

Fédération

Française

d'Éducation  
Physique  
et de  
Gymnastique  
Volontaire



*Le mouvement vitalité !*

*Un pas  
vers  
la forme !*



Sport-Santé

Acti'March<sup>®</sup>

## Une Fédération pour votre forme



Moyen de déplacement à la portée de tous, quel que soit son âge, la marche est une forme d'activité physique qui procure au corps de nombreux bénéfices.

Forts de ce constat, la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire et le Laboratoire Universitaire Activités Physiques, Prévention et Santé de l'UFRSTAPS de Toulouse ont lancé en collaboration une recherche expérimentale sur les effets favorables d'une pratique régulière de la marche active chez la femme ménopausée.

Démontrant une diminution des facteurs de risques des maladies cardio-vasculaires, les résultats significatifs de cette étude ont ainsi permis à la FFEPGV, de mettre au point et de vous proposer: *Acti'March'*®.

Nouveau produit de prévention et d'éducation à la santé, véritable complément de la séance EPGV traditionnelle, *Acti'March'*® dont vous trouverez toutes les composantes dans ce livret constitue aujourd'hui un excellent moyen de tester sa forme.

Pratiquée pendant 20 à 45' à une fréquence cardiaque personnalisée, cette marche dynamique sur terrain plat permet ainsi, d'optimiser son capital santé et sa dépense énergétique.

Découvrez la vite !!!

A stylized black ink signature of Jeanine Faivre, written in a cursive, flowing style.

Jeanine Faivre  
Présidente de la FFEPGV

Ce "Livret Sport Santé" vous propose :

Votre programme *Acti'March'® Personnalisé*.

Il est votre "compagnon de route" vers *l'Optimisation Énergétique*.

Il prend en compte vos propres données de départ et est actualisé au fur et à mesure de vos progrès avec votre animateur

**SAISON :** \_\_\_\_\_

Ce livret appartient à :

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code Postal | | | | | Ville \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_

**CERTIFICAT MÉDICAL :**

Je soussigné Docteur \_\_\_\_\_ atteste que

M ou Mme \_\_\_\_\_ ne présente aucune contre-indication à la pratique de la *MARCHE ACTIVE*.

Fait le \_\_\_\_\_

Cachet du Praticien :



## Votre hygiène de vie

Entourez le symbole qui correspond à votre réponse

<i>Temps d'activité physique en moyenne/jour</i>		0 ●	20 min ■	30 min ▲	45 min ◆
<i>Nombre de séances de sport/semaine</i>		0 ●	1 ■	2 ▲	3 ◆
Comportement alimentaire	<i>Prenez-vous 3 à 4 repas/jour ?</i>	Jamais ●	Quelquefois ■	Souvent ▲	Au quotidien ◆
	<i>Vos menus sont ils équilibrés ?</i>	Jamais ●	Quelquefois ■	Souvent ▲	Au quotidien ◆
	<i>Grignotez-vous ?</i>	Toute la journée ●	Plusieurs fois dans ■	De temps en temps ▲	Pas du tout ◆
	<i>Consommation d'eau/jour</i>	1 verre ●	0,5 l ■	1 l ▲	1,5 l ◆
<i>Consommation d'alcool (un verre)</i>		Tous les repas ●	1 fois / jour ■	1 à 3 fois / semaine ▲	Pas d'alcool ◆
<i>Consommation de cigarettes</i>		+ de 4/ jour ●	1 à 4 / jour ■	1 à 3 / semaine ▲	Pas du tout ◆
<i>Combien dormez-vous par nuit ?</i>		- de 5 H jour ●	5 H à 6,30 H ■	6,30 H à 7,30 H ▲	+ de 7,30 H ◆
<i>Prenez-vous des médicaments ?</i>		Tous les jours ●	Au - 1 fois /semaine ■	1 fois / mois ▲	Très occasionnel ◆
<i>Avez-vous mal au dos ?</i>		Au quotidien ●	Souvent ■	Quelquefois ▲	Jamais ◆
<i>Rencontrez-vous des situations stressantes, conflictuelles ?</i>		Au quotidien ●	Souvent ■	Quelquefois ▲	Jamais ◆
<i>Vous sentez vous épanoui(e) dans votre vie relationnelle ?</i>		Jamais ●	Quelquefois ■	Souvent ▲	Au quotidien ◆



## Vos résultats

*Faites la somme des résultats obtenus aux 12 questions.*

Sachant que :

_____ ● = 1 point	_____ ▲ = 3 points
_____ ■ = 2 points	_____ ◆ = 4 points

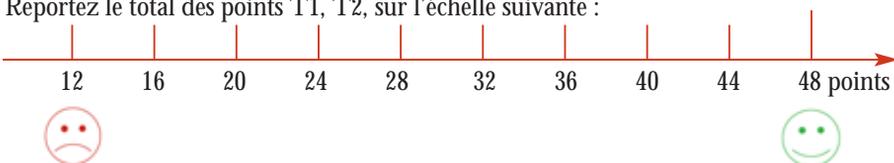
Temps	TEMPS 1		TEMPS 2	
Date				
	Nombre de logos	Points	Nombre de logos	Points
●				
■				
▲				
◆				
<i>Total</i>	<i>13</i>	<i>HV 1 =</i>	<i>13</i>	<i>HV 2 =</i>

*HV = Habitudes de Vie = Somme des Points*

<i>HV 1</i>	_____
<i>HV 2</i>	_____

## Échelle des résultats

Reportez le total des points T1, T2, sur l'échelle suivante :



*“Un pas de plus vers la forme en gagnant des points sur son hygiène de vie”*

## 3 fois par an, testez votre forme...

Temps		TEMPS 1	TEMPS 2	TEMPS 3
Date				
Poids (en Kg)				
Taille (en cm)				
IMC				
Tour de taille (en cm)				
Fréquence cardiaque (au repos)				
TEST 6' Marche	Distance Parcourue (en m.)			
	Fréquence cardiaque (moyenne)			
	Distance Prédictive (en m.)			
	% réalisé			
	Allure (en Km/h)			

### Votre mesure de dyspnée (Essoufflement)



### Votre indice de Masse Corporelle

< à 18 Maigre	De 18,5 à 24.9 Équilibre	De 25 à 29.9 Légère surcharge	30 à 34.9 : Surcharge	> à 35 Obésité
------------------	-----------------------------	-------------------------------------	--------------------------	-------------------



## Vos repères vitalité

Où en êtes-vous ?

Temps		TEMPS 1	TEMPS 2	TEMPS 3
Date				
Poids (en Kg)				
Taille (en cm)				
IMC				
Tour de taille (en cm)				
Fréquence cardiaque (au repos)				
TEST 2 Km Marche	Temps de marche (en min et en sec.)			
	Fréquence cardiaque (à l'arrivée)			
	Allure (en Km/h)			
	Indice de Forme			

...et constatez vos progrès

### Votre indice de Forme

< 70 En mauvaise forme	70 à 89 En petite forme	90 à 109 En forme moyenne	109 à 129 En bonne forme	> 130 En pleine forme
3 à 4 temps d'activités/semaine = activité modérée		2 à 3 temps d'activités/semaine = activité moyenne	Continuez votre entraînement actuel	



## La Forme à son rythme

### Faites-vous plaisir

*Commencez progressivement  
en tenant compte de votre niveau de départ.*

Inutile de forcer. Avec une ou deux séances par semaine nous vous donnons les moyens de commencer en douceur.

*S'entretenir, se maintenir en forme.*

Tonifier votre corps et travailler votre endurance c'est un excellent moyen pour préparer vos loisirs sportifs.

*Quelques repères... d'évolution !!!*

Date									
Distance									
Temps de marche									
Fréquence cardiaque de travail									



## Votre programme Acti'March'®

### pour la semaine

- Reprise d'activité
- Amélioration de sa condition physique
- Maintien de sa condition physique
- Perte de poids
- Autres

	50%	60%	65%	70%	75%	80%
<b>Fréquence cardiaque de réserve</b>						
<i>Exemple :</i> <b>Période</b> Nbre.fois/sem. Nbre de semaines	 <i>Déplacer à chaque période le curseur sous les colonnes de % de fréquences cardiaques de réserve correspondantes au programme.</i>					
<b>Période 1</b> ...../Semaines ..... Semaines						
<b>Période 2</b> ...../Semaines ..... Semaines						
<b>Période 3</b> ...../Semaines ..... Semaines						

*Une à deux séances par semaine pour s'entretenir.*

*Trois séances par semaine pour progresser.*



## *D' Acti'March' ® Activité en extérieur*



*Des séances complémentaires  
pour tous  
Jeunes, Adultes, Seniors*



*Les séances EPGV  
en salle et extérieur :  
un moyen...*

*D'améliorer  
des capacités physiques  
et relationnelles*

*De progresser à son rythme  
grâce à une pédagogie  
adaptée et individualisée*



*Pour un mieux é*



*VERS la séance  
EPGV en salle*



*De vivre  
des pratiques diversifiées  
en tous lieux*



*être au quotidien*

## Une priorité l'échauffement



### Pratiquez malin !

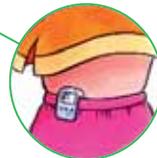
**Ceinture-banane :**  
l'hydratation  
le point important  
de l'effort



**Cardio-fréquence  
mètre :**  
il permet  
un travail ciblé  
et personnel



**Podomètre :**  
une fois étalonné,  
il permet de quantifier  
le nombre de pas



**Chaussures souples :**  
elles permettent  
l'utilisation de toute  
la surface d'appui



## Les mises en situation peuvent s'effectuer sous forme de jeux

- *Effectuez 10 à 15 minutes* de déplacement varié *en continu* sans temps de récupération sur un palier de fréquence cardiaque maximal théorique  $\leq 60\%$ .
- *Mobilisez les articulations* (exemples ci-dessous)
- *Sollicitez toutes les masses musculaires*

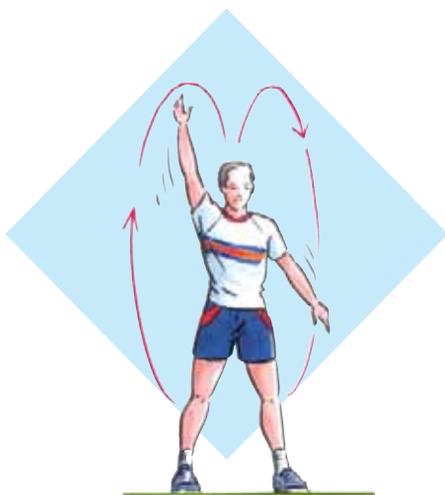
*En déplacement ou en appui contre un arbre, alternez :*



*Balancements des bras*



*Balancements des jambes*



*Cercles de bras*

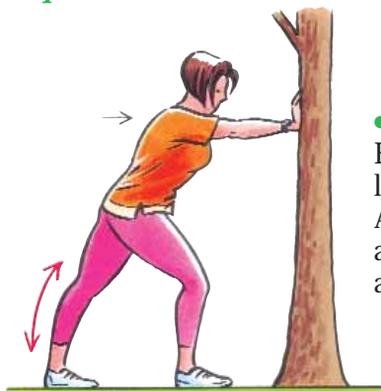


*Dessin du signe "infini" avec les genoux*

## Pour récupérer s'étirer



*Prendre la position décrite progressivement et en expirant maintenir celle-ci au-delà de 10 secondes*



### ● Étirement du mollet

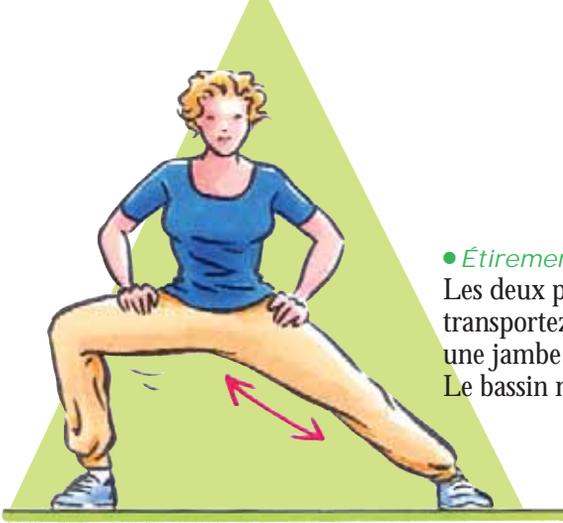
En appui sur un tronc, bras tendus, étirez le mollet en gardant les talons au sol. Amenez le poids du corps vers l'avant en ayant la jambe avant fléchie et la jambe arrière tendue.

● Étirement du tendon d'Achille  
En montant les escaliers, mettre le pied à moitié sur la marche et à moitié dans le vide. Amenez le talon de la jambe arrière dans le vide afin d'étirer le tendon.



### ● Étirement de l'ischio-jambier

Mettez une jambe tendue vers l'avant avec le talon bien ancré dans le sol. Fléchissez sur la deuxième jambe afin d'étirer l'ischio-jambier.



● *Étirement des adducteurs*

Les deux pieds bien ancrés dans le sol, transportez le poids du corps sur une jambe tandis que l'autre reste tendue. Le bassin ne doit pas changer de position.

● *Étirement du quadriceps*  
Saisissez votre cheville avec votre main et amenez le talon contre la fesse. Poussez le genou vers le bas sans pencher le buste vers l'avant



● *Étirement des fessiers*

En position assise, un pied à côté du genou de la jambe tendue. La main du côté de la jambe tendue appuyée de l'extérieur contre le genou fléchi. Le tronc effectue une torsion dans le sens inverse, la tête suit le mouvement.



# Soyez acteur de votre Santé ! Par la pratique régulière d'une activité physique

Voici **5** bonnes raisons  
de prendre votre avenir en main : Acti'March'®

1 Une activité physique régulière *prévient* l'ostéoporose,  
l'arthrose et la fonte musculaire

2 Un entraînement physique bien dosé baisse  
le rythme cardiaque, la pression artérielle et  
*diminue* les risques d'accident  
cardiovasculaire

3 L'activité physique stimule le métabolisme  
et *aide à garder* un poids stable

4 L'exercice favorise une bonne irrigation  
du cerveau et la concentration, il permet  
*d'améliorer* la tolérance au stress

5 Les liens qu'un individu noue dans un club  
sont sources de dynamisme et *favorisent*  
l'acquisition de nouvelles  
relations sociales même si il est  
sur un programme individualisé



## Contacts

Fédération Française d'Éducation  
Physique et de Gymnastique Volontaire  
46/48, rue de Lagny  
93100 Montreuil/Bois  
Tel : 01 41 72 26 00  
Fax : 01 41 72 26 05  
Mail: [dtn@ffepgv.fr](mailto:dtn@ffepgv.fr)

Cachet **COREG** ou **CODEP**