



VILLE DE
MARSEILLE

LIVRET SPORT

Bus du Cœur



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique offre de nombreux bienfaits pour la santé des femmes.

Voici les cinq principaux :

- **Amélioration de la santé cardiovasculaire** : l'exercice régulier aide à renforcer le cœur, à abaisser la pression artérielle et à réduire le risque de maladies cardiaques. Les femmes qui font de l'exercice régulièrement ont un risque moindre de développer des problèmes cardiovasculaires.
- **Gestion du poids** : l'activité physique aide à brûler des calories et à maintenir un poids corporel sain. Elle peut également contribuer à la perte de poids chez les femmes en surpoids ou obèses.
- **Renforcement musculaire et osseux** : l'exercice, en particulier les exercices de résistance (comme la musculation), favorise le renforcement des muscles et des os. Cela peut aider à prévenir l'ostéoporose, une condition courante chez les femmes ménopausées.
- **Réduction du stress et de l'anxiété** : l'activité physique libère des endorphines, des hormones qui procurent une sensation de bien-être et réduisent le stress et l'anxiété. Les femmes qui font de l'exercice régulièrement ont souvent une meilleure santé mentale.
- **Amélioration de la santé mentale** : l'activité physique est associée à une réduction du risque de dépression et peut aider à améliorer la confiance en soi, la qualité du sommeil et la concentration. Elle favorise également la relaxation et la gestion du stress.

Il est important de noter que les besoins en activité physique varient d'une personne à une autre en fonction de l'âge, de la condition physique actuelle et des objectifs de santé. Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé ou un entraîneur personnel pour obtenir des conseils personnalisés sur la manière d'incorporer l'activité physique dans son mode de vie de manière sûre et efficace.

AVANT DE COMMENCER

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP)

Si vous prévoyez de modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif(ve), commencez par répondre aux 7 questions qui suivent.

Si vous êtes âgé(e) de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités.

Si vous avez plus de 69 ans et ne participez pas déjà de façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre une reprise d'exercices.

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions.

Cochez OUI ou NON.

OUI NON

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques) ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Souffrez-vous de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Vous êtes une femme ; êtes-vous enceinte ou croyez-vous l'être ? |

TESTS

SOUPLESSE

La souplesse permet aux articulations d'avoir des mobilités optimales.

Cela permet de rester agile et de réaliser sans problème les gestes de la vie quotidienne.

FORCE MUSCULAIRE

La force musculaire est la force développée par les muscles.

C'est grâce aux muscles que l'on peut bouger activement les articulations et ainsi réaliser les différents gestes de la vie (marcher, prendre un objet...).

ÉQUILIBRE

L'équilibre est l'ensemble des fonctions de l'organisme (vue, oreille interne, proprioception) qui permet de lutter contre la gravité, de pouvoir se tenir debout et se déplacer ou faire des activités sans tomber.

ENDURANCE

L'endurance est la fonction qui permet de soutenir un effort peu intense mais prolongé sans s'essouffler rapidement ou se fatiguer.

RÉSULTATS

PRÉNOM :

NOM :

DATE DE NAISSANCE :

TEST	RÉSULTAT	RÉCAPITULATIF DES RÉSULTATS
TEST DE FORCE	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS :	> 25 REP EXCELLENT 15 À 20 REP BON 10 À 15 REP MOYEN < 10 REP FAIBLE
TEST DE SOUPLESSE	DISTANCE MOYENNE DU BOUT DES DEUX DOIGTS :	> 0 CM EXCELLENT 0 ET 4 CM BON 4 ET 8 CM MOYEN < 8 CM FAIBLE
TEST D'ÉQUILIBRE	TEMPS D'APPUI PIED DROIT : TEMPS D'APPUI PIED GAUCHE :	RISQUE DE CHUTE > 5 SECONDE IMPORTANT 5 À 30 SECONDE MODÉRÉ < 30 SECONDE FAIBLE
TEST D'ENDURANCE	NOMBRE DE MONTÉES DE GENOUX :	> 90 EXCELLENT 80 À 89 BON 65 À 79 MOYEN 55 À 64 FAIBLE < 55 TRÈS FAIBLE

EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Votre bilan a montré un manque de tonus musculaire. Cette fiche vous permettra de réaliser des exercices chez vous. Attention, assurez-vous d'être dans un espace sécuritaire : enlevez les tapis, les chaises et les fils électriques pouvant vous gêner.

Nous vous invitons à rejoindre une association sport santé pour compléter votre prise en charge.

RENFORCEMENT DE LA CEINTURE ABDOMINAL



3 séries de 30 secondes

RENFORCEMENT DU BAS DES JAMBES



3 séries de 10 secondes

RENFORCEMENT DU HAUT DU CORPS



3 séries de 10 secondes

RENFORCEMENT DU DOS



3 séries de 30 secondes

EXERCICES DE SOUPLESSE

Votre bilan a montré un manque de souplesse. Cette fiche vous permettra de réaliser des exercices chez vous. Attention, assurez-vous d'être dans un espace sécuritaire : enlevez les tapis, les chaises ou fil électrique pouvant vous gêner.

Nous vous invitons à rejoindre une association sport santé pour compléter votre prise en charge.

ÉTIREMENT HAUT DU CORPS



Rester dans la position pendant 1 minute puis changer de côté

ÉTIREMENT BAS DU CORPS



Rester dans la position pendant 1 minute puis changer de côté

EXERCICES DE RELAXATION

Votre bilan a montré de l'anxiété. Cette fiche vous permettra de réaliser des exercices chez vous. Nous vous invitons à rejoindre une association sport santé pour compléter votre prise en charge.

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Méthode efficace pour gérer le stress et l'anxiété, la cohérence cardiaque permet notamment de restreindre les problèmes de tensions artérielles et de réguler les émotions.

Mode d'emploi :

Commencez par respirer lentement. Ensuite, prenez une grande inspiration pendant 3 secondes. Puis, retenez l'air dans vos poumons pendant 12 secondes. Enfin, relâchez l'air dans une expiration de 6 secondes. À répéter 5 fois d'affilé jusqu'à atteindre les 5 minutes.

LA RESPIRATION AVEC VISUALISATION

Un exercice idéal pour allier méditation et projection, tout en luttant contre le stress. En la pratiquant, vous visualisez des images motivantes, des lieux que vous appréciez ou des souvenirs agréables. Le but de cette respiration est d'être submergé par des pensées positives et encourageantes.

Mode d'emploi :

À pratiquer debout, les yeux fermés. Prenez une grande inspiration pendant 5 secondes. Pendant ce temps, projetez vous dans des moments joyeux de votre vie. Ensuite, expirez par votre bouche en extirpant chaque pensées négatives. À répéter jusqu'à ressentir un sentiment de bien-être, avant de dormir ou au travail.

CONTACTS

LES PARTENAIRES DU BUS DU COEUR

Ville de Marseille (Maison sport santé) : maisonsportsante@marseille.fr

DAC 13 SUD : soukaina.garroussi@dac13sud.fr / 04 65 40 50 00

SMUC (Maison sport santé) : sport.sante@smuc.fr

ASPTT Marseille : msanchez@asptt.com / 06 71 27 30 03

FSCF PACA : contact@fscf-provence.fr / 06 32 07 06 76

LES ACTEURS DU SPORT SANTÉ

Découvrez toutes les maisons sport santé proches de chez vous sports.gouv.fr

Découvrez les offres sport santé/sport sur ordonnance sur paca.sport.sante.fr

BUS DU CŒUR 2023

DATE : _____