

LES DIRECTIVES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

pour les adultes ayant une lésion de la moelle épinière



Les directives en matière d'activité physique pour les adultes ayant une lésion de la moelle épinière (LME) ont été développées par un groupe international composé de scientifiques spécialisés dans les LME, de personnes vivant avec une LME, de cliniciens ainsi que de représentants d'associations œuvrant auprès d'individus vivant avec une LME. Ces directives en matière d'activité physique reposent sur les meilleures données scientifiques disponibles à ce jour.

Les directives ont deux niveaux: un niveau débutant et un niveau avancé. Le niveau que vous choisissez dépend de vos objectifs, vos capacités et votre condition physique actuelle. Si vous entamer un programme d'activité physique, envisagez de commencer au niveau débutant et d'augmenter progressivement vers le niveau avancé. Si vous êtes déjà active ou actif physiquement, vous voudrez peut-être commencer au niveau avancé.

NIVEAU DÉBUTANT

ACTIVITÉ AÉROBIQUE

20 MINUTES **2x** PAR SEMAINE

d'intensité modérée à élevée

ET

ACTIVITÉ DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

3 SÉRIES **10** RÉPÉTITIONS **2x** PAR SEMAINE

pour chaque groupe musculaire majeur

NIVEAU AVANCÉ

ACTIVITÉ AÉROBIQUE

30 MINUTES **3x** PAR SEMAINE

d'intensité modérée à élevée

ET

ACTIVITÉ DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

3 SÉRIES **10** RÉPÉTITIONS **2x** PAR SEMAINE

pour chaque groupe musculaire majeur

DÉBUTER

ATTEINDRE

EXCÉDER

GLOSSAIRE

- **Le niveau débutant** est le seuil minimal d'activité physique à atteindre pour obtenir des bienfaits sur la condition physique.
- **Le niveau avancé** apportera davantage de bienfaits sur votre santé et votre condition physique, tels qu'une diminution du risque de développer le diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires.
- **Les activités aérobiques** sont des activités physiques qui se font en continu et qui augmentent votre rythme cardiaque et respiratoire, par exemple rouler, nager, faire du vélo à main ou danser.
- **Les activités de renforcement musculaire** sont des activités qui visent à augmenter la force musculaire, telles que les exercices avec des bandes élastiques, ou soulever des haltères.
- **Les activités d'intensité modérée** nécessitent que vous travailliez passablement fort, mais vous devriez vous sentir en mesure de poursuivre pour une longue période. Vous devriez être en mesure de parler, mais pas de chanter votre chanson préférée pendant l'activité.
- **Les activités d'intensité élevée** nécessitent que vous travailliez très fort à une intensité que vous serez en mesure de maintenir pour une courte période seulement avant de vous fatiguer.

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter www.sciguidelines.com



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA



Social Sciences and Humanities Research Council of Canada

Conseil de recherches en sciences humaines du Canada



Rick Hansen Institute
Institut Rick Hansen

