

Carnet de suivi de ma condition physique



UTILISATION DU LIVRET

- Ce livret est personnel, il présente mon entraînement physique de l'année ainsi que l'évolution de ma condition physique.
- Il est le reflet de ma motivation sur la prise en compte de ma condition physique à des fins professionnelles et personnelles.
- Cet outil me servira tout au long de ma carrière afin de préserver mon capital santé et conserver mon efficacité opérationnelle.

Mon identité :

Nom : _____

Prénom : _____

Age : _____

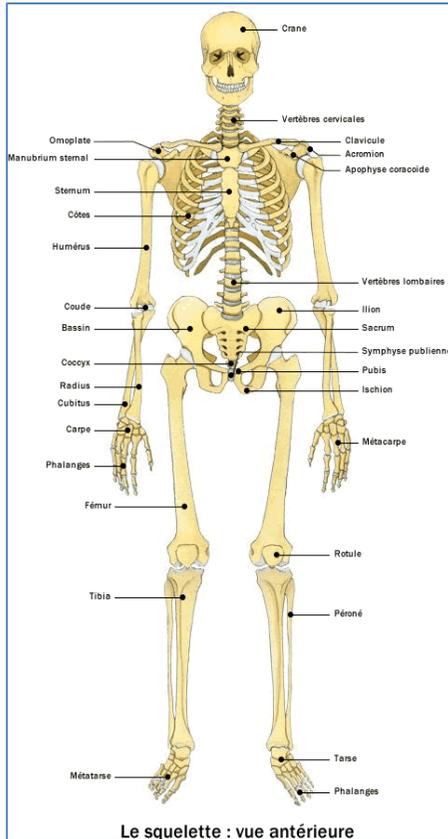
Poids : _____

Taille : _____

Ma pratique sportive :

Mes pathologies traumatiques

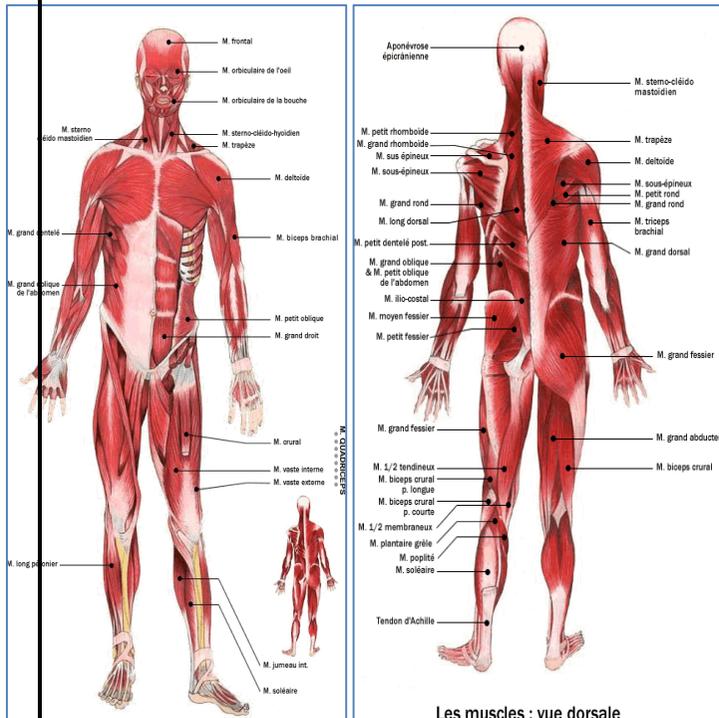
Description des traumatismes :



Description des traumatismes :		
Evolution T+6mois	Evolution T+1an	Suivi

Mes pathologies musculaires et tendineuses :

Description des traumatismes :



Evolution T+6mois	Evolution T+1an	Suivi

Etat de ma condition physique suite à la réalisation du parcours adapté :

<u>Date</u>	<u>Points forts</u>

Etat de ma condition physique suite à la réalisation du parcours adapté :

<u>Date</u>	<u>Vulnérabilités</u>	<u>Parades</u>	<u>Facteurs de réussite</u>

Tableau d'équivalence test de Luc Léger et VMA

Paliers test navette	Vitesse max km/h	Equivalence VMA test piste
1	8	8,8
2	8,5	9,5
3	9	10,3
4	9,5	11
5	10	11,8
6	10,5	12,3
7	11	13,3
8	11,5	14
9	12	14,8
10	12,5	15,5

Paliers test navette	Vitesse max km/h	Equivalence VMA test piste
11	13	16,3
12	13,5	17
13	14	17,8
14	14,5	18,5
15	15	19,3
16	15,5	20
17	16	20,8
18	16,5	21,5
19	17	22,3
20	17,5	23

Les activités physiques ont pour but principal la préservation du capital santé par le maintien et le développement de la condition physique au sein du SDIS 76.

La course à pied :

Courir 45 min - programme avec 2 séances par semaine					
<i>Semaine 1</i>	<i>Semaine 2</i>	<i>Semaine 3</i>	<i>Semaine 4</i>	<i>Semaine 5</i>	<i>Semaine 6</i>
<i>20 min de course à pied + 1 min de marche + 15 min de course à pied + 5 min de marche lente</i>	<i>15 min de course + 3 min de marche + 15 min de course + 3 min de marche + 15 min de course + 5 min de marche lente</i>	<i>20 min de course + 2 min de marche + 15 min de course + 2 min de marche + 5 min de course + 5 min de marche lente</i>	<i>25 min de course + 2 min de marche + 20 min de course + 5 min de marche lente</i>	<i>30 min de course + 2 min de marche + 15 min de course + 5 min de marche lente</i>	<i>15 min de course + 30 sec de marche + 15 min de course + 30 sec de marche + 15 min de course + 5 min de marche lente</i>
<i>30 min de course + 5 min de marche</i>	<i>20 min de course + 2 min de marche + 15 min de course + 2 min de marche + 5 min de course + 5 min de marche lente</i>	<i>25 min de course + 2 min de marche + 20 min de course + 5 min de marche lente</i>	<i>30 min de course + 2 min de marche + 15 min de course + 5 min de marche lente</i>	<i>35 min de course + 1 min de marche + 10 min de course + 5 min de marche lente</i>	<i>45 min de course + 5 min de marche lente</i>

50 min au 10 km – programme avec 2 séances par semaine.

<i>Semaine 1</i>	<i>Semaine 2</i>	<i>Semaine 3</i>	<i>Semaine 4</i>	<i>Semaine 5</i>	<i>Semaine 6</i>
<p><i>Echauffement 30 minutes + terminer par 3 accélérations progressives sur 100m + 1 min marche à pied</i></p> <p><i>3 x (1km à 12km/h suivi de 3 min en trottinant)</i></p> <p><i>10 min de retour au calme</i></p>	<p><i>Echauffement 30 minutes + terminer par 3 accélérations progressives sur 100m + 1 min marche à pied</i></p> <p><i>4 x (1km à 12km/h suivi de 3 min en trottinant)</i></p> <p><i>10 min de retour au calme</i></p>	<p><i>Echauffement 30 minutes + terminer par 3 accélérations progressives sur 100m + 1 min marche à pied</i></p> <p><i>2 x (2km à 12km/h suivi de 3 min en trottinant)</i></p> <p><i>10 min de retour au calme</i></p>	<p><i>Echauffement 30 minute + terminer par 3 accélérations progressives sur 100m + 1 min marche à pied</i></p> <p><i>2 km à 12km/h + 3min de récupération en trottinant /1 km à 12km/h + 3 min de récupération /2km à 12km/h</i></p> <p><i>10min de retour au calme</i></p>	<p><i>Echauffement 30 minutes + terminer par 3 accélérations progressives sur 100m + 1 min marche à pied</i></p> <p><i>5 x (1km à 12km/h + 3 min de récupération en trottinant)</i></p> <p><i>10 min de retour au calme</i></p>	<p><i>Echauffement 30 minutes + 1 km à 12km/h+ 5 min de retour au calme</i></p>
<p><i>1 h de footing (sensation plaisir)</i></p>	<p><i>1h15 de footing sur terrain vallonné</i></p>	<p><i>1h15 de footing sur terrain plat</i></p>	<p><i>1h15 de footing sur terrain vallonné</i></p>	<p><i>1h15 de footing sur terrain vallonné</i></p>	<p><i>10 min d'échauffement + 3 accélérations sur 100m</i></p> <p><i>Réaliser son objectif 10 km en 50min</i></p>

Conseils :

- *Débuter la course à pied doit se faire en douceur et de manière progressive. Le corps humain doit s'adapter à ces contraintes.*
- *Adapter son allure à son profil et ne pas hésiter à alterner course à pied et marche.*
- *Disposer d'un équipement adapté.*
- *Dormir correctement.*
- *Avoir une hygiène alimentaire équilibrée et s'hydrater régulièrement.*

Le gainage :

Avantages :

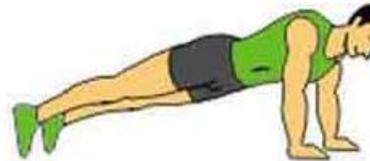
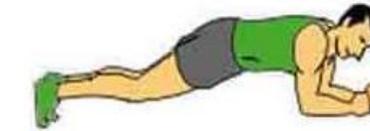
- **Améliorer la posture.**
- **Limiter les douleurs notamment au niveau du dos.**
- **Prévenir les blessures.**
- **Améliorer l'équilibre.**
- **Brûler des calories et permettre notamment un ventre plat.**

Gainage de la ceinture abdominale Niveau ceinture verte

3 séances par semaine

3 maintiens de 30 " par gainage

30 " de récupération



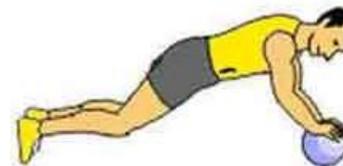
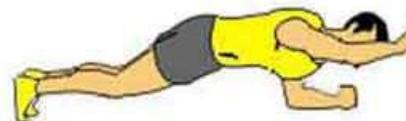
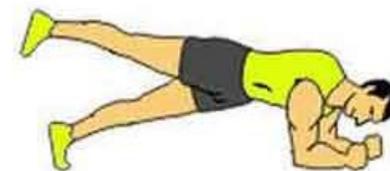
Nota : Possibilité de réduire à
15" de gainage en cas de
difficulté.

Gainage de la ceinture abdominale Niveau ceinture jaune

3 séances par semaine

4 maintiens de 45 " par gainage

45 " de récupération



Gainage sur trois appuis ou avec un
appui instable (ballon)

Gainage de la ceinture abdominale

Niveau ceinture rouge

3 séances par semaine

5 maintiens de 1 ' par gainage

1' de récupération

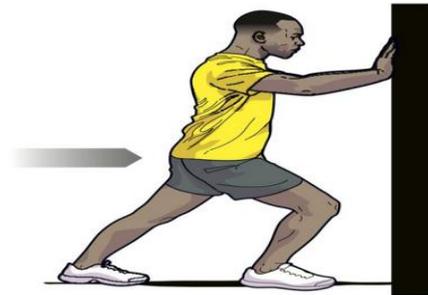


Les étirements :

- **Ils permettent un retour au calme après son activité.**
- **Ils permettent de gagner en souplesse, sachant que des problèmes de souplesse peuvent engendrer des douleurs au niveau du dos.**
- **Ils permettent d'augmenter l'amplitude des mouvements ayant des gains sur la performance.**
- **Ils sont sources de bien-être.**
- **Ils améliorent la coordination des mouvements.**

LE BAS DU DOS

ETIREMENT DES MOLLETS



Debout face à un mur, les mains bien à plat. Les pieds bien à plat sur le sol. Penchez-vous jusqu'à ressentir une légère tension musculaire. Tenez la position.



Allongez-vous sur le dos avec les jambes tendues vers le haut, les bras le long du corps. Ramenez doucement vos genoux vers votre poitrine.

ADDUCTEURS



Assseyez-vous en tailleur, mais avec la plante des pieds jointe. Repoussez doucement les genoux vers le sol grâce à vos avant-bras.

JAMBIERS



Debout, placez votre talon sur un support face à vous, penchez-vous vers l'avant jusqu'à l'éirement de votre ischio-jambier. Tenez la position et répétez avec l'autre jambe.

PYRAMIDAL



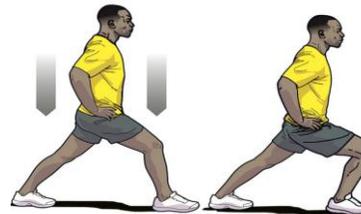
Un petit muscle ignoré mais très douloureux et particulièrement sollicité en course à pied. Couché sur le dos, le genou droit tendu, retenez-le avec votre main. Posez le genou gauche au-dessus du droit. Ramenez ensuite vers votre poitrine, jusqu'à sentir une tension dans le creux de la fesse gauche. Inversez.

JAMBES



Debout sur une jambe, en appui sur une chaise ou un mur. Repliez votre genou vers l'arrière et saisissez votre pied. Restez bien droit. Variante : étirez-vous sur la jambe d'appui pour amplifier l'étirement.

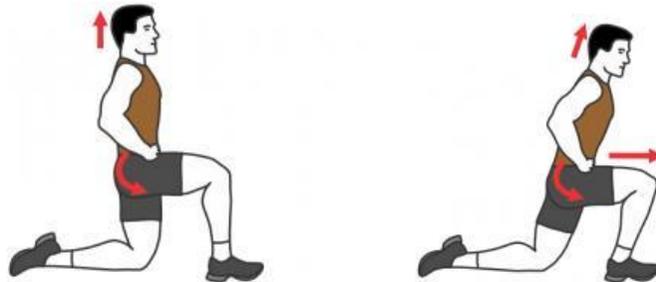
LECHISSEUR DE LA HANCHE



Debout, en fente, une jambe derrière vous. Repliez lentement la jambe d'appui vers l'avant, trasant les muscles fessiers de la jambe tendue.

Afin de neutraliser les effets néfastes de la position assise prolongée engendrant un effacement de la courbure lombaire, un relâchement des abdominaux profonds, un ventre gonflé et des muscles raides, nous porterons une attention particulière sur l'étirement de 2 muscles: le PSOAS et le Pyramidal

Le Psoas :



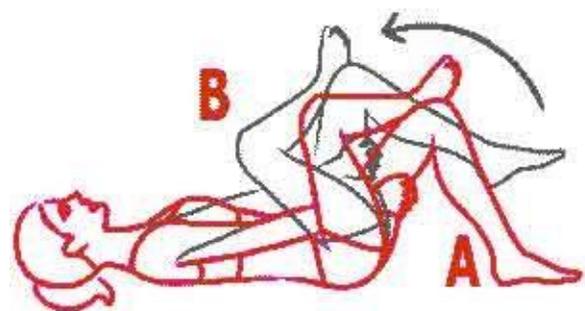
Consigne : jambe arrière en appui sur le genou et jambe avant fléchie à 90° en appui sur le pied, avancez le bassin tout en conservant le buste droit. Cet exercice permet d'étirer à la fois le psoas et le quadriceps, muscle du devant de la cuisse. Respirer profondément.

Étirement debout



Consigne : pied en appui sur une chaise ou une grosse marche, fléchir le genou vers l'avant et rentrez les fesses jusqu'à ressentir un léger étirement au niveau de l'aîne. Gardez les talons au sol tout au long du mouvement. Respirer profondément.

Le pyramidal :



Tenir la **Cuisse** et
la Rapprocher de la **Poitrine**

Étirement du **Pyramidal**

