gouv.fr/10reflexesenor

“



BOUGER, C'EST BON
POUR LA SANTE !
MAIS QUE VEUT DIRE
BOUGER ?

IL EXISTE DE NOMBREUX MOYENS POUR GARDER LA FORME !

Allez-y à votre rythme, soyez à l'écoute de votre corps.

Pour garder la forme : pas besoin de devenir un athlète, **BOUGEZ-VOUS !**

Faites au moins l'équivalent de **30 MINUTES** de marche rapide par jour.

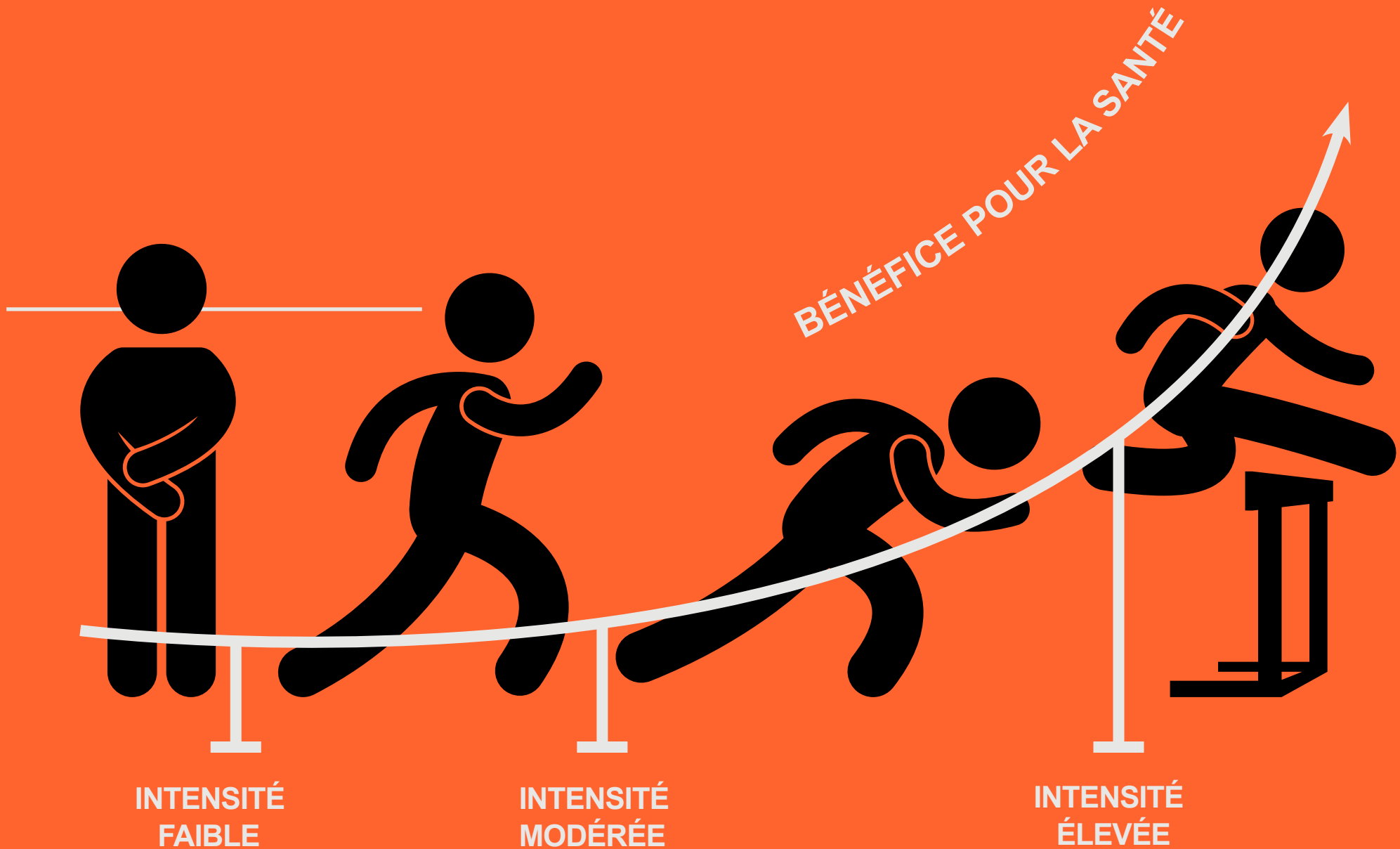
C'est **LA REGULARITÉ** de l'activité physique qui compte pas seulement son intensité.

Vous n'avez pas le temps de marcher ?

Il existe d'autres activités équivalentes...

intensité	activité	temps minimum (recommandé / jours)
faible (marche lente)	Laver la vaisselle, repasser, dépoussiérer, bricoler, arroser le jardin... Jouer à la pétanque, faire du billard, du bowling, du tennis de table, de la danse de salon ...	45 minutes
modérée (marche rapide)	Laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardiner... Danser, faire du vélo, nager, aquagym, frisbee, voile, golf...	30 minutes
élevée (marche sportive)	Bêcher, courir, faire du VTT, nager rapidement, sauter à la corde, jouer au basket, au football, au tennis, pratiquer un sport de combat...	20 minutes

Source : PNNS



INTENSITÉ
FAIBLE

INTENSITÉ
MODÉRÉE

INTENSITÉ
ÉLEVÉE

BÉNÉFICE POUR LA SANTÉ



QU'EST-CE QU'UNE CALORIE ? Les aliments que nous ingérons lorsque nous mangeons sont transformés par notre organisme en énergie. Cette énergie se mesure par une unité: la calorie. On s'en sert pour quantifier les dépenses énergétiques du corps, ou pour quantifier l'énergie apportée par la consommation d'un aliment.

QUELLES ACTIVITÉS DE MA VIE QUOTIDIENNE POUR QUELLE DEPENSE ÉNERGÉTIQUE?

Rester sur son canapé devant la TV : 5 calories dépensées à l'heure.

Promener le chien : 165 calories dépensées à l'heure.

Passer l'aspirateur : 200 calories dépensées à l'heure.

Faire du ménage : 250 calories dépensées à l'heure.

Passer la tondeuse dans le jardin : 259 calories dépensées à l'heure.

Faire des courses : 250 à 350 calories par heure.

Bricoler : 100 calories par demie-heure.

Jardiner : 400 calories par heure.

Prendre les escaliers : 150 calories pour 15 minutes.

S'étirer chaque matin pendant plusieurs minutes: 40 calories.

Marcher 10 minutes rapidement dans la rue : 50 calories.



8 repères clés nécessaires à un bon équilibre alimen-

CALEZ-VOUS SUR TROIS REPAS PAR JOUR, A HEURES REGULIERES.

1. Les fruits et légumes : au moins 5 par

2. Les produits laitiers : 3 par

3. Les féculents : à chaque repas et selon l'ap-

4. Viande, poisson, oeuf : 1 à 2 fois par

5. Matières grasses : à

6. Produits sucrés : à

7. Sel : à limi-

8. Eau : à volonté pendant et entre les

PRENEZ LE TEMPS DE MANGER

Notre cerveau a besoin d'au moins 20 minutes pour nous faire ressentir que nous avons assez mangé.

NE SAUTEZ PAS DE REPAS, VOTRE ORGANISME SE RATTRAPERA AU REPAS SUIVANT

Il aura ainsi tendance à stocker en prévision d'une prochaine éventuelle privation qu'il pourrait avoir à subir.



PRÉCAUTION *SÉCURITÉ*×

LES 5 RÈGLES DU BON PRATIQUANT

REGLE N°1 : LA TENUE DE SPORT

Choisissez une tenue confortable et adaptée à votre pratique.

Votre tenue doit être respirante !

Optez pour des chaussures de sport de qualité, indispensables à votre confort, et à votre sécurité (limite le risque de blessure).

Pour les femmes, on n'oubliera pas le soutien-gorge de sport pour un bon maintien et un confort optimal.

REGLE N°2 : S'ÉCHAUFFER AVANT LA SEANCE

Un bon échauffement contribue à réduire le risque de blessure, il ne faut pas le négliger. La durée correcte d'un échauffement est 1/10ème de la durée totale de la séance, c'est-à-dire au moins 6 min d'échauffement pour une séance qui dure 60min.

Marcher vite, Courir à petites foulées, pédaler ou ramer doucement sont d'excellents moyens de s'échauffer.

REGLE N°3 : S'HYDRATER

Buvez avant d'avoir soif, régulièrement et par petites gorgées ! L'idéal est de boire 1/2 à 1 litre d'eau par heure pendant l'effort.

REGLE N°4 : EVITER LES EXCES

Le tabac, le cannabis (zamal), l'alcool et la caféine des boissons énergisantes peuvent avoir des effets néfastes sur le système cardio-vasculaire.

REGLE N°5 : NE PAS NEGLIGER LA RECUPERATION

Prenez soin de vous après un effort!

Buvez, alimentez-vous et relaxez-vous! Vous serez d'autant plus en forme pour votre séance suivante. S'accorder des temps de repos permettra à votre organisme de se régénérer, et vos douleurs musculaires diminueront. Cela passe aussi par le respect du sommeil qui doit être régulier.

L'HYGIÈNE DU PRATIQUANT

REMARQUES PARTICULIÈRES POUR LES PRATIQUANTS DIABÉTIQUES

Les personnes diabétiques doivent impérativement porter une attention toute particulière aux soins de leurs **PIEDS** :

- *Inspecter vos pieds tous les jours à l'aide d'un miroir.*
- *Signaler immédiatement à votre médecin toute blessure ou coloration inhabituelle.*
- *Respecter une hygiène rigoureuse, bien essuyer et bien sécher vos pieds entre les orteils.*
- *Ne pas couper vos ongles trop courts, ne pas utiliser de lime métallique.*
- *Confier régulièrement vos soins de pédicurie à un spécialiste en lui signalant l'existence de votre diabète.*
- *Faire attention aux risques de brûlures et d'engelures.*
- *Ne jamais marcher pieds nus.*
- *Inspecter l'intérieur de vos chaussures avant de les porter.*

Source : M. DOYEN, C. VILLEZ et P. WOTQUENNE,
Institut Ernest Malvoz de la Province de Liège,
service des Consultations, département de Médecine du Sport.

QUAND ET COMMENT DOIS-JE M'ÉTIRER ?

S'étirer permet de garder une élasticité, diminuer les douleurs et prévenir des blessures.

A QUOI SERVENT LES ETIREMENTS ?

avant l'effort	après l'effort	en dehors des séances
Ils préparent le muscle à l'effort.	Ils permettent un relâchement et un drainage du muscle.	Ils permettent de gagner de la souplesse.

COTE PRATIQUE, COMMENT CA MARCHE ?

ETAPE N°1 : RENTRER EN POSTURE

Lorsque vous vous étirez, soyez à l'écoute de votre corps : réalisez votre mouvement de manière très progressive et sans douleur.

ETAPE N°2 : MAINTENIR LA POSTURE

COMBIEN DE TEMPS DOIS-JE MAINTENIR MA POSITION ?

avant l'effort	après l'effort	en dehors des séances
10 à 20 secondes	15 à 30 secondes	30 secondes à 1 minute

ETAPE N°3 : SORTIR DE LA POSTURE

Sortez de votre position en douceur et de manière progressive.

**NE FAITES JAMAIS D'A-COUP,
RELACHEZ L'INTEGRALITE DE VOTRE CORPS
NE BLOQUEZ PAS VOTRE RESPIRATION:
EFFECTUEZ DE LONGUES INSPI ET EXPIRATIONS**

QUADRICEPS

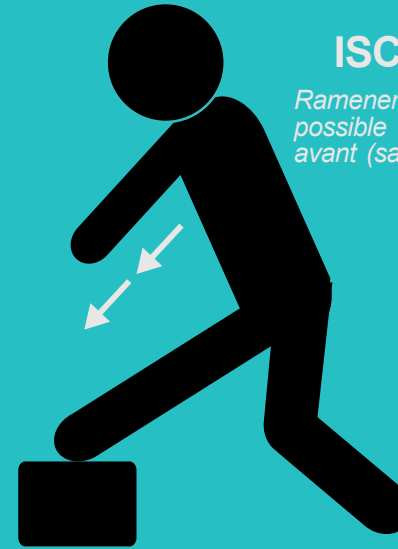
Debout sur une jambe, plier la seconde et attraper la cheville avec la main.

Ramenez le pied vers la fesse en gardant la cuisse et le dos bien verticaux.



ISCHIOS JAMBIERS

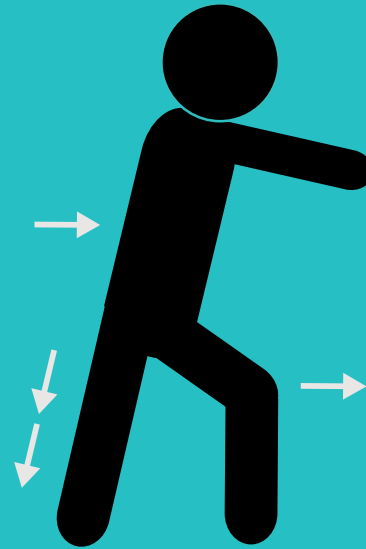
Ramener la pointe du pied avant le plus possible vers soi, et incliner le tronc en avant (sans se courber) en fléchissant la jambe arrière.



LES MOLLETS

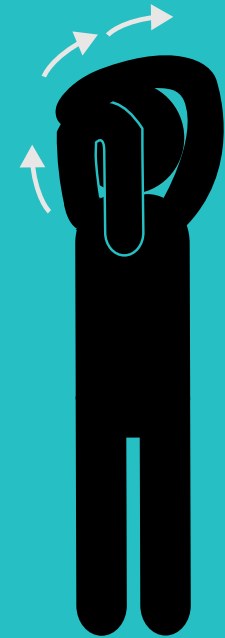
Le talon reste collé au sol.

Pousser le bassin vers l'avant en pliant la jambe opposée.



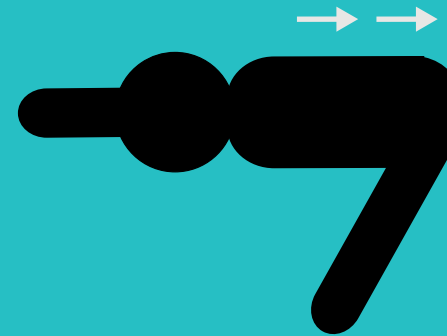
TRICEPS

Plier le coude et le lever au maximum. Placer la main opposée sur le coude positionné vers le haut et tirer progressivement sur le côté.



LA CHAÎNE ARRIÈRE

Garder les talons au sol, le dos droit et le regard vers le sol puis pousser les fessiers vers l'arrière.



HYDRATATION

Penser à s'hydrater tout au long de la séance d'étirement.



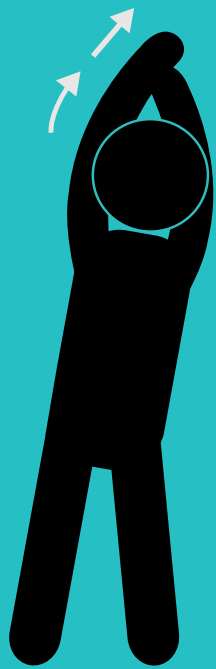
PRÉPARATION

Choisissez une tenue confortable et adaptée à votre pratique.



LA CHAÎNE LATÉRALE

Garder les fessiers et abdominaux serrés, talons au sol.





CONTACTS*UTILES*×



OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS DE SAINT-PAUL

165 BOULEVARD DU FRONT DE MER
97460 SAINT PAUL

TÉL : 0262 45 91 96

FAX : 0262 26 62 04

contact@oms-saintpaul.re

L'OMS est un organisme de concertation et de proposition au service de la population et des clubs pour développer et promouvoir le sport sur Saint-Paul.

Un réseau d'associations sportives (92 associations adhérentes fin mai 2014);

UNE DIVERSITÉ DES PUBLICS ET DES PRATIQUES :

- 43 disciplines sportives représentées ;
- des publics différents (femmes, enfants, adolescents, hommes valides et handicapés).

UNE PROXIMITÉ :

- des actions aux bénéfices des Saint-Paulois (manifestations, portail Internet, accompagnement des clubs) ;
- Une présence dans tous les secteurs de la commune de Saint-Paul (écarts, les hauts, la ville ...)

UN SAVOIR-FAIRE :

- des compétences (élus et salariés) au service du sport.
-



COMITÉ RÉGIONAL HANDISPORT

7, CITÉ AH SOUNE
97400 SAINT-DENIS

TÉL : 0262 41 84 21
FAX : 0262 41 45 30

handireunion@wanadoo.fr

« Pour vivre tes rêves, pour colorer tes exploits,
pour croquer la vie à pleine dents ! »

POUR QUI ?

Handicaps physiques et sensoriels.

OBJECTIFS ?

- populariser et démocratiser le handisport ;
- former les champions de demain ;
- valoriser les handisportifs ;
- défendre les droits des handisportifs.

SPORTS ET LOISIRS PROPOSÉS :

SPORTS : athlétisme, natation, basket, pétanque.

ACTIVITES MOTRICES : parcours moteur, sports aériens (parapente, ULM)

SPORTS NAUTIQUES : voile, quad, jet ski, plongée sous-marine, surf.

ACTIVITES DE PLEINE NATURE : VTT, promenade équestre, randonnée, joëlette.



COMITÉ RÉGIONAL DE SPORT ADAPTÉ

75, BOULEVARD SAINT-FRANÇOIS
97400 SAINT-DÉNIS

TÉL : 0262 29 67 02

FAX : 0262 28 93 96

c.r.974@wanadoo.fr

«A chacun son défi. Tous les sujets handicapés, quelles que soient leurs difficultés, sont capables de progresser, apprendre, communiquer...»

POUR QUI ?

Toute personne handicapée mentale ou psychique.

OBJECTIFS ?

Offrir à toute personne handicapée mentale ou psychique, quels que soient ses désirs, ses capacités et ses besoins, la possibilité de vivre la passion du sport de son choix dans un environnement voué à son plaisir, sa performance, sa sécurité et l'exercice de sa citoyenneté.

SPORTS ET LOISIRS PROPOSÉS :

ACTIVITES MOTRICES : parcours moteur, parcours orienté, athlétisme, natation, football, pétanque, tennis, VTT/cyclisme, volley-ball, promovolley, relais de l'amitié.

RENSEIGNEMENTS ET NUMEROS D'URGENCE

NUMEROS D'URGENCE

Police : **112 ou 17**

SAMU : **15**

Pompiers : **18**

HOPITAUX

> *Saint-Denis* : **0262 90 50 50**

> *Saint-Pierre* : **0262 35 90 00**

> *Saint-Paul* : **0262 45 30 30**

> *Saint-Benoit* : **0262 98 10 10**

ADMINISTRATION DU SPORT

CROS (Comité Régional Olympique et Sportif) : **0262 20 09 79**

DJS (Direction Jeunesse et Sport) : **0262 20 96 40**

CREPS (Centre Régional Education Populaire et Sport) : **0262 94 71 94**

CMSR (Centre Médico Sportif Régional) : **0262 41 60 19**

ECOUTE ET SOUTIEN

SIDA INFO SERVICE : **0800 840 800 (gratuit)**

SOLITUD'ECOUTE : **0800 47 47 88**

DROGUE INFO SERVICE : **0800 20 22 24 (gratuit)**

INAVEN (Institut National d'Aide aux Victimes) : **0884 28 46 37**

VIOLS FEMMES INFORMATION : **0800 05 95 95 (gratuit)**

ECOUTE CANNABIS : **0811 91 20 20**

ECOUTE ALCOOL : **0811 91 30 30**
